PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS

El uso de herramientas teatrales y no teatrales por parte de les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes en su último año de formación actoral de Teatro en FARES-PUCP

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

Francesca Alessandra Leon Urro

Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

Asesora:

Tania Ercilia Pezo Boluarte

Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Tania Ercilia Pezo Boluarte**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada *El uso de herramientas teatrales y no teatrales por parte de les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes en su último año de formación actoral de Teatro en FARES-PUCP*, de las autoras **Francesca Alessandra Leon Urro & Valeria Susana Mondoñedo Arroyo** dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **4%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el ***21-mar-2024***.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 05 de setiembre de 2024

<table>
<tr><td colspan="2">Nombres y apellidos de la asesora: Tania Ercilia Pezo Boluarte</td></tr>
<tr><td>DNI: 42232363</td><td rowspan="2">Firma:
 </td></tr>
<tr><td>ORCID:
https://orcid.org/0009-0002-9334-6571</td></tr>
</table>

Resumen

Esta investigación se centra en analizar las herramientas teatrales y no teatrales que utilizan les estudiantes de último año para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes durante su formación actoral en la Universidad FARES PUCP. A través de la recopilación de fuentes y la realización de entrevistas a estudiantes y docentes, buscamos identificar las herramientas tanto teatrales como no teatrales que se utilizan en el escenario y explicar las consecuencias de interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas. La investigación surge a partir de las barreras personales que hemos identificado para abordar la vulnerabilidad y de nuestra convicción de que la formación artística en FARES debe proporcionar las herramientas adecuadas para la vinculación y desvinculación emocional al interpretar un personaje. Al identificar nuestra experiencia personal como un fenómeno recurrente en estudiantes de la facultad y, además, observar un aumento reciente en investigaciones relacionadas con el tema, decidimos enfocar el sentido de la investigación en el proceso formativo de les estudiantes y, por tanto, los procesos pedagógicos de les docentes, recopilando y analizando los testimonios para poder conceptualizar sobre términos cómo la vulnerabilidad al generar un diálogo sobre lo que se presenta desde la facultad a través de la práctica y cómo les estudiantes lo interiorizan.

Palabras clave: vulnerabilidad, herramientas teatrales, herramientas no teatrales, vinculación, desvinculación, regulación emocional

Abstract

This research focuses on analysing the theatrical and non-theatrical tools used by students to address their vulnerability in the interpretation of characters during the formative acting process at college in FARES PUCP. Through the collection of sources and the application of interviews with students and teachers, we seek to identify both the theatrical and non-theatrical tools used on stage and to explain the consequences of playing a character without the appropriate tools. The research comes from the personal barriers we identified to address vulnerability and the conviction that FARES artistic training should provide the right tools for emotional bonding and detachment when playing a character. By identifying our personal experience as a repetitive phenomenon in the students of the faculty and which is also expressed in the recent increase in research on the subject, we decided to focus the meaning of the research on the students process and therefore, the pedagogical processes of the teachers , collecting and analysing the testimonies to conceptualize terms such as vulnerability by generating a dialogue between what the faculty presents through the practice and how the students internalize them.

Key Words: Vulnerability, Dramatic techniques, Non-dramatic techniques, Bond, Detachment, Emotional regulation.

Agradecimientos

A nuestros padres.

A Tania por la confianza y el acompañamiento.

A la neurona por hacer sinapsis.

Al teatro.

Dedicatoria

Para Remi y Gordo

Tabla de contenidos

Resumen ii

Abstract iii

Agradecimientos iv

Dedicatoria v

Índice de anexos ix

Introducción 1

Capítulo 1. Estado del arte 5

Capítulo 2. Marco teórico 18

2.1. Vulnerabilidad 18

2.2. Vinculación emocional 20

2.3. Desvinculación emocional 22

2.4. Interpretación de personaje 23

2.5. Regulación emocional 25

2.6. Herramientas teatrales 27

2.7. Herramientas no teatrales 29

Capítulo 3. Metodología 33

3.1. Tipo de investigación 33

3.2. Enfoque cualitativo 33

3.3. Participantes de las entrevistas 34

3.3.1. Formato y criterios de entrevistas a estudiantes 34

3.3.2. Formato y criterios de entrevistas a docentes 36

Capítulo 4. Análisis de los resultados de las entrevistas a docentes 38

4.1. Vulnerabilidad 38

4.1.1. Conceptualización de la vulnerabilidad 39

4.1.2. Abordaje de la vulnerabilidad 40

4.1.2.1. En la actividad actoral propia 41

4.1.2.2. En su labor docente 43

4.1.3. Conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional 45

4.2. Herramientas teatrales para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje 47

4.2.1. Para la vinculación emocional 48

4.2.2. Para la desvinculación emocional 51

4.3. Herramientas no teatrales para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje 54

4.3.1. Para la vinculación emocional 55

4.3.2. Para la desvinculación emocional 58

4.4. Consideraciones y consecuencias de la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje 60

Capítulo 5. Análisis de los resultados de las entrevistas a estudiantes 64

5.1. Vulnerabilidad 64

5.1.1. Conceptualización de la vulnerabilidad 64

5.1.2. Abordaje de la vulnerabilidad en el proceso formativo 66

5.1.3. Conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional 68

5.2. Vinculación emocional en la interpretación de un personaje 70

5.2.1. Herramientas teatrales 70

5.2.2. Herramientas no teatrales 74

5.2.3. Dificultades para vincular emocionalmente 78

5.2.4. Herramientas recomendadas 79

5.3. Desvinculación emocional en la interpretación de un personaje 81

5.3.1. Herramientas teatrales 82

5.3.2. Herramientas no teatrales 82

5.3.3. Dificultades para desvincular emocionalmente 84

5.3.4. Herramientas recomendadas 84

Conclusiones 86

Referencias bibliográficas 91

Anexos 100

Índice de anexos

Anexo 1. Guía de entrevistas a docentes de teatro en FARES PUCP 100

Anexo 2. Guía de entrevistas a estudiantes de teatro en FARES PUCP..... 101

Anexo 3. Carta de consentimiento informada..... 102

Anexo 4. Entrevistas a docentes de teatro en FARES PUCP 103

Anexo 5. Entrevista a estudiantes de teatro en FARES PUCP..... 171

Introducción

Durante nuestra carrera en la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, como actrices en formación, hemos enfrentado ciertos inconvenientes a lo largo de estos cinco años. Uno de ellos ha sido la dificultad para desvincularnos emocionalmente después de realizar exploraciones guiadas por nuestres docentes o al interpretar una escena durante las clases que nos colocaban en una situación de vulnerabilidad.

Estas situaciones llegaban a afectar incluso nuestra vida personal, ya que no lográbamos separarnos por completo de los personajes que trabajábamos. Los sentimientos y sensaciones que experimentábamos en el espacio seguro del salón de clases nos acompañaban fuera de él, y no éramos capaces de distanciarnos de otras situaciones en nuestra vida diaria, es decir nos veíamos afectadas emocionalmente en nuestra vida cotidiana fuera del ámbito teatral. Como resultado de esas experiencias, muchas veces decidíamos no entregarnos por completo a la vulnerabilidad, por miedo a no saber cómo enfrentar la posterior desvinculación del personaje.

A partir de esto, comenzamos a preguntar a otres estudiantes si habían pasado por situaciones similares y descubrimos que, incluso habiendo tomado cursos con diferentes docentes y teniendo procesos distintos, este es un tema que afecta a muchos alumnes en la carrera. Esto nos hizo comprender que no se trata de una deficiencia de un docente en particular o de un problema que solo nos afectaba a nosotras, sino que reconocimos que se trata de un problema sistemático en la formación actoral en general, que se origina desde la teorización de las técnicas actorales que abordan este tema. Mientras que la praxis de las mismas no siempre era ejecutadas o desarrolladas. Por lo tanto, se crea un ideal sobre la capacidad de les estudiantes para reconocer racionalmente que las emociones exploradas en la interpretación de personajes es un ejercicio de su vulnerabilidad y no son un conflicto emocional que deban mantener fuera de su actividad actoral. Es decir, que lo experimentado por el personaje no debería afectar la salud mental del intérprete, en este caso, le estudiante. Como resultado, decidimos realizar nuestra tesis sobre el uso de herramientas teatrales y no teatrales por parte de

les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes en su último año de formación actoral de Teatro en FARES-PUCP.

La interpretación de personajes en el ámbito teatral es un proceso complejo que involucra no solo habilidades técnicas y artísticas, sino también una profunda exploración emocional y psicológica por parte de les intérpretes. Durante la etapa de formación teatral, les estudiantes se enfrentan a desafíos particulares relacionados con la vinculación y desvinculación en la interpretación de personajes. Reconocen el estado vulnerable como deseable para establecer una conexión auténtica con los personajes que interpretan. Sin embargo, al mismo tiempo, el contacto continuo con este estado sin las herramientas adecuadas para desvincularse del personaje puede afectar psicológicamente a les estudiantes. "Estos fenómenos no son inherentes a la actuación, sino a la falta de experiencia o de manejo de la técnica" (Torres, 2004, p. 65).

En este contexto, la investigación de las herramientas teatrales y no teatrales para la vinculación y desvinculación en la interpretación de personajes adquiere una relevancia fundamental. Esto se debe a que es esencial para su desarrollo y formación integral. Al abordar las complejidades emocionales y psicológicas de la interpretación de personajes, se contribuye a una comprensión más profunda de la experiencia del intérprete y se promueve una práctica teatral más informada y efectiva, donde la vulnerabilidad del intérprete también es importante a considerar.

Esta investigación es también relevante, ya que, aunque existen técnicas teatrales que abordan el tema de asumir una distancia del personaje, como lo que propone Brecht[1] con el distanciamiento brechtiano o Stanislavski[2] con la memoria emotiva imaginada, estas técnicas o ejercicios son presentados desde la teoría sin ser desarrollados en la práctica de formación

[1] Eugen Berthold Friedrich Brecht (Alemania, 1898) fue un dramaturgo y poeta. Este propone el distanciamiento Brechtiano, técnica que evita la identificación instintiva del espectador. (Killmann, 2017, p.33).
[2] Konstantin Stanislavski (Rusia, 1863) Actor, director escénico, pedagogo y teórico teatral. Creador del Método Stanislavski, entre sus elementos más representativos están las acciones físicas y el análisis del personaje (Escobar, 2023).

actoral en FARES PUCP. Por lo tanto, existe una brecha entre la literatura académica de formación actoral en general y las herramientas específicas que podrían ser utilizadas por les estudiantes de Teatro. Al abordar esta problemática, el objetivo de esta investigación es llenar un vacío y contribuir al campo teatral, entregando una propuesta de herramientas para aplicar en la formación actoral. Además, se busca arrojar luz sobre las herramientas que permiten a les intérpretes vincularse y desvincularse en la interpretación de personajes, cuidando la vulnerabilidad presente durante este proceso.

Esta investigación no solo ofrecerá una comprensión más profunda de las estrategias utilizadas por les estudiantes de Teatro en FARES PUCP, sino que también puede tener un impacto significativo en la teoría y la práctica teatral en general. Asimismo, proporcionará una base sólida para mejorar los procesos formativos y pedagógicos en la universidad.

La presente tesis se centra en abordar una pregunta principal que responde a la esencia de este problema, el cual es descubrir de qué manera implementan les estudiantes las herramientas teatrales y no teatrales para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes durante el proceso formativo de Teatro en FARES PUCP. Esta pregunta guiará nuestra exploración de las estrategias utilizadas por les estudiantes para lograr la conexión con sus personajes y, al mismo tiempo, desconectar de ellos para preservar su bienestar emocional. A su vez, la tesis busca responder qué herramientas teatrales y no teatrales utilizan les estudiantes para vincularse y desvincularse emocionalmente en la interpretación de personajes, y conocer cuáles son las consecuencias que puede traer interpretar a un personaje sin las herramientas adecuadas.

En base a las preguntas planteadas, formulamos como hipótesis que en el proceso formativo de Teatro en FARES PUCP, les estudiantes de último año implementan de manera intuitiva herramientas teatrales y no teatrales para la interpretación de personaje. Durante su formación, les estudiantes atraviesan un proceso de autoconocimiento e investigación personal

que les ayuda a descubrir y aplicar lo que es efectivo para elles en su labor de intérpretes. De esta manera, logran vincularse y desvincularse emocionalmente con sus personajes.

Entre las herramientas teatrales para lograr esta vinculación y desvinculación emocional se encuentran la improvisación, el análisis de texto, el viaje a la semilla, el trabajo corporal y vocal, el uso de la imaginación y la memoria emotiva, entre otros. Estas herramientas teatrales son diversas técnicas que se utilizan tanto por docentes como por estudiantes para enfrentarse a un personaje y desarrollarlo, y serán desarrolladas más adelante en la presente investigación. Estas técnicas han sido sistematizadas en libros y manuales creados por referentes teatrales como Konstantin Stanislavski, Bertolt Brecht, Uta Hagen[3], entre otros.

Mientras tanto, entre las herramientas no teatrales para vincularse y desvincularse emocionalmente, se encuentran el *journaling*, que según Gallardo (2023) se refiere al proceso en el cual la persona puede plasmar en papel todo lo que siente; la actividad física, como caminar o salir a correr, para liberar tensiones en el cuerpo; la meditación, a través de actividades como el yoga y la respiración, para alcanzar un estado de relajación, entre otros.

Con el fin de responder a las preguntas de nuestra investigación y validar la hipótesis formulada, nuestro objetivo principal es analizar las herramientas teatrales y no teatrales utilizadas por les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes durante el proceso formativo de Teatro en FARES PUCP. Los objetivos específicos que planteamos son: identificar las herramientas teatrales y no teatrales que emplean los estudiantes de Teatro en FARES PUCP para establecer una conexión emocional con sus personajes, y explicar las posibles consecuencias de interpretar a un personaje sin las herramientas adecuadas.

[3] Uta Thyra Hagen (Alemania, 1919) actriz, profesora y teórica del Teatro y de la actuación. Una de las maestras más importantes e influyentes en la actuación y en el teatro de los Estados Unidos en los últimos cuarenta años. Escritora de "Un reto para el actor" (El Teatro, 2013).

Capítulo 1. Estado del arte

La literatura existente en el campo de la interpretación de personajes destaca la importancia de que les intérpretes sean capaces de acceder a sus emociones personales para dar vida a los personajes de manera auténtica y conmovedora. A lo largo del tiempo, el enfoque en la interpretación actoral ha evolucionado desde un énfasis puramente técnico hacia un enfoque más humano, lo que implica reconocer y valorar las experiencias y emociones personales de les intérpretes como parte integral del proceso creativo. Reconoce la importancia de la autenticidad emocional, como es el caso de los intérpretes y profesores de actuación, Sanford Meisner[4], Stella Adler[5] y Konstantin Stanislavski. A pesar de los avances en la comprensión de cómo les estudiantes de teatro abordan su vulnerabilidad en la interpretación de personajes, existen lagunas en la investigación que deben llenarse, como la conceptualización de términos que nos han presentado durante nuestra formación y que adquieren un significado práctico más que teórico-académico.

En ese sentido, la tesis de Junnior Condori (2018) *Vulnerabilidad en escena: memoria comparada del proceso creativo del performer a partir de cuatro montajes testimoniales peruanos* emerge como un estudio notable que arroja luz sobre la dinámica compleja entre la vulnerabilidad y el proceso de creación en el teatro testimonial, concepto definido por Condori (2018) como un género relativamente nuevo que se desprende del teatro documental para focalizarse en los testimonios de un individuo o de un grupo de individuos (p.2).

La tesis de Condori se centra en la siguiente pregunta: ¿Qué rol cumple la vulnerabilidad en un proceso de creación de teatro testimonial desde el punto de vista del performer? Para responder a esta pregunta, se utiliza una metodología con un enfoque práctico-reflexivo, el cual

[4] Sanford Meisner (Estados Unidos, 1905) fue un actor, profesor y estudioso del teatro. Miembro del Group Theatre y creador de la técnica actoral Meisner (Programa Meisner - Formación del Actor, 2019).
[5] Stella Adler (Estados Unidos, 1901) Actriz y docente de interpretación. Fundadora de "Stella Adler Studio Of Acting" escuela que se basa en el desarrollo de la imaginación para la construcción de personajes e historias (Stella Adler Studio of Acting, s. f.)

es definido por Condori (2018) como "investigaciones centradas en procesos creativos en los que cada vez más el investigador participa en la experiencia

escénica" (p. 10), sumergiéndose en el proceso creativo de un montaje testimonial específico titulado *Caminando sobre Arena* (2017). Este montaje, creado especialmente para la investigación, narra las dificultades de perseguir los sueños a través de la historia de seis jóvenes estudiantes de artes escénicas en Perú. En esta investigación también se busca contrastar los hallazgos del proceso vivencial con otros tres montajes testimoniales profesionales: *Criadero* (2012) de Mariana De Althaus, *El día en que cargué a mi madre* (2016) de Paloma Carpio y *Cuando seamos Libres* (2016) de Carolina Silva Santiestevan.

El estudio revela que la vulnerabilidad es un elemento transversal en el proceso creativo del performer en obras testimoniales. La vulnerabilidad no solo genera material creativo, sino que también transmite emociones genuinas al público. Además, se destaca la importancia del vínculo y la confianza entre los participantes en el proceso creativo para permitir que la vulnerabilidad se manifieste de manera efectiva en el escenario. El impacto de esta investigación se extiende más allá del ámbito teatral, ya que en las obras testimoniales se cuentan las historias de personas reales y no de personajes que se ven afectados por una realidad social de la cual no pueden escapar. Entonces, la vulnerabilidad en el teatro *performers*[6] y el público.

Uno de los intereses de Junior para investigar la vulnerabilidad era superar un bloqueo personal en su proceso actoral. Identificó dificultades para encontrar y comprender esa vulnerabilidad escénica, que tanto se le exigía en su formación.

Para nuestra investigación, hemos decidido utilizar su tesis, ya que nos proporciona información valiosa sobre cómo la vulnerabilidad puede ser un elemento transversal en el proceso creativo de los intérpretes. Además, el concepto de vulnerabilidad se aborda con

[6] Para Grotowski, un performer es el hombre en acción. El performer es aquel que tiene una apertura a una conexion superior, capacidad de escucha, y es un ejecutante en el arte como vehículo. (Sierra, 2015, p.62)

connotaciones positivas, ya que se menciona como parte del proceso de creación y se considera un motor del proceso creativo. Además de esta tesis, existen otras que presentan un enfoque similar en relación con la vulnerabilidad, como las tesis de Daniela Trucios y Brayan Pinto, así como la tesis de María José Bueno, intérpretes egresados de FARES PUCP.

La investigación sobre el estado vulnerable como herramienta en la interpretación actoral ha sido un tema de creciente interés en el campo de las artes escénicas en FARES PUCP. Una muestra de ello, es el reciente interés de les estudiantes por investigar al respecto, dado que desde el año 2018, vemos más presente el tema de la vulnerabilidad en temas de investigación académica.

Un ejemplo de ello es la tesis de Daniela Victoria Trucios Quino y Brayan Joel Pinto Guillén, realizada en 2019, titulada *El estado vulnerable como herramienta para la interrelación actoral en búsqueda de una actuación auténtica*, la cual ha sido un referente importante en este contexto.

Este estudio se centra en la observación del estado vulnerable como un recurso esencial en la interacción entre actores, con el propósito de enriquecer la interpretación en un contexto de exploración artística. La investigación parte del reconocimiento de que la actuación teatral implica el uso integral de la mente, el cuerpo y las emociones, y enfatiza la importancia del aspecto emocional en el trabajo actoral. Trucios y Pinto resaltan que la vulnerabilidad es un estado que permite a los actores conectarse con la fragilidad inherente a las emociones humanas. Sin embargo, señalan que a menudo para los actores es difícil acceder a esta fragilidad, por lo que tienden a protegerse de ella, adoptando una postura de resistencia y control sobre sus emociones, ya que somos propensos a cuidarnos de cualquier estímulo que amenace nuestra condición frágil.

El estudio se desarrolla a partir del ejercicio de repetición de Sanford Meisner. Este ejercicio ayuda a desarrollar el rango de emociones y condiciona la conducta de los actores a escuchar con mayor atención a los compañeros en escena. El juego de repetición puede

considerarse la base de la técnica Meisner. En él, una pareja de trabajo se coloca frente a frente, mirándose a los ojos en silencio, hasta que uno de ellos sienta un impulso que le haga hacer una observación sobre el otro. Entonces, si el participante uno dice: “tienes lentes”, el participante dos debe responder: “tengo lentes”.

Este ejercicio está diseñado para desarrollarse con diferentes variantes y niveles de observación. Inicialmente, se comenta lo que es literalmente visible e identificable del compañero, pero al entrenar la escucha, se va transformando en la interpretación del

comportamiento observado. Por lo tanto, si la observación inicial es “mueves la mano”, con entrenamiento los participantes pueden ver más allá de la acción y leerlo como “estás

nervioso”, lo cual provoca una reacción de negación, sorpresa o aceptación en la persona que está siendo observada.

La técnica de Meisner se utiliza como una plataforma práctica para explorar y comprender la vulnerabilidad en la interacción actoral. Destacan la importancia de la mirada y la proximidad física (proxemia)[7] como herramientas que despiertan la conciencia del estado vulnerable en los actores. Estas herramientas contribuyen a una conexión auténtica y honesta entre los intérpretes, lo que tiene un impacto significativo en la interpretación de diálogos dramáticos que requieren una relación particular entre los personajes. Para este ejercicio se utilizó una escena de la obra “Carpín Dorado”[8] (2010) escrita por Diego La Hoz, debido a que presenta una situación particular de despedida, lo que crea un momento adecuado para profundizar en un estado vulnerable.

Las conclusiones de la tesis resaltan varios puntos clave: el aporte del estado vulnerable en la interrelación actoral, la importancia de este estado en la creación de actuaciones

[7] “Estudio de todos aquellos aspectos de la comunicación no verbal que se refieren a la distancia o proximidad física que existe entre las personas que están manteniendo una comunicación” (Noreña, 2015, p.16).
[8] Es el primer cuadro de "Triología de una despedida" escrita por Diego La Hoz para el laboratorio teatral "Liberaciones" (Elteatrosabe, 2014).

auténticas, la exposición a la personalidad y rasgos del personaje a través de la interacción, y el papel fundamental de la mirada y la proximidad física en este proceso.

Este trabajo previo, es útil en nuestra investigación, ya que sienta las bases para profundizar en la exploración de las herramientas teatrales y no teatrales utilizadas por los estudiantes en FARES-PUCP. Además, proporciona evidencia empírica sobre cómo la vulnerabilidad afecta la interpretación actoral y la autenticidad en la actuación. Esto nos ayuda a respaldar nuestra hipótesis sobre la implementación intuitiva de herramientas teatrales y no teatrales por parte de les estudiantes de último año.

A su vez, la investigación de Daniela Linares (2019) titulada *La improvisación testimonial como herramienta para la construcción de un personaje demandante para actrices en formación* se presenta como una vía efectiva para permitir a las actrices en formación, especialmente entre el cuarto y el séptimo ciclo de FARES PUCP, explorar y comprender a profundidad a sus personajes, especialmente cuando estos son completamente ajenos a sus propias experiencias. A través de un laboratorio estructurado en seis sesiones, se ha demostrado cómo esta técnica puede contribuir a la creación de personajes verosímiles y a la interpretación satisfactoria de textos desafiantes.

Si bien existen diversas técnicas y enfoques en la construcción de personajes en el teatro, la Improvisación Testimonial se presenta como una herramienta que aborda la interpretación desde una perspectiva personal y emocional. La técnica busca aprovechar el poder del testimonio personal como una herramienta para establecer empatía con el personaje, indagando en vivencias cercanas y reconocibles. A través del testimonio, se facilita la interiorización de las particularidades, facetas, experiencias y sensaciones que son esenciales para dar vida a un personaje demandante, proporcionando un camino para llegar a la verdad del personaje al explorar las emociones y experiencias compartidas por todos los seres humanos.

La investigación de Linares se enfoca en sistematizar este proceso y analizar de qué manera la Improvisación Testimonial afecta en el hallazgo de vínculos verdaderos con

personajes demandantes. Ha demostrado que el testimonio es una herramienta clave para explorar y enriquecer las escenas, personajes y monólogos. Al reconectar con sus propias experiencias y recuerdos, las actrices pueden encontrar la autenticidad en sus personajes y en lo que representan. Este proceso no solo les brinda una mayor comprensión de los personajes, sino que también les permite acceder a la riqueza de su propia historia personal para enriquecer sus interpretaciones, abordando la vulnerabilidad y la empatía en el arte de la interpretación teatral.

Esta tesis proporciona un contexto sólido sobre el uso de la Improvisación Testimonial en la construcción de personajes, lo que es directamente relevante para nuestra investigación sobre cómo los estudiantes de teatro en FARES PUCP utilizan herramientas teatrales y no teatrales para abordar la vulnerabilidad en la interpretación de personajes. La tesis de Linares presenta una herramienta específica que combina elementos teatrales y personales. Además, esta investigación aborda la importancia de la emoción y la conexión emocional con los personajes. Destaca cómo la improvisación teatral permite a las actrices conectarse emocionalmente con los personajes, lo cual es relevante para nuestra propia investigación sobre cómo los estudiantes de teatro abordan la vulnerabilidad en la interpretación de personajes.

Debido a que no existen suficientes estudios teóricos sobre fuentes teatrales que hablen de la vulnerabilidad, es importante investigar desde otras perspectivas que dialoguen con las artes. Desde las humanidades, por ejemplo, ya se han estudiado a profundidad temas asociados al desarrollo emocional, como la sociología y la psicología, ya que nos permiten comprender el teatro desde el entendimiento del ser humano y su emocionalidad.

En el caso del enfoque sociológico, utilizamos la obra *El Poder de Ser Vulnerable* de la autora Brené Brown (2016), que aborda la vulnerabilidad como un estado que va más allá de la percepción tradicional de debilidad, proponiendo una perspectiva enriquecedora y

transformadora. En este libro, Brown (2016) explora cómo la vulnerabilidad puede ser un catalizador para el crecimiento personal y la autenticidad, ya que “la vulnerabilidad es la

esencia de todas las emociones y sentimientos" (p. 29). A través de una investigación sólida y anécdotas personales, la autora sostiene que, al abrazar nuestra vulnerabilidad, podemos alcanzar un nivel más profundo de conexión con nosotros mismos y con los demás.

Esta perspectiva de la vulnerabilidad como un motor para la autenticidad y la conexión humana es particularmente relevante en el campo teatral. En la interpretación de personajes, los actores a menudo se enfrentan a la tarea de encarnar experiencias y emociones ajenas, lo que requiere una profunda conexión con su propio ser y una comprensión auténtica de las complejidades humanas.

El libro de Brown es relevante para nuestra investigación, ya que ofrece una base sólida para contextualizar y comprender la relación entre la vulnerabilidad y la autenticidad en la interpretación de personajes teatrales. Esto es esencial para nuestra tesis, ya que conecta la noción de vulnerabilidad con el proceso de interpretación de personajes en el teatro. La interpretación teatral no solo se basa en la habilidad técnica, sino en la capacidad de los actores para explorar y expresar auténticamente las emociones y vulnerabilidades de sus personajes.

A su vez, desafía la concepción convencional de la vulnerabilidad como debilidad y la presenta como una fuerza positiva que nos ayuda a enriquecer nuestra investigación. De esta manera, podemos comenzar a comprender mejor cómo la aceptación de la vulnerabilidad puede fortalecer la interpretación teatral, permitiendo a los estudiantes explorar las profundidades de sus personajes de manera auténtica y conmovedora.

Con respecto al enfoque psicológico, es importante mencionar la regulación emocional, ya que les estudiantes de actuación utilizan sus voces y cuerpos para contar una historia, la del personaje, lo que implica experimentar y transitar situaciones ajenas a elles

pero que pueden llegar a afectarles. Por ello, es importante que los actores y las actrices tengan la capacidad y las herramientas necesarias para regularse emocionalmente al finalizar la interpretación que realicen.

La regulación emocional se ha convertido en un campo de estudio de creciente importancia en la psicología contemporánea, con implicaciones significativas en el comportamiento humano. El artículo "Regulación emocional: definición, red nomológica y medición" (2016) de Olimpia Gómez Pérez y Nazira Calleja Bello, publicado en la *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, proporciona una visión exhaustiva de este constructo.

Este artículo resalta la relevancia de la regulación emocional en la vida cotidiana de las personas, ya que influye en su capacidad para evaluar eventos, reaccionar a demandas externas y relacionarse con su entorno.

El artículo examina los niveles de intención en los que ocurre la regulación emocional, así como su enfoque tanto a nivel individual como social. Se destacan las estrategias utilizadas para regular las emociones, donde las autoras proponen una tabla de clasificación de estrategias de regulación emocional en la que diversos autores buscan identificar los mejores sistemas para modificar la intensidad y duración de la emoción. Las autoras realizan esta clasificación de estrategias de regulación emocional con el objetivo de proporcionar un marco comprensivo y organizado para entender cómo las personas gestionan sus emociones. Esta clasificación se justifica debido a la amplia variedad de estrategias existentes y la necesidad de entender su funcionamiento en diferentes contextos y poblaciones. Se basa en la observación de que las estrategias de regulación emocional pueden dirigirse hacia diferentes aspectos de la experiencia emocional, como los procesos fisiológicos, conductuales, cognitivos y subjetivos. Además, se reconoce que las estrategias pueden ser tanto automáticas como propositivas, y su efectividad puede depender de factores individuales y contextuales. Se identifican las estrategias más investigadas para regular las emociones, abarcando pensamientos, sentimientos y acciones dirigidas a modificar diferentes aspectos como el contexto, la conducta, la cognición y la experiencia subjetiva y física de las emociones, según los autores presentados. Por último, se señalan los instrumentos de medición que se han utilizado con más frecuencia para evaluar el constructo.

Además, se presenta una red nomológica[9], donde las autoras identifican las variables asociadas con la regulación emocional, tales como la personalidad[10], el afrontamiento[11], la inteligencia emocional[12], los problemas conductuales[13], las emociones positivas y negativas[14], el soporte social[15] y las relaciones interpersonales[16]. Dado el gran número de variables que condicionan la respuesta emocional, el estudio se complica y no puede ser generalizable, pero sí identificable en diversos grupos sociales. Un ejemplo de ello es presentado por las autoras, el cual es que, durante la infancia, la regulación emocional ocurre principalmente a través de mecanismos automáticos de autorregulación. Más adelante, se emplean procesos de regulación emocional mediante la corregulación materna[17] y la capacidad de aproximarse o evitar ciertas situaciones. Finalmente, en la adolescencia, se desarrollan y refinan estrategias de regulación emocional, las cuales continúan evolucionando y ajustándose durante la adultez.

Este artículo es relevante para nuestra investigación, ya que, al abordar la regulación emocional de manera integral, este artículo nos proporciona una visión profunda de los mecanismos psicológicos involucrados en la gestión de las emociones en el contexto teatral. Esto nos permite comprender mejor cómo les intérpretes y estudiantes de teatro pueden enfrentar y canalizar sus emociones de manera efectiva para mejorar su desempeño artístico y su bienestar emocional. Además, este artículo nos ayuda a contextualizar la importancia de la

[9] Las redes nomológicas son una representación teórica de las relaciones entre las variables que componen un constructo psicológico, estas leyes relacionan propiedades o cantidades observables entre sí, o vinculan constructos teóricos con observables, así como diferentes constructos teóricos entre sí. (Cronbach & Meehl, 1955).
[10] Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas y distinguen de otras (Real Academia Española, s. f., definición 2).
[11] Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida (Real Academia Española, s. f., definición 3).
[12] Capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás (Real Academia Española, s. f., definición 1).
[13] Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la manera con que las personas se comportan en su vida y acciones (Real Academia Española, s. f., definición 3).
[14] Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de cierta conmoción somática (Real Academia Española, s. f., definición 1).
[15] Soporte: Apoyo o sostén (Real Académica Española, s.f., definición 1). Social: Perteneciente o relativo a la sociedad (Real Académica Española, s.f., definición 1).
[16] Relación: Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona (Real Academia Española, s. f., definición 3). Interpersonal: Que existe o se desarrolla entre dos o más personas (Real Académica Española, s.f., definición 1).
[17] Con: Significa 'reunión', 'cooperación' o 'agregación' (Real Académica Española, s.f., definición 1). Regulación: Acción y efecto de regular (Real Académica Española, s.f., definición 1). Materna: Perteneciente o relativo a la madre (Real Académica Española, s.f., definición 1).

regulación emocional en el ámbito teatral y en la educación teatral. Al destacar la relevancia y los beneficios de una regulación emocional adecuada en la práctica teatral, nos brinda una base sólida para explorar cómo integrar estrategias y técnicas de regulación emocional en los programas de formación teatral y en las prácticas de actuación.

Por último, el artículo de Gómez Pérez y Calleja Bello, impulsando el desarrollo del estudio sobre la regulación emocional, destacan la centralidad de esta en la vida de las personas y su impacto en diversos aspectos del comportamiento humano. A pesar de los desafíos inherentes a su definición y medición, la regulación emocional continúa siendo un campo en desarrollo con un gran potencial para la comprensión y mejora del bienestar psicológico de les intérpretes.

Por otro lado, el campo de la actuación teatral ha experimentado una evolución significativa en los últimos años, con un enfoque creciente en la exploración de la vulnerabilidad y la búsqueda de la verosimilitud en escena. La tesis de María José Bueno Trujillo (2022), titulada *Seres vulnerables: el uso del material sensible como herramienta creadora para alcanzar la verosimilitud en escena*, destaca como un punto de referencia clave en esta área de estudio.

La tesis aborda la formación actoral y la ejecución escénica, centrándose en la capacidad de las actrices y actores para evocar un estado sensible y vulnerable que brinde honestidad y autenticidad en escena, representando así la humanidad de los intérpretes. La vulnerabilidad y la verosimilitud son conceptos cruciales que han adquirido cada vez más relevancia en el campo teatral, pero aún carecen de una base teórica sólida. Bueno reconoce esta laguna y se propone abordar estos conceptos. La tesis se basa en la teoría y práctica contemporánea de Anne Bogart[18], una destacada directora y teórica teatral estadounidense que ha explorado en

[18] La directora artística del SITI Company, co-fundado por ella en 1992, es autora de tres libros: "Un director se prepara", "El libro de los Viewpoints" y "Y después, actúas" (Artezblai, 2022).

profundidad la relación entre la vulnerabilidad y la autenticidad en el proceso creativo de sus intérpretes.

La investigación emplea una metodología cualitativa, destacando un laboratorio práctico de siete sesiones que involucra a actrices y actores egresados de la especialidad de

Teatro de la PUCP. Para Bueno, era necesario validar la sensibilidad y experiencia personal como material de creación y verdad escénica, por lo que decidió que el laboratorio era el medio adecuado para reflexionar sobre los diversos procesos creativos.

Esta investigación concluye que el material sensible, definido por Bueno (2022) como las memorias, miedos, vergüenzas y resistencias que generan apertura emocional necesarias para trabajar desde un estado vulnerable (p.2), se convierte en una herramienta creativa dentro del proceso de actrices y actores, generando una conexión honesta y sensible con sus emociones y con su trabajo en el escenario. La tesis subraya la importancia del vínculo entre las intérpretes y el valor de compartir experiencias personales en el proceso de creación.

Asimismo, se destaca la intrínseca relación entre la vulnerabilidad y la verosimilitud, donde la autenticidad emocional se convierte en el núcleo del discurso teatral. Como se menciona en la investigación, estos conceptos son fundamentales para la ejecución teatral y para reforzar el vínculo con el espectador, creando un estado de complicidad y credibilidad. De hecho, entre las conclusiones más relevantes de este trabajo se destaca la intervención de la realidad de los actores como elemento potenciador de verosimilitud en la interpretación y su relación con los personajes en escena (Bueno, 2022, p.16).

Al igual que esta, todas las tesis anteriormente mencionadas nos sirven como un aporte relevante para el desarrollo del marco conceptual de nuestra investigación, con el fin de identificar posibles brechas en áreas que aún no han sido exploradas en profundidad.

Por otro lado, se encuentra la tesis titulada *La imaginación creativa de Michael Chejov como herramienta para el trabajo del actor con las canciones del Teatro Musical*,

realizada por Stefanie Melanie Castro Lingan en 2022. Esta tesis presenta una propuesta de entrenamiento actoral que se fundamenta en la utilización de la imaginación creativa[19] de Michael Chejov como una herramienta para intérpretes de teatro musical. Este enfoque combina la técnica de Chejov con el concepto de acción de Konstantin Stanislavski.

La tesis argumenta que estas herramientas teatrales y psicofísicas pueden ser complementarias para desarrollar la interpretación en el contexto específico del teatro musical. Aunque nuestra investigación no está enfocada en el campo del teatro musical, estos argumentos nos ayudan a contrastarlo con las herramientas que pueden ser implementadas para la interpretación de personajes.

El estudio de Castro se basa en un laboratorio práctico en donde se exploraron y aplicaron las técnicas de Chejov y Stanislavski en canciones del musical "Cabaret"[20].

Los resultados de esta investigación sugieren que la combinación de estas técnicas enriqueció la interpretación de los participantes, permitiéndoles explorar imágenes internas y conectar más profundamente con sus personajes. Esto ofrece herramientas concretas tanto para actores y actrices en formación como para profesionales, para ampliar su repertorio interpretativo.

Dado que nuestra investigación se centra en el uso de herramientas teatrales y no teatrales por parte de estudiantes de teatro, la tesis de Castro nos sirve como referencia relevante. Aunque su enfoque esté en el teatro musical, el uso de técnicas psicofísicas como la imaginación creativa y la acción de Stanislavski podría tener aplicaciones o proporcionar ideas en el contexto más amplio del teatro. Se puede considerar cómo estas técnicas podrían aplicarse de manera similar o adaptarse a las necesidades de les estudiantes de teatro en FARES PUCP.

[19] Es una técnica teatral creada por Michael Chejov que consiste en integrar el desarrollo de la sensibilidad corporal y la psicología del actor a través de la imaginación (Castro Lingan, 2021, p.8).
[20] El musical de 1966 está basado en la obra de teatro "I Am a Camera", escrita por John Van Druten (Majomar, s. f.).

Para concluir lo mencionado anteriormente, el análisis de diversas tesis desde las investigaciones de Junnior Condori, Daniela Trucios y Brayan Pinto, María José Bueno, entre otros, ha evidenciado cómo la vulnerabilidad no solo es un componente esencial en la creación artística, sino que también se ha convertido en un punto de inflexión en la interpretación teatral contemporánea. Estos estudios resaltan cómo el abordaje de la vulnerabilidad aporta autenticidad, verosimilitud y una conexión genuina con los personajes y el público. Además, se amplía el espectro de herramientas teatrales y no teatrales, demostrando la relevancia de técnicas como la improvisación testimonial, la técnica Meisner, la imaginación creativa de Chejov y la regulación emocional, ofreciendo una diversidad de opciones para les estudiantes de teatro. Estos hallazgos sustentan nuestra investigación al resaltar la importancia de comprender y utilizar la vulnerabilidad como un activo creativo, contribuyendo así al enriquecimiento y desarrollo del arte escénico.

Capítulo 2. Marco teórico

El segundo capítulo de esta investigación se dedica a la definición y conceptualización precisa de los términos fundamentales que se emplearán a lo largo del estudio. Esta sección desempeña un papel crucial al establecer un marco claro y coherente que facilitará la comprensión de los capítulos subsiguientes. Aunque muchos de estos conceptos han sido abordados por diversos autores, es importante notar que su interpretación puede variar según el contexto y el enfoque específico de esta investigación.

Se distinguirá entre los diferentes usos y definiciones existentes, así como en resaltar las similitudes y conexiones entre ellos, lo que permitirá llegar a definiciones precisas y contextualmente relevantes que se alineen adecuadamente con el tema y los objetivos planteados en esta investigación. En última instancia, esta sección servirá como base sólida para el desarrollo y la aplicación de los conceptos clave a lo largo del estudio, proporcionando así un marco conceptual contundente y coherente.

2.1. Vulnerabilidad

Para el entendimiento de nuestra investigación, es clave comprender este concepto. Por lo tanto, en nuestro interés de ser precisas al explicarlo, descubrimos que debíamos abarcarlo desde diversas perspectivas, no solo desde las artes escénicas. Si bien la vulnerabilidad del actor en la exploración e interpretación de personajes se entiende desde el ejercicio actoral, al investigar notamos que su estudio académico es reducido en comparación con otras disciplinas.

Por ejemplo, desde la psicología encontramos una mayor existencia de estudio y sistematización del término. Según Brené Brown, académica, investigadora y escritora de diversos temas, incluyendo la vulnerabilidad, este concepto puede ser definido como la sensación de estar en situaciones que nos hacen sentir expuestos emocionalmente, inseguros o frágiles, y que además involucra el riesgo y la incertidumbre de esta exposición emocional. También resalta la idea de que la vulnerabilidad no implica debilidad y subraya que esa exposición constante a las emociones no es una elección, sino más bien una realidad cotidiana a

la que nos enfrentamos. Para la autora, la vulnerabilidad suena a verdad y se siente como valor, ya que tanto la verdad como el valor no siempre son emocionalmente cómodos, pero nunca son débiles (p.31).

Por otro lado, desde la aproximación de las terapias Gestalt[21], Laura Fernández e Isabel Montero proponen el teatro como un enfoque terapéutico en su libro "El teatro como oportunidad". Fernández y Montero (2016) hacen referencia a la vulnerabilidad como la habilidad para conectarse con los demás y consigo mismos, partiendo de un lugar de comprensión de uno mismo y desarrollo personal.

Cuando se habla de vulnerabilidad como la capacidad de conectarse con otros y consigo mismo desde un lugar de autoconocimiento y madurez, se enfatiza la noción de estar en un estado abierto, dispuesto a compartir aspectos personales sin temor al juicio. Implica estar en sintonía con las propias emociones, lo que a su vez permite comprender y empatizar con las experiencias de los demás. Desde una posición de madurez y autoconocimiento, la vulnerabilidad se convierte en un acto consciente y poderoso, permitiendo una conexión auténtica y profunda tanto con uno mismo como con los demás.

Al igual que la perspectiva de Brown, estas autoras también desafían la asociación errónea de la vulnerabilidad con la debilidad. En contraste con la connotación negativa que a menudo acompaña a este término, sugieren que el acto de bajar las defensas, que normalmente se mantienen en alto, no siempre conduce a ser vulnerables a los ataques del entorno. Por el contrario, destacan que, al permitirnos esa apertura, podemos hallar conexiones genuinas, comprensión y autenticidad en nuestras interacciones con los demás.

[21] La terapia Gestalt es una forma de psicoterapia que parte de la corriente humanista. Este tipo de terapia tiene aplicaciones desde las artes al reconocerlas como mecanismo para trabajar la sensibilidad y expresión individual. Aparece en los años 30 y 40 por Frederick Perls y surge por su divergencia con el psicoanálisis. La terapia Gestalt enfatiza el sistema holístico que resalta la importancia de la autorregulación del organismo y al principio de "conciencia" (Burga, 1981, p. 85-86).

Mientras que para Sierra[22] (2015), la 'vía negativa' de Grotowski está definida como el principio de eliminación que destruye los bloqueos físicos y psíquicos (p.59), para así lograr llegar a una expresión teatral más esencial y auténtica, por lo cual provee al intérprete precisión y organicidad. En otras palabras, la 'vía negativa' es un proceso que permite eliminar los impedimentos personales que limitan la capacidad artística del mismo, por tanto, habilita un abanico de posibilidades en la interpretación. Un ejemplo de ello sería la capacidad del actor de interpretar personajes emocionalmente complejos sin preguntarse cómo hacerlo, ya que dentro de su entrenamiento se ha explorado y superado posibles barreras.

Entonces, según lo explicado por Brown, Fernández & Montero y Sierra, la vulnerabilidad desde el punto de vista escénico, específicamente en el teatro y para esta investigación, se entiende como el estado de apertura, empatía y escucha que permite al actor y actriz transitar de manera creíble y auténtica para encarnar los personajes que interpretan. Además, los autores señalan que este estado vulnerable requiere que el actor o actriz se desprenda o derribe las resistencias o barreras, ya sean voluntarias o no, que protegen de la exposición de su desnudez emocional.

2.2. Vinculación emocional

El concepto de vinculación emocional está definido por la psicóloga Susana Bloch (2008) como un proceso mediante el cual el actor o actriz se induce a un estado emocional, que puede surgir tanto a nivel físico como psicológico (p. 27). Para nuestra investigación, hemos decidido utilizar esta definición, ya que la autora ofrece una apreciación psicológica interrelacionada con el ámbito teatral, lo que nos brinda una perspectiva más amplia sobre lo que implica la vinculación emocional. También hemos optado por utilizar la definición de Bloch debido a que su libro, del cual hemos extraído esta definición, es utilizado por actores

[22] Sergio Sierra Monsalve (Colombia) Ph.D. en Estudios Teatrales. Director Departamento de Artes Escénicas, Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. (Linkedin, s. f.)

para proteger su bienestar psicológico, ya que ella propone una herramienta desde una perspectiva tanto psicológica como teatral.

La herramienta que propone Bloch es el Sistema *Alba Emoting*[23], que identifica seis emociones básicas universales: alegría, tristeza, miedo, ira, amor y desprecio. Los practicantes realizan ejercicios físicos y respiratorios diseñados para activar respuestas corporales asociadas a cada emoción, incluyendo patrones de respiración, posturas y movimientos musculares específicos. La autora utiliza este sistema para que les interpretes conecten directamente con las emociones a nivel corporal, proporcionando herramientas concretas para acceder y expresar una variedad de sentimientos. Este enfoque implica la comprensión y control consciente de los patrones físicos y respiratorios asociados a emociones específicas, ayudando a les intérpretes a explorar y dominar estos elementos para lograr representaciones auténticas y poderosas de diferentes estados emocionales en el escenario.

En base a lo mencionado, esta definición nos permite entender la vinculación emocional, no solo desde un punto de vista teórico, sino también como un proceso que puede partir desde diferentes enfoques o metodologías, abarcando lo físico y/o mental. Esto permite que la organicidad en escena no esté impuesta desde lo estético o externo, sino que surja como respuesta humana en el contexto del personaje.

Este concepto es importante para el desarrollo de nuestra investigación, ya que ayudará a comprender el proceso por el cual el intérprete ingresa a la interpretación de un personaje, además de identificar la diferencia entre vinculación emocional y vulnerabilidad. La vulnerabilidad, en el ámbito actoral, implica la exposición emocional auténtica, donde el actor baja las defensas para explorar las emociones del personaje, fomentando la autenticidad y la conexión profunda con el rol interpretado, como menciona Brown en una conferencia “La

[23] Desarrollado por Susana Bloch, psicóloga chilena, en la década de 1970. Bloch se interesó en la conexión entre las emociones y la fisiología, y su objetivo era crear un sistema que permitiera a las personas acceder a sus emociones de manera consciente y controlada., fue influenciado por diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la fisiología, y el teatro.

vulnerabilidad es el centro de la vergüenza y el miedo y la lucha por nuestra dignidad, pero parece que también es el lugar donde nace la creatividad, la alegría, la pertenencia, el amor" (TED, 2011, 12m42s).

Por otro lado, la vinculación emocional es un proceso mediante el cual el actor se sumerge en un estado emocional, ya sea a nivel físico o psicológico. Este proceso implica una preparación integral que abarca tanto el aspecto físico como el mental, permitiendo al actor experimentar y comunicar de manera genuina las emociones del personaje. Un ejemplo de ello, presentado por Bloch (2008), es la siguiente:

'Voy a una entrevista para mí muy importante, decidida a actuar con firmeza para lograr transmitir mis ideas de la mejor forma posible. Voy muy decidida a presentar mis ideas con seguridad y voy con esa "postura" interior. Pero si la postura exterior con la cual llego, es decir cómo me siento en el sillón, cómo tengo posicionada mi cabeza y adónde dirijo la mirada, no reflejan o no son coherentes con la actitud de seguridad con la que internamente he decidido presentarme, estaré, necesariamente, en una posición débil para lograr lo que quiero' (p.23).

Es decir, en lo teatral le intérprete conecta emocionalmente mediante la investigación de experiencias personales similares o empatiza con situaciones que haya presenciado o imaginado. Además, realiza ejercicios que le permiten explorar la expresión corporal asociada con el dolor y la tristeza, incluyendo gestos, posturas y movimientos que reflejen el estado emocional del personaje.

2.3. Desvinculación emocional

Para Bloch (2008), la desvinculación implica desprenderse voluntariamente de la emoción previa, regulando su intensidad o transformándola en otra emoción distinta (pp. 18-19). Por lo tanto, hemos decidido adoptar esta definición para una mejor comprensión de nuestro trabajo, ya que se alinea con su propia definición previa de vinculación emocional. De esta manera, entendemos la desvinculación emocional del actor o actriz como el proceso mental

y físico que experimenta el intérprete para regularse emocionalmente gradualmente al finalizar la interpretación.

Al definir este concepto, al igual que el concepto anterior, nos permite comprender mejor el proceso que les intérpretes deben atravesar al realizar la interpretación de un personaje. Además, nos ayudará a describir la capacidad de cerrar el ejercicio actoral mediante la regulación emocional, utilizando herramientas teatrales o no teatrales que sean efectivas para le intérprete que abordó su vulnerabilidad en la interpretación del personaje. Por último, para pasar por este proceso de desvincularse emocionalmente, por ejemplo, se puede hacer el uso de la respiración, ya que es fundamental en este contexto. Al mantener un control consciente sobre la respiración, le intérprete puede modularla para evitar la intensificación de ciertas emociones, practicando así la respiración profunda y lenta para mantener la calma y volver a su yo cotidiano.

2.4. Interpretación de personaje

Para un mejor entendimiento de este concepto, debemos comenzar definiendo la interpretación y el personaje por separado. Patris Pavis, estudioso y profesor de teatro en París, nos ofrece en su diccionario teatral, por el cual es reconocido mundialmente en la esfera escénica, la definición de ambos conceptos.

Por un lado, la interpretación es la aproximación crítica que realiza el lector o el espectador del texto y del escenario, y se preocupa por determinar el sentido y la significación (Pavis, 2009, p. 252). Por otro lado, según Pavis (2008), el personaje acepta de buen grado adoptar los rasgos y la voz del actor, de tal manera que el personaje teatral acaba siendo la ilusión de una persona humana (p. 335). Entonces, entendemos que Pavis plantea la interpretación de personaje como la personificación a través del cuerpo y la voz del actor. La interpretación de personajes se define también de manera particular en las diferentes técnicas de teatro, por lo tanto, la forma en que se enfrentan a este concepto también varía.

Según Stanislavski (2019), el proceso de les intérpretes al acercarse a los personajes inicia con la observación e imitación (p. 7). Este enfoque requiere especial atención para diferenciar entre la representación imitada y la realidad común. Durante la construcción del personaje, el intérprete utiliza las particularidades de las personas en su entorno, evitando caer en la exageración o mimetismo de lo observado. La actuación orgánica, desde esta perspectiva, se origina en la recreación e imitación a través de la investigación del comportamiento. Sin embargo, es esencial que esta recreación no sea ajena a la convención de ser vista por un público. A través de los gestos, se puede modular la imitación sin perder la naturalidad, evitando el enfoque superficial donde los actores imitan comportamientos y emociones de la vida real sin experimentar genuinamente esas emociones, según la visión de Stanislavski.

Para la maestra alemana de actuación Uta Hagen, identificarse en profundidad mediante la transferencia es la base de la interpretación del personaje. Hagen (2013) concibe la transferencia como la capacidad de invocar un desencadenante psicológico transferible relevante de tus propias vivencias, transformándolo en eventos equiparables a los experimentados por el personaje. Es decir, los intérpretes deben recurrir a sus experiencias vitales para seleccionar las transferencias relevantes para el personaje (p.106), creando un nuevo "yo" desde el cual se puede explorar los orígenes y particularidades de esta "nueva existencia", también llamada personaje. Se insta a los intérpretes a seleccionar y transferir elementos significativos de sus propias vidas, lo que les permite construir un vínculo genuino con el papel que representan. Esto implica la creación de un nuevo estado emocional o mental, desde el cual explorar y comprender las raíces y particularidades del personaje que van a representar. Esta “nueva existencia”, que se fusiona con la identidad del actor, se convierte en el punto de partida para adentrarse en las capas y matices del personaje, permitiéndoles comprenderlo desde un lugar más profundo y auténtico.

Por lo mencionado anteriormente y para los propósitos de esta investigación, entendemos la interpretación de personaje como el sentido y significado otorgado por el actor o

actriz a un personaje, poniendo así a disposición sus propias emociones, cuerpo y voz. En la interpretación del personaje, el actor o actriz da vida física y vocal a una esencia e idea, a un personaje.

Para el desarrollo de nuestro trabajo, hemos decidido enfocarnos en esta etapa específica del proceso actoral, ya que es en la interpretación donde ocurre el encuentro directo y repetitivo entre el actor y el personaje que representa.

2.5. Regulación emocional

Al investigar sobre la conceptualización de los términos asociados a nuestro tema de interés, como la vulnerabilidad, desde otras disciplinas, descubrimos que volver al estado de calma después de realizar ejercicio actoral se conoce, desde la perspectiva de la psicología, como regulación emocional.

Para Gómez y Calleja (2016) la regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (p.96). Como mencionan les autores, las emociones poseen mecanismos autorregulatorios para alcanzar la homeostasis, un estado neutro o no emocional que permite optimizar la energía física y cognitiva (p. 99). En el texto, explican con un ejemplo bastante claro cómo las estrategias de regulación emocional modifican la emoción que se experimenta. Por ejemplo, un estudiante que se apena al hablar en público puede evitar la vergüenza faltando a clases el día de su exposición (p. 100).

Si bien todo lo explicado anteriormente se desarrolla desde el campo de la psicología, los actores y actrices no son ajenos a estas respuestas humanas ante situaciones de estrés. Por ello, desde una perspectiva teatral, podemos explicar la regulación emocional como la capacidad de uso de recursos que tiene el actor o actriz para controlar y manejar efectivamente las emociones experimentadas por los estímulos brindados de su personaje. Es decir, el intérprete es capaz de reconocer el ejercicio actoral como tal y entender física y

emocionalmente que las sensaciones experimentadas por su personaje son propias del mismo y, por tanto, pueden desprenderse de ellas al término de la interpretación con el personaje.

Este concepto, explicado desde la psicología, se aplica intuitivamente en diferentes ejercicios o técnicas teatrales, ya que cada una aborda la interpretación de los personajes de forma distinta. Sin embargo, muchas de estas técnicas proponen formas diferentes de generar una distancia entre la persona y el personaje, lo cual implica separar las realidades.

Uno de los autores estudiados en el ámbito teatral, es Bertolt Brecht, quien propone el distanciamiento brechtiano. Esta técnica permite entender el ejercicio de creación e interpretación del personaje desde el extrañamiento, lo cual implica que el actor o actriz no debe reconocerse en el personaje interpretado, ya que cada personaje es completamente distinto de la persona que lo interpreta. Brecht considera que no poder crear una línea de separación es no permitir que el personaje cobre vida con nuestra esencia, incluyendo nuestra personalidad, vivencias y todo lo que nos caracteriza (Tenorio, p.146). Si tomamos la técnica de Brecht, entonces, al término de la interpretación, las emociones o sensaciones exploradas por el personaje deben resultar extrañas para el intérprete, por lo cual existe menos posibilidad de trasladar las afecciones fuera del ejercicio actoral. Un ejemplo de ello sería que le intérprete podría utilizar cambios abruptos en el tono de voz o la expresión facial para señalar conscientemente la representación teatral. En lugar de expresar el dolor de manera naturalista, el actor podría adoptar un tono más distante o irónico, lo que le ayudaría a diferenciarse de su personaje.

Por otro lado, Stanislavski, quien es autor de la técnica actoral que también lleva su apellido, es la corriente actoral que se enseña en FARES-PUCP y sugiere que el uso de la memoria emotiva imaginada permite al actor o actriz introducir nuevos matices en su interpretación. Esto implica que al construir y enfrentar las situaciones que el personaje debe atravesar, se pueden utilizar memorias emotivas específicamente creadas para el personaje en cuestión. De esta manera, no es necesario basar la interpretación en experiencias personales y la

carga emocional que estas conllevan. Por tanto, si bien les intérpretes pueden verse afectados por las emociones del personaje que interpretan, no recurren a la identificación, lo cual facilita la desvinculación efectiva con el personaje.

En conclusión, la regulación emocional en el contexto teatral se presenta como la habilidad esencial del intérprete para gestionar y controlar de manera efectiva las emociones generadas durante el ejercicio actoral. Esta capacidad se manifiesta a través del reconocimiento consciente por parte del intérprete de que las emociones experimentadas durante la interpretación son atribuibles al personaje, permitiendo así separarse de ellas al concluir la representación.

2.6. Herramientas teatrales

En relación a este concepto, procederemos inicialmente a desglosar las palabras "herramienta" y "teatral", con el propósito de alcanzar una comprensión más profunda del término. Además, recopilaremos una serie de definiciones para ampliar el entendimiento sobre el tema. En primer lugar, definiremos “herramienta”. Para ello, utilizaremos la definición proporcionada por la RAE, que la define como instrumento que sirve para hacer algo o conseguir un fin (Real Academia Española, s. f., definición 3). Según el *Diccionario de Teatro* de Patrice Pavis, lo teatral se define como todo aquello que se adapta a las exigencias del juego escénico. La teatralidad, entonces, son los signos y sensaciones, es decir, el carácter esencial y específico del teatro. Pavis (1998) reúne diversas formas de expresar lo que es teatral, sin embargo, hace hincapié en que no existe una “esencia del teatro” (p. 434-436). Por lo tanto, podemos hablar de lo teatral o de la teatralización cuando se incluyen elementos indispensables de todo fenómeno teatral. Entonces, según lo señalado anteriormente, para fines de nuestra investigación, cuando mencionamos el término de “herramientas teatrales”, nos referimos al conjunto de técnicas, ejercicios y juegos que se utilizan en el ámbito teatral. Entre ellos,

podemos mencionar técnicas actorales como la de Stanislavski, Meisner, Chejov, entre otros[24]. Por otro lado, si hablamos de ejercicios teatrales, nos referimos a dinámicas como la "improvisación"[25], "análisis de texto"[26], "el viaje a la semilla"[27], "el trabajo corporal y vocal", el "uso de la imaginación"[28] y la "memoria emotiva"[29], entre otros ejemplos.

La diferencia entre ambos radica en que una técnica teatral es un enfoque más amplio y sistemático que abarca principios, métodos y enfoques específicos utilizados en la actuación para desarrollar habilidades, explorar personajes, mejorar la expresividad y lograr objetivos específicos en el proceso teatral. Por otro lado, los ejercicios teatrales, son una actividad específica y más limitada que se realiza con el propósito de desarrollar habilidades particulares, explorar una idea o practicar un aspecto específico de la actuación. Estos pueden formar parte de una técnica teatral más amplia o ser diseñados para abordar necesidades específicas en un momento particular del proceso de actuación.

Aunque el término se menciona con frecuencia en las tesis de licenciatura en el ámbito teatral de la PUCP, es notable la falta de una conceptualización precisa por parte de los propios autores que lo emplean en sus investigaciones. Esta falta de claridad conceptual puede deberse en parte, a la limitada disponibilidad de información académica detallada sobre el tema en cuestión. Los tesistas, al utilizar el término, tienden a carecer de un marco teórico robusto o una

[24] Técnicas actorales, ya mencionadas en el Capítulo 1.
[25] La improvisación teatral es un género y una práctica teatral que consiste en generar escenas dramáticas en el momento, sin preparación previa. En esta existen cinco reglas: sí, y …, escuchar, tirarse sin paracaídas, ayudar y divertirse. (Halpern, Close y Johnson, 2004, como se citó en Mendez, 2021)
[26] El análisis de texto o trabajo de mesa es la primera de las tres etapas que propone el sistema Stanislavskiano. En esta etapa se hace un análisis activo que permite reconocer y establecer la acción, las circunstancias dadas, la supertarea, acción transversal y los sucesos, es decir, permite crear el personaje. (Alba & Tovar, 2013, p.15-16)
[27] Ejercicio teatral que busca retroceder en la narrativa de un personaje para comprender el tránsito hacia el conflicto. Docentes como Alberto Isola proponen este ejercicio para precisamente viajar hacia el origen de nuestro personaje
[28] Para Chejov, la imaginación es la capacidad activa de generar imágenes y por tanto realidades. Si bien este invita a la idea de recuperar la espontaneidad también menciona que es imprescindible desoír los primeros impulsos para permitir a nuestra mente expandir en escenarios no explorados guiados por sensaciones mentales y físicas. (Mendez, 2021, p. 38-39)
[29] Ejercicio actoral que propone retroceder consciente y mentalmente en el tiempo para utilizar los estímulos previos para experimentar una emoción en particular. El uso de esta herramienta necesita que el actor o actriz utilice sus propios recuerdos, memorias y experiencias como desencadenantes de emociones para la representación. (Lopez, 2018, p. 16)

definición clara, lo que sugiere una necesidad de explorar más a fondo y definir conceptualmente el término en futuras investigaciones dentro de este contexto específico. Desde nuestro punto de vista, estas deficiencias se deben al enfoque tradicionalmente práctico y no académico de las artes escénicas

Para autoras como Carassa y Rodríguez, actrices licenciadas y graduadas de FARES PUCP, las herramientas teatrales se resumen en una técnica o método actoral que está compuesta por una serie de pasos y elementos. Su finalidad es ayudar al actor o actriz a vincularse o desvincularse de una emoción. Estas herramientas tienen consecuencias psicofisiológicas en el actor o actriz. Lo que varía es el punto de partida al momento de vincularse con la emoción, es decir si la vinculación empieza desde un proceso psicológico o físico (Carassa & Rodríguez, 2019, p. 27).

Por otro lado, en relación a las herramientas teatrales, Valentina Saba, actriz licenciada y graduada de FARES PUCP, se refiere a las dinámicas planteadas desde el quehacer teatral que sirven como entrenamiento. Aunque en su mayoría se aplican a actores, en este caso se utilizan con otro grupo de personas que no necesariamente tienen formación en las artes (Saba, 2020, p.3).

Ambas definiciones son pertinentes, no solo por la verbalización de los conceptos que estudiamos, sino también porque las tres autoras mencionadas anteriormente son egresadas del mismo programa académico que las investigadoras y estudiantes entrevistados. Esto nos ayuda a respaldar nuestra hipótesis de que estos términos no han sido estudiados ni conceptualizados con tanto énfasis de manera teórica.

2.7. Herramientas no teatrales

Por otro lado, al referirnos a las herramientas no teatrales, hablamos de todas aquellas herramientas, ya sean propias o adquiridas, que no pueden definirse como teatrales. Si bien esta definición genera un campo bastante amplio, la subdivisión de esta categoría puede aclarar sus límites. Dado que el teatro es un arte escénico sensible y vivo, en el que el componente humano

es esencial, resulta imposible reducir las herramientas únicamente a lo teatral o técnico, pues requieren del sujeto y, por ende, de su emocionalidad para ser verídicos y creíbles. Al hablar de herramientas no teatrales, podemos incluir actividades propias de otras disciplinas, como la psicología, además de ejercicios individuales que permiten la vinculación y desvinculación desde otro punto de partida.

Por ello, al definir este concepto, consideramos necesario establecer una distinción entre dos tipos de herramientas no teatrales para facilitar su comprensión y desarrollo, tanto en las entrevistas como en la lectura y redacción de los hallazgos. El primer tipo abarca actividades y ejercicios no teatrales adaptados a la teatralidad, mientras que el segundo tipo se refiere a rituales personales y/o actividades no teatrales que resultan útiles en distintos momentos del proceso creativo y actoral. Esta distinción surge de la observación de diversas formas de integrar elementos que no son propios del ámbito teatral. La intención de esta clasificación es proporcionar una comprensión más detallada y específica de las herramientas no teatrales, reconociendo sus diversas aplicaciones en el contexto teatral.

Las herramientas no teatrales adaptadas a la teatralidad se entienden en esta investigación como actividades, dinámicas y ejercicios que no son propios de las técnicas, ejercicios y juegos teatrales pero que, han sido incorporados en la práctica actoral debido a su utilidad y beneficio. Es importante destacar que muchas de estas herramientas se conectan con lo teatral desde diferentes perspectivas, las cuales son transformadas para ser comprendidas desde la actuación. El "journaling"[30], "ejercicios de respiración"[31], "meditación"[32] y la "actividad física"[33] son

[30] Mantener un diario personal: ingresar o registrar pensamientos diarios, experiencias, etc., en un diario. (Merriam-Webster, s. f., definición 2).
[31] Ejercicio individual no invasivo y autónomo, que hace uso únicamente del sistema respiratorio y las capacidades fisiológicas inherentes a este, … se puede aplicar en cualquier escenario y situación, y se puede adaptar a la cotidianidad con facilidad (Allaux, 1983, como se citó en Lara, 2019) es una herramienta eficaz, versátil y constante para el control de la ansiedad y el estrés en cualquier escenario (Lara, 2019, p. 20)
[32] Actividad intelectual que busca lograr un estado de atención dirigiendo la mente hacia pensamientos, sentimientos, objetos y más con el objetivo de liberar la mente de pensamientos nocivos (Herguedas, 2018, p.50).
[33] Hace referencia a cualquier movimiento corporal que se realice de manera adicional a las actividades cotidianas, generando un gasto energético frente al reposo. La característica que diferencia la actividad física del ejercicio y el deporte, es la variedad en tiempo, tipo de actividad e intensidad, ya que las otras dos requieren planificación y deliberación. (Mondoñedo, 2018, p.1)

actividades que, al ser relacionadas con el trabajo actoral, pueden promover el bienestar de los intérpretes al proporcionarles formas saludables y efectivas de establecer y romper vínculos al interpretar un personaje.

El teatro al ser un arte y no una ciencia, no tiene una fórmula exacta para funcionar. Existen miles de variantes que generan una experiencia única e irrepetible tanto para los espectadores como para les intérpretes. De ahí surge el segundo tipo de herramientas no teatrales, los rituales personales y/o actividades.

Si bien existen herramientas teatrales y no teatrales adaptadas a la teatralidad, no todes los actores y actrices se ven afectados o beneficiados por dichas herramientas. Por lo tanto, cada intérprete se apoya en diversas actividades y rituales que le permiten vincularse y desvincularse de la interpretación de personajes.

Para les entrevistades en esta investigación, los ejemplos de dichos rituales pueden conformarse de actividades tan simples o comunes como lavarse los dientes, caminar, mojarse el rostro, escuchar música, comer algo dulce, entre otras. Lo relevante de los rituales es que le permiten al actor y actriz una manera única de estimularse y regularse según sus necesidades y en conciencia de sus procesos individuales.

> Para Pavis, el arte del rito de la puesta en escena impone que los actantes, es decir, los actores representen mediante palabras, gestos e intervenciones (1998, p.405). El ritual es entonces la parte cualitativa que poseen los individuos, que implica ocupar determinada posición y formular pasos que permitan la "miticidad" del teatro. En esta investigación sostenemos que actividades tan simples y no teatrales como lavarse los dientes, caminar, mojarse el rostro, escuchar música, comer algo dulce, entre otros, corresponden a rituales personales que pueden permitir la vinculación y desvinculación emocional al interpretar un personaje. Los orígenes del teatro se encuentran en lo ritual y ceremonial, lo cual en la actualidad podemos trasladarlo hacia las herramientas teatrales y no teatrales que permiten el acto escénico. Si bien existen técnicas actorales y ejercicios específicos que permiten la

vinculación y desvinculación emocional, debido a su origen, el teatro no puede ser ajeno a la ritualidad humana e individual que permiten al actor y actriz una manera única de estimularse y regularse según sus necesidades y en conciencia de sus procesos personales.

Debido a la particularidad de los procesos en escena y los requerimientos que conlleva la interpretación, en el desarrollo del capítulo 4 y 5 podemos explicar a profundidad el rol que tiene lo ritual para les estudiantes y docentes y cómo se expresan en actividades tanto comunes como complejas.

Capítulo 3. Metodología

3.1. Tipo de investigación

La investigación se llevará a cabo sobre las artes escénicas, centrándose específicamente en la realización de entrevistas a les estudiantes de último año de formación actoral en FARES PUCP. Estas entrevistas servirán como herramienta para recolectar información con el objetivo de identificar las diversas herramientas teatrales y herramientas no teatrales que les estudiantes emplean actualmente en su trabajo actoral para abordar su vulnerabilidad. De esta manera, se buscará entender cómo se relacionan emocionalmente durante la interpretación de personajes, tanto en su vinculación como en su desvinculación emocional.

3.2. Enfoque cualitativo

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que buscamos recopilar, identificar y analizar información para conceptualizar la práctica de las artes escénicas. Además, nuestra tesis parte de un enfoque exploratorio y analítico, ya que busca entrevistar a un grupo de estudiantes y docentes sobre el uso de herramientas teatrales y no teatrales por parte de les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes.

Para llevar a cabo esta investigación, ambas investigadoras hemos decidido trabajar de manera simultánea, asumiendo los mismos roles tanto como entrevistadoras como evaluadoras a lo largo de todo el proceso, el cual se divide en dos partes.

La primera parte, que es la base de este trabajo, se centrará en las entrevistas que se realizarán a les docentes y a les estudiantes para identificar las herramientas que utilizan para abordar su vulnerabilidad y lograr así vincularse y desvincularse durante la interpretación de personajes.

La segunda parte consistirá en realizar el análisis de dichas herramientas, para finalmente sistematizarlas y presentar un abanico de opciones que puedan estar disponibles para otres estudiantes en formación.

Antes de iniciar este proceso, nos enfocaremos en la revisión bibliográfica, la cual se basará principalmente en fuentes relacionadas con la vulnerabilidad y la regulación emocional desde la psicología. Además, buscaremos fuentes que hablen de técnicas actorales que aborden la emoción y la vulnerabilidad en relación con la interpretación de personajes. Esto nos permitirá obtener un mayor conocimiento y comprensión de las herramientas que ya han sido investigadas, y nos servirá como guía para crear las preguntas que utilizaremos en nuestras entrevistas.

Después de la revisión bibliográfica, se realizaron entrevistas estructuradas tanto a estudiantes como a docentes para conocer sus puntos de vista sobre la vulnerabilidad y las herramientas de vinculación y desvinculación, y la manera en la que se abarca y enseña durante la formación actoral en la facultad desde ambas perspectivas.

3.3. Participantes de las entrevistas

Las entrevistas a les estudiantes y docentes de la facultad son de vital importancia para nuestro estudio, ya que se centra en el proceso formativo de nuestros compañeres. Por lo tanto, es necesario recolectar la mayor cantidad de información posible sobre el tema que estamos investigando. Por ello, el formato de las entrevistas y la elección de les participantes es determinante para filtrar los datos obtenidos.

Las entrevistas, tanto a estudiantes como a docentes, están diseñadas para tener una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora.

3.3.1. Formato y criterios de entrevistas a estudiantes

Al decidir realizar la investigación sobre les estudiantes, es necesario recopilar información directamente de elles para demostrar que nuestras experiencias personales en el proceso formativo han afectado a un grupo más amplio de estudio. Es decir, que nuestro interés y la validez de la investigación se basan en la extrapolación de que el tema de estudio concierne a más de un estudiante de teatro en la FARES- PUCP.

A este grupo de estudiantes se les aplicó una entrevista semiestructurada con siete

preguntas sobre la conceptualización de palabras claves que utilizamos en la investigación, como vulnerabilidad, vinculación y desvinculación emocional. Además, se conversó sobre cómo se abordaron estos elementos en su proceso formativo en la FARES-PUCP. Por último, también se consultó a les entrevistados sobre cómo se complementaron estos fundamentos mencionados anteriormente en su proceso individual de entrenamiento o en espacios formativos externos a la facultad.

Para la selección de les estudiantes entrevistados en esta investigación, se establecieron dos criterios obligatorios que nos ayudaron a limitar el grupo de estudio. Les estudiantes entrevistades debían cumplir con lo siguiente:

- Ser estudiantes de la carrera de Teatro en la Facultad de Artes Escénicas FARES-PUCP.
- Haber cursado o estar cursando en el 2023-2 el curso de Actuación 6: Montaje, de la malla curricular 2016-1.
- Haber cursado o estar cursando en el 2023-2 el curso de Actuación 8: Montaje de la malla curricular 2021-1.

De este grupo de estudios, decidimos entrevistar a diez estudiantes teniendo en cuenta la paridad de género al escoger a les participantes. Es decir, elegimos a cuatro estudiantes que se identifican como mujeres, cinco estudiantes que se identifican como hombres y un estudiante no binario. Si bien, en la Facultad de Artes Escénicas[34] y específicamente en la carrera de teatro hay más estudiantes mujeres que hombres, consideramos necesario recopilar la información de ambos grupos para poder extrapolar los resultados a una muestra homogénea.

Otro factor de decisión en la selección de les estudiantes entrevistados fue un primer

[34] Perfil de egreso. El perfil de los egresados de la carrera se caracteriza por su formación con docentes experimentados en el ámbito teatral, quienes fomentan la capacidad de investigar, innovar y generar sus propios productos. Los egresados se convierten en profesionales en actuación, dirección o dramaturgia, capaces de desenvolverse en el espacio escénico y autogestionar proyectos artísticos o investigaciones teatrales que estén vinculados con su sociedad y su tiempo. Los egresados se encuentran posicionados en diversas áreas culturales del país, destacando en televisión, cine y centros culturales. Además, de parte de la carrera existe un interés permanente por fomentar el espíritu emprendedor y visibilizar proyectos artísticos integrados por estudiantes y docentes de la carrera. (PUCP, s. f.)

filtro de quienes cumplían los requisitos basados en sus experiencias previas

con la vulnerabilidad. Es decir, nos comunicamos en total con 16 estudiantes con los que se conversó sobre el tema de nuestra investigación. De ellos, hubo 10 estudiantes que expresaron tener experiencias particulares con el abordaje de la vulnerabilidad y los procesos de vinculación y desvinculación emocional.

Un último factor que tuvimos en consideración al momento de concretar las entrevistas fue la disponibilidad de tiempo de los estudiantes. Al estar todos atravesando su último año de formación y en proceso de redacción de sus propios trabajos, fue más práctico recurrir a aquellos que compartían un horario de clases similar al nuestro. Finalmente, se agendó la entrevista con los 10 estudiantes seleccionados por los requisitos, experiencias y disponibilidad.

3.3.2. Formato y criterios de entrevistas a docentes

Por otra parte, como buscamos analizar parte del proceso de formación de les estudiantes de FARES-PUCP, decidimos que es necesario también entrevistar a sus docentes. A les docentes se les aplicó una entrevista semi estructurada de nueve preguntas, elaborada para tener una duración aproximada de 45 min a 1 hora. La entrevista inicia con la conceptualización de la vulnerabilidad y el espacio que este ocupa en su actividad actoral y docente, además de consultar sobre las definiciones de vinculación y desvinculación emocional. Después de eso, se enfatiza en la división de herramientas teatrales y no teatrales para preguntar cómo se descubren, abordan, enseñan y/o utilizan dichas herramientas mencionadas.

Finalmente, solicitamos que hablen desde su experiencia personal sobre el abordaje de los conceptos y que lleguen a una reflexión sobre las consecuencias de no contar con dichas herramientas.

Para la selección de docentes a entrevistar, se tuvo en cuenta a aquellos que fueron parte de nuestro proceso formativo, pero nos enfocamos específicamente en aquellos que dirigen los cursos de Actuación. Por lo tanto, redujimos la lista a aquellos que cumplían los siguientes criterios:

- Haber dictado alguno de los cursos de Introducción a la actuación de la malla curricular 2016-1 o 2021-1 FARES-PUCP.
- Haber dictado alguno de los cursos de Actuación de la malla curricular 2016-1 o 2021-1 FARES-PUCP.
- Ser docente activo en la FARES-PUCP.
- Haber enseñado alguno de los cursos mencionados al grupo de estudiantes entrevistados.

Se envió una solicitud de entrevista por correo a siete docentes, de les cuales solo dos eran mujeres. Una de ellas rechazó la entrevista, por lo que finalmente en esta investigación solo contamos con una profesora y cinco profesores. Al igual que con les estudiantes, tratamos de buscar paridad en les docentes; sin embargo, encontramos un mayor número de docentes hombres en la facultad.

Debido a que se hizo complicado cumplir con la paridad, decidimos hacer la selección de docentes basándonos en las brechas generacionales que existen en la facultad. Por lo tanto, identificamos tres grupos de rango de edades, teniendo dos docentes por grupo etario.

Capítulo 4. Análisis de los resultados de las entrevistas a docentes

El presente capítulo se sumerge en el análisis detallado de las entrevistas realizadas a les docentes. Este análisis se divide en cuatros puntos correspondientes a los cuatro segmentos de las entrevistas.

En primer lugar, exploraremos la conceptualización de la vulnerabilidad desde la perspectiva de les docentes, destacando cómo la enfrentan tanto en su práctica actoral como en su rol de educadores. Asimismo, se examinará la conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional, desentrañando los elementos subyacentes que influyen en la interpretación de personajes.

Posteriormente, nos adentraremos en las herramientas teatrales y no teatrales empleadas por les docentes para fomentar la vinculación y desvinculación emocional durante la interpretación de personajes. Este análisis detallado permitirá identificar estrategias específicas utilizadas en la actividad actoral personal de les docentes y cómo estas se transmiten a les estudiantes.

Por último, se hablará acerca de las consideraciones y consecuencias de la vinculación y desvinculación emocional, y su impacto sobre la calidad interpretativa de los personajes.

Les docentes entrevistades son Alberto Isola[35], Jorge Villanueva[36], Alfonso Santiesteban[37], Mateo Chiarella[38], Fito Bustamante[39] y Docente E, quien por temas de anonimato prefirió el uso de un seudónimo para referencias en esta investigación.

4.1. Vulnerabilidad

[35] Alberto Isola de Lavalle, Licenciado en Artes Escénicas y Magister en Literatura Hispanoamericana. Graduado del Curso para Animadores teatrales en Milán, Italia y del curso para directores profesionales en Londres, Inglaterra. Actor y docente (Pucp, s. f.-b).
[36] Jorge Luis Villanueva Bustios, Magíster en Estudios Culturales. Docente de Artes Escénicas. Actor y director teatral en constante investigación de lenguajes escénicos desde la dirección y pedagogía teatral (Pucp, s. f.-d).
[37] Luis Alfonso Santistevan de Noriega, Licenciado en Artes Escénicas y Magister en Literatura Hispanoamericana. Actor, director de teatro, dramaturgo y docente universitario (Pucp, s. f.-e).
[38] Mateo Chiarella Viale, Licenciado en Comunicaciones con especialidad en Artes Escénicas y Magíster en Musicología. Dramaturgo, docente, director de teatro y músico (Pucp, s. f.-f).
[39] Adolfo Guillermo Bustamante Siura, actor, director, docente e investigador de teatro. Magíster en Artes Escénicas por la PUCP (Pucp, s. f.-a).

En esta primera parte de las entrevistas a les docentes, se les preguntó acerca de su propia definición del concepto de vulnerabilidad. Además, se exploró cómo abordan este concepto desde sus dos roles, tanto actoral como docente. También, se les preguntó acerca de su definición sobre los conceptos de vinculación y desvinculación emocional. Los resultados obtenidos serán desarrollados y explicados en los siguientes párrafos.

4.1.1. Conceptualización de la vulnerabilidad

En relación a las definiciones presentadas por les docentes, se observan diferentes puntos de vista que abordan varios aspectos del concepto. Sin embargo, convergen en una conceptualización general de la vulnerabilidad.

En un grupo de docentes, se destaca que la vulnerabilidad se comprende como la exposición humana a diversos estímulos, permitiendo al intérprete fluir entre ellos. Jorge Villanueva enfatiza que la vulnerabilidad parte de la subjetividad de cada ser humano, mostrándose “desnudo”, y considera esencial tenerla presente en la formación y profesionalismo de les intérpretes.

Alberto Isola la interpreta como la posibilidad de exponer espacios vinculados a los sentimientos y la sensibilidad, siempre presentes en la labor actoral, al entregar la propia vida interna a los personajes. Isola ve a la vulnerabilidad como la posibilidad de permitir, que todos estos aspectos aparezcan y se desarrollen en el trabajo. Por otro lado, Fito Bustamante la define como la cualidad individual que permite expresar emociones en respuesta a estímulos, abarcando no solo emociones fuertes o tristes, sino también aquellas asociadas a la alegría e incluso a la palabra.

En otro grupo de docentes, reconocimos que la vulnerabilidad era entendida con cierta connotación negativa, como algo que afecta al intérprete y que no debe ser trasladado a elles. Al respecto, Alfonso Santiesteban entiende este concepto en términos de que el personaje en la obra tiene que ser vulnerable; mientras que, en términos de actuación, les intérpretes deben representar la vulnerabilidad del personaje vulnerable, pero no debe trasladarse al actor o actriz.

Debe ser un signo hacia el espectador, pero no algo que le intérprete deba trabajar personalmente, salvo que sea en un ensayo.

A su vez, Mateo Chiarella puede entender la vulnerabilidad de dos maneras diferentes. Considera que es un estado en el que las personas se encuentran desprovistos ante cualquier estímulo externo, emocionalmente hablando, y que a raíz de eso pueden tener un grado mayor de sensibilidad, lo que puede generar malestar, depresión, miedo, etc. Para Chiarella, no es un estado apropiado para la creación teatral, ya que, según él, implica la incapacidad de contener lo que viene de afuera.

Por último, se encontró que le Docente E menciona que la vulnerabilidad es un estado en el que le intérprete se siente muy afectade y todo su cuerpo se encuentra consciente y suele estar con las defensas bajas. En este estado, las personas se encuentran sin una barrera de protección, por lo que todo a su alrededor les afecta o les hace sentir o pasar por emociones por las que quizás no querían pasar. Es un estado de fragilidad que permite que les intérpretes estén abiertes a que sucedan cosas y que puedan recibir estímulos desde donde se encuentren.

En estas definiciones se han explorado las distintas perspectivas de docentes en torno a la vulnerabilidad en la formación actoral. Mientras algunos, como Jorge Villanueva, Alberto Isola y Fito Bustamante, la ven como parte intrínseca y enriquecedora de la experiencia actoral, otros, como Alfonso Santiesteban y Mateo Chiarella, muestran cautela, sugiriendo límites y la necesidad de mantener una distancia emocional y psicológica entre su propio ser y el personaje que están interpretando. La perspectiva única de Docente E destaca la dualidad de la vulnerabilidad, como un estado de fragilidad que también abre a experiencias enriquecedoras. En conjunto, estas visiones complejas subrayan la necesidad de comprender y gestionar la vulnerabilidad en el arte teatral, enriqueciendo así la formación actoral y la conexión con la audiencia.

4.1.2. Abordaje de la vulnerabilidad

Así como las definiciones por les docentes son variadas, la manera en la que estes la trabajan también se da de diversas formas. En la primera sección, examinaremos cómo les docentes gestionan y utilizan la vulnerabilidad en su propia práctica actoral, desde perspectivas individuales hasta estrategias específicas. Mientras que, en la segunda sección, nos enfocaremos en la integración de la vulnerabilidad en su labor como docente en FARES PUCP, comprendiendo cómo guían a les estudiantes para entender y manejar la vulnerabilidad en el proceso creativo y formativo. A través de este enfoque, se busca desentrañar las capas de complejidad que rodean el abordaje de la vulnerabilidad, tanto en la práctica actoral individual como en el contexto de la enseñanza teatral.

4.1.2.1. En la actividad actoral propia. En cuanto a la consideración de la vulnerabilidad en la actividad actoral de les entrevistades, se identificaron dos respuestas esenciales: aquellos que sí la emplean y los que no la incorporan en su trabajo. En el primer grupo se encuentran los docentes Fito Bustamante, Mateo Chiarella, Alberto Isola y Jorge Villanueva.

Bustamante considera que la vulnerabilidad es fundamental en el trabajo del actor y actriz, ya que permite dejar fluir y, a pesar de ser percibida como algo no positivo u obstáculo para una persona adulta, les intérpretes deben aprender a utilizarla, manejarla y sobrellevarla. Él considera que es un trabajo muy importante porque permite a les intérpretes conectar tanto con su personaje como con las circunstancias en las que ese personaje se va a desarrollar a lo largo de una creación.

Según Chiarella, la labor de un intérprete va más allá de simplemente unir elementos. Es crucial trascender las capas personales para alcanzar un estado de creación sensible. A menudo, las actuaciones fallan cuando no se accede a esa capa de organicidad y sensibilidad. Para él, esta no es una habilidad que cualquiera pueda dominar de la noche a la mañana; es una herramienta que los actores deben cultivar mediante una preparación formativa. Este estado, único y evolutivo en la carrera, puede ser manejado con facilidad con el tiempo, sin causar daño.

Chiarella considera no solo beneficioso, sino también necesario, el uso de la vulnerabilidad para captar el mundo sensible, ya que, de lo contrario, la actuación se vuelve externa.

En el caso de Isola, él se dedica intensamente a explorar la vulnerabilidad en su labor actoral. Considera fundamental, tanto como director y actor, crear un ambiente donde les intérpretes puedan explorar con total seguridad y confianza, entregando su vida interior al personaje. El director o docente les solicita a los actores que compartan su vida interior con el personaje, y este tema está presente constantemente. Por último, Villanueva menciona que en sus procesos creativos ha encarnado personajes con extremos dramáticos, pero no cree que el fin justifique los medios. Su prioridad es el cuidado e integridad física y emocional de cada individuo. La vulnerabilidad en su trabajo actoral y de dirección es una preocupación constante, especialmente en el manejo adecuado durante repeticiones continuas durante las funciones.

En el segundo grupo se encuentran Alfonso Santistevan y le Docente E. En el caso de Santistevan, menciona que, en su práctica actoral, la vulnerabilidad está presente en el personaje y no en él personalmente. Para él, esta vulnerabilidad no es necesariamente útil para su trabajo, ya que prefiere sentirse seguro en un entorno seguro. Por otro lado, le Docente E asegura que, durante sus procesos de ensayos, se asegura de estar abierta más que vulnerable. Si se sintiera vulnerable frente a un tema o circunstancia, evita abrir la puerta a esa vulnerabilidad, ya que considera que podrían ocurrir situaciones fuera de su control. No considera beneficioso el uso de la vulnerabilidad durante la interpretación de un personaje, ya que lo percibe como un estado de fragilidad, a diferencia de Santistevan, quien considera beneficioso su uso mientras no se traspasen ciertos límites.

En el análisis de la actividad actoral propia de les entrevistades, se destaca una clara división entre aquellos que valoran emplear la vulnerabilidad en su trabajo y aquellos que optan por no incorporarla. En el primer grupo, representado por figuras como Fito Bustamante, Mateo Chiarella, Alberto Isola y Jorge Villanueva, se encuentran actores y directores que enfatizan la importancia de dejar fluir las emociones y conectar profundamente con el personaje y su

contexto. Para ellos, la vulnerabilidad no es solo una herramienta, sino una parte integral del proceso creativo que requiere cultivarse y manejarla con cuidado. Por otro lado, en el segundo grupo, figuras como Alfonso Santistevan y le Docente E muestran una postura más reservada hacia la vulnerabilidad, prefiriendo mantenerse seguros y protegidos en su práctica actoral. Para ellos, la vulnerabilidad puede percibirse como una debilidad o un riesgo para su integridad emocional y física. Esta división subraya la complejidad y la subjetividad de la relación entre la vulnerabilidad y la actuación, destacando la diversidad de enfoques y perspectivas dentro del ámbito teatral.

4.1.2.2. En su labor docente. En cuanto a su manejo de la vulnerabilidad, cada docente aborda la situación de manera única con sus estudiantes. En el caso de le Docente E, al trabajar con las emociones, solicita a sus estudiantes que traigan al espacio situaciones, recuerdos o cualquier cosa que ya hayan manejado. Si algún estudiante se encuentra trabajando en terapia o enfrentando algo demasiado fuerte, les brinda la libertad de acercarse y expresarle que no pueden realizar ese ejercicio en ese momento. En tal caso, elle intenta proporcionar otro ejercicio que pueda sustituir la actividad, permitiéndoles trabajar desde otro enfoque.

Santistevan destaca la comprensión de cierto nivel de vulnerabilidad en los actores y actrices, enfocándose en brindarles seguridad para que puedan experimentar sin dañarse ni limitarse. Considera fundamental reforzar este aspecto desde su rol docente. Además, resalta la importancia de que les estudiantes comprendan que se encuentran en un entorno seguro, enfatizando la necesidad de mantener una seguridad emocional que no se vea afectada por las demandas de la actuación.

Siguiendo la idea de espacios de confianza y de seguridad, Chiarella explica que, como docente, lo primero tiene que ver con proporcionar espacios estables para les estudiantes. Reconoce que algunos pueden enfrentar más dificultades para atravesar la vulnerabilidad que otros, por lo que, además de crear estos espacios apropiados, trata de ofrecer todos los estímulos posibles para adentrarse en el universo de les estudiantes. Durante sus clases, busca investigar

sobre las necesidades de sus estudiantes, reflexionando e indagando en lo humano, con el objetivo de llegar al mismo nivel que elles.

Por otro lado, Bustamante, quien ha sido docente de estudiantes de primer año de carrera, empieza a trabajar con las respuestas sensoriales y emocionales que sus estudiantes pueden tener ante distintos estímulos, tanto emocionales, internos, vivencias personales, cuestiones externas, etc. A su vez, trabaja con varios ejercicios que tienen la finalidad de conectarlos un poco más con lo ya mencionado, para que así puedan permitirse abrazar esa capacidad de sentirse vulnerables dentro de un espacio de contención, con ciertas reglas y acuerdos, porque considera que no es parte del mundo cotidiano.

En lo que respecta a Villanueva, menciona en sus clases que la emoción no está bajo el control de cada une, ya que es algo que se puede gastar y forzar si se quisiera repetir de la misma manera, pero no puede negarse si en alguna escena se presenta una acción muy dramática. Por ello, explica que genera exploraciones dirigidas no obligatorias, trabajadas con cuidado para que les estudiantes puedan reconocerse, sus registros de posibilidades. También plantea asesorías siempre y recomienda el diálogo con un psicólogo que pueda ayudar en estos casos.

Por último, Isola explica que en su labor como docente trabaja la vulnerabilidad igual que en sus ensayos como director. Plantea la situación, la explora con les intérpretes y, a menos que alguna persona en específico exprese una dificultad o incomodidad con lo que se trabaja, él permite que las cosas corran. Si nota o se le hace notar que hay dificultades, lo aborda, ya que, cómo será mencionado más adelante, considera que eso es parte del trabajo del actor o actriz: trabajar esa vulnerabilidad y manejarla para enfrentar la escena o el personaje. Esto no es algo que él trabaje a priori, ya que entiende que cuando le intérprete está realizando un personaje, estas sensaciones van a aparecer y las va a trabajar. En caso de que la persona no pueda realizarlo sola, intervendrá no solo desde un nivel emocional, sino también de una forma técnica que sirva al estudiante para sobrellevar la escena de su personaje.

En resumen, el manejo de la vulnerabilidad por parte de les docentes en su labor con les estudiantes es altamente individualizado y adaptado a las necesidades y circunstancias específicas de cada uno. Desde la flexibilidad de le Docente E al sustituir ejercicios demasiado intensos hasta la creación de espacios estables y seguros por parte de Santistevan y Chiarella, cada docente busca proporcionar un entorno propicio para que les estudiantes exploren su vulnerabilidad de manera constructiva. Bustamante trabaja con respuestas sensoriales y emocionales, mientras que Villanueva promueve la exploración dirigida y recomienda el apoyo de profesionales externos. Finalmente, Isola aborda la vulnerabilidad tanto en sus ensayos como director como en su labor docente, reconociendo su importancia en el proceso creativo y proporcionando el apoyo necesario para que les estudiantes la gestionen de manera efectiva en la interpretación de sus personajes.

4.1.3. Conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional

En cuanto a la conceptualización de estos términos, se abordará específicamente la definición de cada docente, ya que son conceptos muy personales y cada uno tiene una forma diferente de entenderlos.

En el caso de le Docente E, explica que se refiere a lo que está sucediendo con su personaje en el escenario, cómo lo vive y lo experimenta en el momento como si fuera propio. Para elle, es la acción o la posibilidad de conectar o desconectar emociones en la escena o en la clase. Aunque reconoce que lograr conexiones extremas como abrazar un bloque de hielo porque tu personaje muere congelado es un poco peligroso, aunque los resultados sean maravillosos, pero es algo que le parece peligroso llevarlo o trabajarlo en espacios de clase, especialmente con estudiantes de primer año, ya que no conoce a profundidad sus mundos individuales. Por lo tanto, en su labor como docente y en su práctica actoral, no son términos que suele transitar.

Por otro lado, Alfonso Santistevan menciona que al interpretar un personaje distingue dos momentos: ensayos y funciones. Cree que el momento de mayor vinculación emocional con

el personaje ocurre durante los ensayos, donde se experimenta por primera vez las emociones del personaje y se trata de comprenderlas emocionalmente. Aunque el personaje pueda estar en una situación límite, enfatiza la importancia de racionalizar y ser consciente en la vinculación emocional, evitando perderse emocionalmente en el proceso.

Por otro lado, Mateo Chiarella concibe estos conceptos como "la habilidad de generar una conexión y proximidad con el personaje a interpretar, seguida de la capacidad de soltar lo que se está investigando". Según Chiarella, es la capacidad que debe tener cada actor y actriz de encontrar maneras de vincularse efectivamente, haciendo referencia a que le intérprete se sienta a gusto y contente con lo que hace, con lo que quiere interpretar.

En cuanto a Fito Bustamante, su enfoque en la vinculación emocional se alinea con lo expresado por Chiarella. Bustamante describe esta conexión como la capacidad de estar verdaderamente comprometido y dejarse llevar por las circunstancias de la interpretación, evitando el "como si", es decir, la actuación de la forma en vez de accionar en verdad y sumergirse en la intensidad de los procesos escénicos. Respecto a la desvinculación emocional, Bustamante la relaciona más con el aspecto técnico del trabajo actoral, ya que, aunque involucre emociones intensas, es responsabilidad del intérprete poder salir de este estado cuando sea necesario para evitar desbordamientos en escena y prevenir afectaciones en su vida personal.

Para Jorge Villanueva, quien menciona a Stanislavski y su técnica de la memoria emotiva como un referente para esta conceptualización, podría considerarse más como una exploración, un laboratorio, una experiencia, que como una técnica que se prueba constantemente. Se destaca la subjetividad de esta vinculación y desvinculación emocional, la cual depende de la persona y del momento de su vida.

Alberto Isola, por otro lado, también comienza abordando la influencia de Stanislavski y sus técnicas en el mundo del teatro. Isola resalta la importancia y la delicadeza del tema, señalando que la emoción sirve para contar la historia, pero advierte sobre el riesgo de desvirtuarla o confundirla. Él argumenta que si un intérprete utiliza emociones que lo

sobrepasan, incomodan o desbordan, no debe hacerlo, ya que no siempre podrá acceder a las emociones requeridas. Isola destaca la responsabilidad del intérprete de manejar este aspecto individualmente, sugiriendo que es un trabajo que debe realizarse sin necesidad de que el director o docente lo solicite específicamente para un ensayo o desarrollo de una escena.

La conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional en el ámbito teatral es multifacética y profundamente personal, como lo demuestran las perspectivas de varios docentes y actores. Cada individuo tiene una comprensión única de estos conceptos, influenciada por su experiencia, entrenamiento y enfoque artístico. Le Docente E destaca la conexión íntima con el personaje en el escenario, pero reconoce los riesgos de llevar esta conexión al extremo en un entorno de enseñanza. Alfonso Santistevan enfatiza la importancia de mantener la racionalidad y la conciencia durante la vinculación emocional, especialmente durante los ensayos. Mateo Chiarella y Fito Bustamante conciben la vinculación emocional como una habilidad para conectarse profundamente con el personaje, mientras que Bustamante también destaca la necesidad de desvincularse cuando sea necesario para evitar desbordamientos emocionales. Jorge Villanueva y Alberto Isola enfatizan la subjetividad y la responsabilidad individual en el manejo de la vinculación emocional, señalando la importancia de equilibrar la autenticidad emocional con el control consciente. En conjunto, estas perspectivas ofrecen una visión integral de la complejidad y la importancia de la vinculación y desvinculación emocional en el arte de la interpretación teatral.

4.2. Herramientas teatrales para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje

Al entrevistar a les docentes sobre herramientas teatrales y no teatrales, consideramos necesario abordar la división entre ellas para los propósitos de esta investigación. Además, aclaramos las subdivisiones correspondientes, mencionando las diferencias previamente explicadas, con el objetivo de asegurar que las respuestas de les docentes se expresaran en un lenguaje unificado. De esta manera, unificamos los términos y garantizamos una comprensión

consistente para la redacción de la investigación.

A lo largo de las entrevistas la distinción entre herramientas teatrales y no teatrales fue comprendida y validada. Sin embargo, algunes docentes y alumnes mencionaron que consideran que existen herramientas que no pueden ser clasificadas exclusivamente en una de las categorías.

En general, para les docentes entrevistados fue más sencillo identificar herramientas teatrales concretas para la vinculación emocional, mientras que, para el proceso de desvinculación emocional, a les docentes les costó referirse a alguna en específico.

Según las entrevistas realizadas, les docentes sostienen que tanto la técnica actoral como el trabajo desde el cuerpo son las herramientas teatrales de mayor beneficio y practicidad para la interpretación de un personaje.

4.2.1. Para la vinculación emocional

Villanueva, Bustamante, Chiarella, Santistevan e Isola coinciden en que las herramientas teatrales que utilizan para establecer una vinculación emocional al interpretar un personaje siempre dependen de la obra y del personaje a interpretar. Estos factores condicionan las necesidades físicas, vocales y mentales que el actor o actriz debe atender para lograr una interpretación verosímil. Chiarella explica que existen personajes con los que logramos vincularnos emocionalmente de manera automática por diversos motivos personales, pero muchos otros personajes se complican al ser identificados como “lejanos” por les actores y actrices, o son personajes complejos que requieren una aproximación diferente.

Les docentes entrevistados coincidieron en que, a pesar de tener perspectivas diversas sobre el abordaje y los beneficios de la vulnerabilidad, tanto en su actividad teatral como en su labor como docentes, la vinculación emocional al interpretar debe partir desde la técnica actoral. Consideran que, aunque existan otras herramientas tanto teatrales como no teatrales, la técnica actoral Stanislavskiana es la herramienta por excelencia para establecer una vinculación emocional en la interpretación de un personaje.

Alberto Isola, por ejemplo, menciona que las acciones físicas propuestas por Stanislavski son la base de la interpretación, ya que no solo le permite contar la historia en el momento de interpretar, sino que está presente desde la creación del personaje. Todes les docentes comparten esta visión sobre Stanislavski. Ante ello, Santistevan agrega que cada una de las técnicas, como Grotowski, Chejov, Adler y Meisner, son perfectamente válidas, y que les estudiantes deberían poder explorar qué ejercicios le funcionan individualmente.

Por otro lado, todes les docentes entrevistados coinciden en que el entrenamiento físico y vocal es fundamental para la interpretación actoral, no solo en el proceso creativo, sino también como herramienta teatral previa a la interpretación. Dentro de la formación en FARES-PUCP, les estudiantes entrevistados han cursado cuatro ciclos consecutivos de entrenamiento corporal y vocal, además de cursos de danza y canto. Todos estas materias son parte de la malla curricular[40] con la finalidad de que le estudiante pueda descubrir, entrenar y reforzar sus capacidades expresivas.

Desde la perspectiva de Chiarella y Bustamante, el entrenamiento corporal y vocal no debe ser visto solo como una obligación del actor para obtener virtuosidad y capacidades físicas. Como también menciona Isola, si bien el trabajo físico y vocal es fundamental no debe disociarse de la acción. Es decir, aunque les docentes consideran que el entrenamiento corporal y vocal es uno de los pilares del ejercicio actoral, este no debe limitarse a la actividad física. En cambio, les alumnes tienen la tarea de asegurar que sus capacidades adquiridas respondan a las necesidades de sus personajes.

Cuando les docentes hablan del entrenamiento corporal, no se refieren solo a la preparación inmediatamente previa a la interpretación, sino como parte del trabajo constante e inacabable que deben realizar les actores y actrices para disponer de un cuerpo abierto y receptivo, un cuerpo que les permita entrar en un estado interpretativo.

[40] https://facultad-artes-escenicas.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2023/01/Plan-de-Estudio-2021-TEATRO.pdf
https://facultad-artes-escenicas.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2023/01/Teatro-plan-2016-desde-2018-1.pdf

Ante esto, Bustamante y Santistevan consideran que, para lograr que les alumnes puedan abordar personajes complejos sin recurrir a la actuación de la emoción, les docentes deben promover espacios de exploración y ejercicios para que les alumnes aprendan a reconocer cómo sus emociones se vinculan físicamente con su cuerpo. Es decir, que puedan reconocer cómo reaccionan sus cuerpos ante la emoción, qué cosas físicas suceden concretamente, cómo se transforma su voz, dónde sienten la tristeza, alegría, etc., e incluso cómo varía la respiración.

Pero, así como la preparación permanente es fundamental, todes les docentes entrevistados, a excepción de le Docente E, expresaron que, para poder vincularse emocionalmente con el personaje a interpretar, es elemental darles a les estudiantes un momento donde cada uno organice su material y se preparen a través de las herramientas que le funcionen a cada persona en relación a su personaje.

Villanueva, durante la entrevista, nos comentó que, si bien como docentes pueden compartir cómo fue su proceso propio y compartir los ejercicios que a él le funcionan, les alumnos, con la práctica, van a descubrir su método actoral personal que les permita enfrentar el universo que van a tocar. Por ello, sostiene que, además del calentamiento grupal y general para activar el cuerpo, al momento de interpretar ya no requieren de un ejercicio en particular, sino de un espacio que les permita 'hacer lo que tengan o necesiten hacer'.

Otra herramienta teatral mencionada por les docentes está asociada al vestuario y maquillaje. Estos dos elementos son fundamentales para la vinculación emocional e interpretación, ya que, por más cercanos o lejanos que sean a les actores, la ropa del personaje y su maquillaje, la apropiación de la ropa como 'nuestra' dentro del personaje permite acercarse al mismo. Para Alberto, por ejemplo, ponerse la ropa del personaje brinda una serie de estímulos que permiten actuar y reaccionar desde el personaje, y por lo tanto vincularse. Para les docentes, el proceso de vestir al personaje es una herramienta teatral valiosa y poética, que ayuda al proceso mental de entrar en la convención teatral.

Para Bustamante, adicionalmente al proceso individual de vinculación emocional, es

necesaria la complicidad grupal. Por ello, considera que una herramienta teatral útil es el trabajo conjunto de mirada y escucha. Como docente, ve esencial identificar, a través de ensayos, qué le funciona al grupo para activar la escucha, lo cual es clave para que, al momento de interpretar, puedan incorporar esos ejercicios. Les actores, al estar mucho más conscientes del trabajo individual, pueden hacer que la cohesión de las energías en escena se presente más tardíamente. Ante ello, Villanueva y Bustamante coinciden en que la apertura para prestarse a la vinculación con el otro, ya sea a través del apoyo del texto, la mirada o la reacción, conduce inevitablemente a tu propio proceso de vinculación emocional.

En resumen, les docentes entrevistados coinciden en la importancia de adaptar las herramientas teatrales para establecer una vinculación emocional al interpretar un personaje según las necesidades específicas de la obra y del personaje en cuestión. Aunque reconocen la diversidad de enfoques y técnicas disponibles, coinciden en que la técnica actoral Stanislavskiana es fundamental para este propósito. Destacan la importancia del entrenamiento físico y vocal como base para la interpretación, subrayando que este debe ir más allá de la mera actividad física y adaptarse a las necesidades del personaje. Además, resaltan la importancia de promover la exploración y la autoconciencia emocional entre les estudiantes, para que puedan reconocer cómo sus emociones se reflejan físicamente en sus cuerpos. También enfatizan la importancia de proporcionar a les estudiantes un espacio individual para prepararse y encontrar sus propias herramientas de vinculación emocional.

Por último, destacan el valor de la complicidad grupal y la colaboración en el proceso de vinculación emocional, enfatizando la importancia de la escucha activa y la respuesta mutua entre les intérpretes en escena. En conjunto, estas perspectivas ofrecen una visión integral de las diversas herramientas y enfoques utilizados para establecer una conexión emocional significativa en la interpretación teatral.

4.2.2. Para la desvinculación emocional

Consideramos que abordar la desvinculación emocional académicamente resulta más

complejo. Aunque les docentes reconocen la necesidad de desvincularse emocionalmente después de interpretar un personaje, incluso a ellos les resulta difícil identificar o mencionar herramientas teatrales específicas que utilicen en este proceso.

Mientras se habla de la vinculación emocional desde la técnica actoral y el cuerpo, el proceso de desvinculación emocional parece estar más asociado al trabajo mental y racional del actor para "salir" del estado interpretativo. Sin embargo, ¿existe alguna técnica actoral que aborde específicamente el proceso de desvinculación emocional?

Para Alfonso Santistevan y Docente E, la respuesta es sí. Ambos docentes, en comparación con les demás entrevistados, hacen un mayor énfasis en que la acción permite que les actores puedan tomar la decisión de desvincularse emocionalmente en el momento necesario. Ambos desarrollan la idea de que la desvinculación emocional es una decisión. Para les docentes, el actor y la actriz deben tener la capacidad técnica y emocional para entender el proceso de entrar y salir como parte de la actividad actoral.

Santistevan reconoce que el proceso de desvinculación emocional, considerado como una decisión, se ve obstaculizado por barreras emocionales y técnicas, lo que lo hace parecer utópico. Por esta razón, sostiene que los espacios formativos deben brindar la oportunidad de explorar este proceso de desvinculación.

Para Alfonso, el proceso de desvinculación emocional responde únicamente a una decisión técnica si previamente se han explorado en los espacios formativos o de ensayo la imaginación, la sensibilidad y la sensorialidad. Es decir, le docente entiende el proceso de desvinculación emocional como una habilidad adquirida por la práctica, que debe ser trabajada incluso antes del proceso de interpretación. Por lo tanto, menciona que en sus clases no busca seguir un cronograma o pauta rígidamente, ya que la clase se construye con el estado y la disposición para la exploración de les estudiantes.

Entonces, para Alfonso Santistevan, la herramienta actoral que permite desvincularse emocionalmente y que promueve en su salón de clases es el 'ensayo-error' al abordar el

personaje. Al entender e identificar al personaje, es más sencillo marcar la separación entre lo que ese personaje representa y la identidad del actor. Con sus palabras, es la capacidad de entrar y salir, no fácilmente, pero tampoco con demasiada dificultad.

Por otro lado, para le Docente E, el proceso de desvinculación emocional es automático y está asociado al final del ensayo o presentación. Si bien menciona que hubo un personaje en específico para el que reconoció la necesidad de un tiempo para regularse post ensayo y función, Docente E señala que no ha tenido la necesidad de utilizar técnicas para desvincularse emocionalmente. Esta situación y su perspectiva sobre el tema se refleja en su labor docente, donde al consultarle sobre qué herramientas teatrales comparte con sus alumnos nos señaló que ella pide a sus alumnos trabajar la acción más que la emoción.

A diferencia de Santistevan, le Docente E prefiere evitar acercarse a los procesos sensibles en la exploración durante su labor docente. Aunque reconoce que es inevitable que les estudiantes, al ser seres humanos, puedan desbordarse, sugiere que esto ocurre porque “fueron por otro lugar”. Para le docente, es mejor alejarse de ese lugar, ya que afirma que el estado vulnerable no es algo que busque tener presente en sus clases debido a la falta de recursos necesarios para sostener y acompañar los procesos de les alumnes. Docente E no proporciona herramientas teatrales de desvinculación emocional a sus estudiantes, ya que no practica ninguna.

En la entrevista con Bustamante, mencionó que para él la idea del “calentamiento” no se limita a una actividad previa a la función, sino que también debe abordarse al finalizar la función, refiriéndose a ese momento como “reconectar con el cuerpo cotidiano". Para él, al igual que el ejercicio consciente de reconocer lo que nos ayuda a vincularnos emocionalmente con el personaje, es parte de la labor actoral aprender a reconocer lo que necesita nuestro cuerpo para entrar o reencontrarnos con nuestro actor- persona. Al igual que Bustamante, Villanueva coincide en que la herramienta teatral que practican y comparten con sus estudiantes es la idea del “descalentamiento” o “descompresión”, refiriéndose ambos así a la idea de que no sólo es

necesario prestarle atención al calentamiento previo a una escena, sino también al post-escena.

Todes les docentes, a excepción de Docente E, proponen que siempre es necesario tomarse un tiempo al finalizar la interpretación de un personaje. Se refieren a este momento como “un momento de desconexión”, donde permiten al personaje cerrar su proceso por ese instante y dejar espacio para que los estímulos posteriores sean recogidos por la persona, no por el personaje.

Otra herramienta mencionada por les docentes tiene que ver con el vestuario y maquillaje. Como se mencionó en las herramientas teatrales para vinculación emocional, estos dos aspectos de la performance constituyen la construcción e imagen del personaje. Ponerse el vestuario y maquillaje es una herramienta que fiscaliza la vinculación emocional, pero desprenderse de ellos y vestir al actor con su ropa propia dirige la atención a reencontrarse consigo mismo. Les docentes explican que desunirse de la ropa y accesorios del personaje es una herramienta teatral que permite contener simbólicamente y temporalmente la historia y la voz que cargan, quitándoles el peso de los hombros de quien los viste.

En cuanto a la desvinculación emocional es necesario precisar la diferencia con la vinculación emocional. Mientras que las diversas técnicas actorales, dinámicas y juegos teatrales se enfocan principalmente en la activación del cuerpo y la escucha en la vinculación emocional, muchas de estas vertientes teatrales no teorizan sobre el proceso de desvinculación emocional.

A diferencia de la vinculación emocional, la desvinculación emocional carece de la variedad de herramientas teatrales que permitan a les docentes academizar el proceso. No obstante, esto no implica que no existan herramientas funcionales; como se mencionó anteriormente, no pueden considerarse meramente teatrales, Este aspecto se explicará con más detalle más adelante.

4.3. Herramientas no teatrales para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje

Así como se mencionó en el subcapítulo anterior, les docentes utilizan diversas herramientas teatrales en su práctica actoral. Sin embargo, muchas veces, estas no son las únicas herramientas empleadas al vincularse y desvincularse emocionalmente en la interpretación de personajes. Es aquí donde entran en juego las herramientas no teatrales. En este subcapítulo, se analizarán estas herramientas utilizadas por les docentes en su actividad actoral y se explorará cuáles de ellas son transmitidas a sus estudiantes.

Luego de las entrevistas, pudimos descubrir que todes les docentes estuvieron de acuerdo con la idea de que las herramientas no teatrales son beneficiosas y, en algunas ocasiones, hasta necesarias para el trabajo tanto previo como posterior a la interpretación. Esto se debe a que están circunscritas a un proceso que ayuda a guiar y controlar nuestra emotividad.

4.3.1. Para la vinculación emocional

En el caso de Alfonso Santistevan, emplea la técnica de respirar y soltar el aire para conectarse consigo mismo, así como con el momento presente, lo que le permite calmarse ante las posibles distracciones externas. Además, sigue pequeños rituales, como ordenar su vestimenta y prepararse para entrar en el escenario. Aunque no siempre está actuando, permanece cerca del escenario durante la función, manteniéndose conectado con lo que sucede en el mismo. Estos métodos no teatrales son esenciales para él, ya que le ayudan a sentirse parte integral de la experiencia.

Santistevan también enfatiza la importancia de la presencia a sus estudiantes, instándoles a no solo concentrarse en la escena o en su personaje, sino también a conocer sus cuerpos, su relación con el espacio y otros cuerpos, así como la importancia de la escucha, entre otros aspectos.

Otro docente que comparte esta perspectiva es Jorge Villanueva. Él sugiere que estos ejercicios pueden realizarse a lo largo del día fuera del aula o los ensayos, permitiendo que todo lo que le afecta se integre en su ser y enriquezca su universo emocional y su inteligencia emocional. Para él, la vida misma es la mejor herramienta no teatral. En sus clases, propone

estos ejercicios para todos, pero reconoce la importancia de respetar la subjetividad de cada estudiante, evitando forzar a quienes no estén listos para ciertos ejercicios.

A su vez, Mateo Chiarella, menciona que su principal herramienta es estar enfocado en el texto, ya que no suele buscar el animal ni utilizar técnicas teatrales similares. Prefiere aprenderse el texto, moverse en el espacio, encontrarse con otro personaje, observarlo y ver cómo desarrolla con respecto a la escena y al personaje. Su herramienta no teatral favorita, y la que más utiliza, es la observación de la realidad. Dedica tiempo en su vida cotidiana a observar e identificar particularidades de la gente en lugares comunes, para luego, todo lo recolectado visualmente, él lo puede usar para sus personajes o para la creación de un personaje como director o como docente. Estas son las herramientas que comparte con sus estudiantes. Aunque también destaca que las técnicas o herramientas utilizadas con más frecuencia en sus clases pertenecen al ámbito o malla teatral.

Por otro lado, Fito Bustamante explica que las herramientas no teatrales le parecen muy beneficiosas para le intérprete. No sólo cada actor o actriz es diferente y necesita cosas distintas para cada función, sino que los personajes también varían considerablemente entre sí. Cada une tiene una complejidad única que requiere distintas necesidades. Bustamante destaca que una herramienta que resulta muy útil es la terapia, ya que ayuda a les intérpretes a comprender procesos creativos que pueden ser bastantes complejos. Según él, esto suele ser algo que cuesta a les intérpretes aceptar desde su perspectiva artística, pero que finalmente resulta esencial recibir esa ayuda externa. También considera que la respiración contribuye significativamente a la conexión consigo mismo y a comprender lo que se necesita en ese momento, para luego poder entender cómo llegar a lo que se requiere para el personaje. Estas herramientas las comparte con sus estudiantes, ya que considera importante que cuenten con suficientes recursos para poder enfrentar roles más complejos y diferentes.

En el caso de Alberto Isola, es alguien que se sumerge profundamente en la investigación, explorando la historia, la cultura y el contexto histórico. Simultáneamente, utiliza

la investigación personal para acercarse al tema de la obra o comprender la experiencia de su personaje. A partir de esta base, emplea estos recursos para conectar lo personal con el personaje que está desarrollando, contando así la historia de manera orgánica desde un fundamento de conocimiento sólido. Para él, es crucial abordar la escena lo más pronto posible. Aunque valora el trabajo de mesa, la lectura del texto y la exploración de unidades, no cree que deba ser el foco principal durante los ensayos. Considera que demasiado tiempo entre estas actividades y la acción actoral puede crear una brecha significativa entre el texto y el cuerpo.

En su rol como docente, fomenta la investigación y el trabajo individual, animando a sus estudiantes a abordar estas tareas antes de llegar a los ensayos. Busca que la acción y el trabajo se integren en todo momento durante el proceso. Si la obra presenta elementos específicos que requieren trabajo, se esfuerza por crear oportunidades para actividades que fortalezcan la corporalidad, como, por ejemplo, animar a sus estudiantes a nadar si el personaje se ahoga en escena o escalar una montaña si la trama involucra esa acción. Estas experiencias físicas preparan a les intérpretes para llevar esa corporalidad a la escena o al personaje de manera más auténtica.

Por último, se encuentra le Docente E, quién, como se mencionó en el subcapítulo anterior, no suele necesitar herramientas más que la acción. Utiliza el entrenamiento previo como un ritual personal antes de alguna función. Es decir, como actriz, antes de abordar una escena, su ritual es pisar el escenario, el espacio en donde va a trabajar, y dependiendo del estado de ánimo con el que haya llegado ese día a la función, realizará el entrenamiento previo que necesite. Es algo que ella varía un poco según cómo se encuentre. Aunque no medita antes de las funciones, sí intenta vaciar su mente. Hay veces que necesita un entrenamiento fuerte para activar el cuerpo. Cuando se encuentra en temporada, le gusta llegar con mucho tiempo de antelación, para poder maquillarse. Maquillarse sole es muy importante para elle. Dedicar el tiempo para producir al personaje, tanto físicamente con los zapatos, es un ritual que tiene una gran importancia para elle.

En resumen, los enfoques individuales de les docentes hacia las herramientas no teatrales revelan la diversidad y complejidad de las estrategias utilizadas para conectar con los personajes y el escenario. Alfonso Santistevan y Jorge Villanueva destacan la importancia de la presencia y la conexión con el momento presente, tanto en el escenario como en la vida cotidiana, como un medio para mantenerse arraigados en la experiencia teatral. Mateo Chiarella y Fito Bustamante enfatizan la observación y la comprensión del mundo real como una fuente rica de inspiración para la creación de personajes. Alberto Isola, por otro lado, aboga por la investigación profunda y la integración de experiencias físicas en el proceso de actuación para crear una representación auténtica y coherente. Finalmente, le Docente E destaca la importancia de los rituales personales y el cuidado físico como medios para prepararse mental y emocionalmente para la actuación. Estos enfoques variados y complementarios ilustran la diversidad de perspectivas y prácticas que contribuyen al proceso creativo y artístico de la interpretación teatral.

4.3.2. Para la desvinculación emocional

Para desvincularse emocionalmente, Alfonso Santistevan menciona que no utiliza ninguna herramienta no teatral. Él distingue la etapa de ensayos y creación de la realidad, siendo consciente de ello y sin problemas para entrar y salir. Recalca a sus estudiantes la importancia de esta consciencia al interpretar un personaje. Un caso similar es el de le Docente E, quien afirma que después del ensayo o la función no emplea ninguna herramienta para desvincularse emocionalmente. Para elle, la obra concluye con los aplausos, identificándose claramente como un personaje. Cuando termina la obra, el personaje queda en el escenario, y ella vuelve a encontrarse consigo misma. En ambos casos, no comparten con sus estudiantes herramientas para desvincularse emocionalmente, ya que no las utilizan en su práctica actoral y, por lo tanto, no las pueden impartir en su enseñanza.

Por otro lado, Fito Bustamante, menciona que la respiración le ayuda tanto al entrar como al salir. También encuentra beneficio en escuchar música después de las funciones;

permanece un rato hasta que se vaya la gente y luego sale. Tiene su *playlist* de reproducción para poder calmarse después de la obra. Si siente que necesita ese momento, se lo da con la música. Estos son rituales personales que ha descubierto de manera inconsciente según las necesidades que iba experimentando al finalizar las funciones en las obras que participa. Aunque no ha compartido estos rituales con sus estudiantes, les comparte la iniciativa de buscar y encontrar lo necesario para cada uno, ya sea buscar ayuda en otros o en entidades que puedan ofrecerla. Además, les anima a generar por sus propios medios los rituales necesarios para elles.

Mateo Chiarella aborda tanto la vinculación como la desvinculación emocional de manera similar. Al igual que se mencionó en el apartado anterior, se centra en la observación y la palabra para generar emociones, pero no va más allá de eso. No trabaja aspectos como la memoria emotiva, ya que no los maneja bien y podrían resultar perjudiciales para él. Al igual que Bustamante, prefiere que sus estudiantes descubran elementos de creación propios en el momento, en el espacio, con los demás y el texto, para que al reconocerse a sí mismes puedan salir de la misma forma en que entraron.

En esa misma línea, Jorge Villanueva menciona que le gusta cerrar una escena o un examen en conjunto con sus estudiantes. Sin embargo, si hay estudiantes que requieren más atención o un mayor esfuerzo para desvincularse, se enfoca en ellos. Esto varía según el personaje que les toque interpretar y la subjetividad de cada uno.

En su actividad actoral, descubrió que el cierre es un viaje muy personal, un ritual personal. Lo que descubrió que le funcionaba a él era la respiración, intentar tranquilizarse y concentrarse en sí mismo. Por ello, siempre les enseña a sus estudiantes que deben darse tiempo para cerrar, tal vez con un ejercicio que les ayude, y liberarse de las etiquetas de lo que está bien o mal, algo que a menudo traen desde el colegio. Solo deben actuar como actores y actrices.

Por último, Alberto Isola menciona que la forma en que entra y sale del personaje depende específicamente de la obra y del personaje a realizar. A veces realiza calentamientos más fuertes y otras no tanto. Cuando se encuentra interpretando un personaje muy demandante

emocionalmente, suele pedir un momento de desconexión a les demás intérpretes. Esto tiene que ver con respirar y concentrarse un momento, ya que para él es necesario este proceso de cierre. Incluso algunas veces, después de terminada la obra, necesita quedarse sentado un rato, respirando y empezando a reencontrarse consigo mismo, ya que para él esa es la mejor forma de salir. A su vez, también menciona que, si intérprete tiene muchas dificultades para salir y dejar ir lo que está haciendo, es porque se encuentra haciendo algo mal; la emoción está siendo excesiva, y se debe tener mucho cuidado con la vida interior del personaje, porque es algo por donde le intérprete debe poder transitar, entrar y salir. Isola reconoce que, aunque se haya generado una desvinculación emocional con el personaje, siempre hay algo de él que queda dentro del intérprete. Menciona que es imposible liberarse completamente de ello.

En conclusión, el proceso de desvinculación emocional en la interpretación teatral es profundamente individual y varia de un actor a otro. Algunos, como Alfonso Santistevan y le Docente E, hallan en la simple toma de consciencia de su rol actoral la clave para desconectarse emocionalmente con facilidad al finalizar una obra. Por otro lado, Fito Bustamante, se apoya en rituales personales, como técnicas de respiración y la música, para tranquilizar sus emociones después de actuar. Mateo Chiarella y Jorge Villanueva incentivan a sus estudiantes a explorar sus propios métodos de desvinculación emocional, enfocándose en la observación y la autorreflexión. Alberto Isola, por su parte, subraya la importancia de un cierre emocional consciente, adaptado a las necesidades específicas de cada personaje y obra. No obstante, todos concuerdan en que, pese a los esfuerzos por desvincularse, siempre permanece una huella del personaje en le intérprete, evidenciando la complejidad y profundidad de la experiencia actoral. En definitiva, el proceso de desvinculación emocional constituye un aspecto esencial del arte de actuar, exigiendo una combinación de técnica y sensibilidad para gestionar adecuadamente las emociones ligadas a la interpretación teatral.

4.4. Consideraciones y consecuencias de la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje

En las entrevistas realizadas a les docentes se les preguntó si consideraban que existen consecuencias, y cuáles son, de enfrentar personajes sin las herramientas teatrales o no teatrales suficientes para las demandas de papeles complejos. Los entrevistados concordaron no solo en que sí existen consecuencias a nivel actoral, sino que también remarcaron que estas pueden expresarse a nivel personal.

Si bien el abordaje de las artes requiere sensibilidad desde la docencia y la dirección, esto no siempre ha sido un elemento presente en la creación, especialmente aún en los procesos formativos de actores y actrices de otras generaciones. Sin embargo, docentes como Chiarella, Isola, Villanueva y Bustamante mencionan en sus entrevistas que la sensibilidad es indispensable para generar arte vivo y trascendente, algo que, aunque antes era incluso omisible, en la actualidad es impensable.

Chiarella, por ejemplo, señala que la atención actual a la demanda emocional, y no solo técnica, requerida en las escenas de intimidad y violencia física, es el mayor ejemplo del cambio generacional en la pedagogía teatral. Él menciona que la enseñanza teatral está y tiene que seguir mutando a favor de la salud física y emocional de les artistas escénicos. Por lo tanto, si anteriormente no se prestaba tanta atención a la salud mental, ahora es indispensable que, como artista, trabajes en ello y que, como docente o director, la ética regule las exigencias de los procesos creativos. La carencia de herramientas, ya sean teatrales o no, adecuadas para vincularse y desvincularse emocionalmente al interpretar un personaje, limita la capacidad creativa y artística de los actores y actrices. Esto se manifiesta de dos formas: la incapacidad de vincularse y la incapacidad de desvincularse emocionalmente.

Desde las experiencias actorales, Alberto Isola nos comenta que es inevitable que algunas cosas se quedan contigo al aperturar tu cuerpo y voz, al permitir vivir un personaje en ti. Algunos movimientos, modos de hablar o reaccionar se quedarán. Por ello, sostiene la importancia de estudiar los procesos de desvinculación emocional para que esas ‘cosas’ que se quedan no te controlen o desborden.

Para Alfonso Santistevan, la actuación es un trabajo de riesgo, ya que les artistas escénicos trabajan con su cuerpo y emociones. Va más allá de lo teatral o no teatral, implicando una fortaleza mental y psíquica. Santistevan incluso destaca la necesidad de una prueba psicológica como parte del proceso de admisión. No se trata de una barrera o condición para ingresar, pero es esencial ser consciente de las implicancias del trabajo escénico y asumir responsabilidades como docentes y estudiantes.

Para les docentes, las consecuencias a nivel interpretativo de no contar con herramientas teatrales y no teatrales se manifiestan en dos fenómenos principales: la incapacidad para desvincularse emocionalmente y la incapacidad para vincularse emocionalmente. Como se mencionó anteriormente, la desvinculación emocional se considera el proceso más complejo de ambos.

La mayoría de les docentes entrevistados confirmaron que existen repercusiones personales al interpretar personajes sin las herramientas adecuadas. También es importante hablar de cómo esto se refleja en la calidad del trabajo del artista. Otra consecuencia, mencionada principalmente por Bustamante y Villanueva, es que la incapacidad para vincularse emocionalmente con el personaje a interpretar se traduce en la incapacidad de les artistas para emplear su cuerpo y voz de manera efectiva para conocer y contar una historia. Debido a las implicaciones de no saber desvincularse emocionalmente, muchos estudiantes y actores en el medio son incapaces de dejarse afectar por el personaje, lo que impide que este exista plenamente en ellos.

Para Isola, por ejemplo, aunque es necesario contar con una técnica actoral que sostenga el rendimiento, sin la emoción, la actuación no funciona. Considera que debe haber un equilibrio entre ambas para que sea creíble. Por lo tanto, aunque una técnica te puede ayudar a entender a un personaje, trabajar desde la vulnerabilidad emocional permite que la actuación no solo se quede en un proceso mental o teórico, sino que se materialice en el escenario.

Para docentes como Alberto y Alfonso, seguir los impulsos es fundamental en el proceso

creativo. Cuando no logramos vincularnos con el personaje, dichos impulsos son impuestos y limitados por nuestros esquemas personales y prejuicios. Les artistas, al no contar con las herramientas para aventurarse en la exploración del personaje, pueden recurrir a manerismos y técnicas que no siempre alimentan al personaje desde la perspectiva adecuada. Por lo tanto, les docentes coinciden en que la falta de herramientas teatrales o no teatrales limita las capacidades creativas y las posibilidades expresivas.

Finalmente, les docentes coinciden en que, al alcanzar cierto punto en su formación, la actitud de exploración individual y creativa es la única forma en que les actores y actrices pueden enfrentarse profesionalmente a la interpretación de un personaje. Es decir, de todo el universo de herramientas tanto teatrales como no teatrales, tales como juegos, dinámicas, ejercicios y más, es tarea del actor o actriz crear una especie de técnica personal. El desarrollo de esta técnica teatral permite que le artista cuente con un abanico de herramientas que le permita enfrentar diversos personajes, tan complejos como sencillos.

Capítulo 5. Análisis de los resultados de las entrevistas a estudiantes

El presente capítulo constituye un análisis detallado de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a estudiantes de interpretación teatral. Enfocándonos en comprender la vivencia de la vulnerabilidad y la dinámica emocional en el proceso formativo de les actores, exploraremos las diversas facetas de la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de personajes. A su vez, abordaremos el concepto de vulnerabilidad, desglosando su conceptualización y examinando cómo se ha manejado dentro del proceso de formación actoral.

Por otro lado, nos adentraremos en la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje, explorando tanto las herramientas teatrales como las no teatrales empleadas por les estudiantes para conectarse y desconectarse con los roles que interpretan. También examinaremos las dificultades que pueden surgir en este proceso y las herramientas recomendadas por los propios estudiantes, basadas en sus propias experiencias.

Les estudiantes entrevistades son: Gonzalo García, Claudia De La Torre, Rosa Quispe, que se encontraban en el décimo ciclo; Mario La Riva, Luisa María Tafur, que se encontraban en el noveno ciclo; y, por último, Silvana Oblitas, Germán Ojeda, Mariale Zumaita, Jared Portocarrero y Fabrizio Morales, que se encontraban en el octavo ciclo de la carrera.

5.1. Vulnerabilidad

En esta primera parte de las entrevistas a les estudiantes, se les preguntó acerca de su propia definición del concepto de vulnerabilidad. Asimismo, se les preguntó sobre la manera en la que sus docentes han abordado la vulnerabilidad durante su proceso formativo. También, se les pregunto acerca de su definición sobre los conceptos de vinculación y desvinculación emocional. Los resultados obtenidos serán desglosados y explicados en los siguientes párrafos.

5.1.1. Conceptualización de la vulnerabilidad

Después de recopilar las definiciones presentadas por les estudiantes, se encontró que, aunque todes las entendían con sus propias palabras, la idea general de lo que significa

vulnerabilidad era la misma para la gran mayoría, lo cual difiere de las definiciones recopiladas por les docentes.

Ojeda, hace referencia a la vulnerabilidad como la capacidad que tiene le intérprete para sentirse interpelado por algo, lo que despierta un impulso creativo.

De La Torre, García y Zumaita lo entienden como no solo la capacidad de sentir y experimentar las propias emociones, sino también de permitir que otras personas vean algo a través de uno mismo. Esto implica exponerse a sentir ciertas emociones, ya sean positivas o negativas. A su vez, Zumaita agrega que la vulnerabilidad representa la versión más honesta de cada uno, es decir, la parte que más cuidados requiere de cada persona.

Por otro lado, Quispe, De La Riva y Tafur mencionan que vulnerabilidad se refiere a un momento de sensibilidad, donde las emociones están expuestas o más abiertas, y donde une se deja afectar por lo que el personaje traiga consigo. A su vez, De La Riva también menciona que cualquier cosa puede afectarte tanto positivamente como negativamente, y aunque inicialmente asociaba el término con un estado negativo, considera que también se puede aplicar a algo positivo. Lo entiende como un estado en el que une es más frágil y más propenso a ser afectade por las circunstancias.

Por último, Morales, Oblitas y Portocarrero entienden como la capacidad de exponer ciertas partes de uno mismo, no sólo emocionalmente, sino también físicamente, sintiéndose expuesto y en un momento en el que se encuentran con las defensas bajas. Implica abrir la puerta a lo que pueda suceder, tanto a nivel emocional como físico, permitiéndose sentir y mostrarse como alguien susceptible a las experiencias y emociones que puedan surgir.

Tras analizar las definiciones proporcionadas por los estudiantes, se destaca una convergencia en la comprensión general del concepto de vulnerabilidad, a pesar de las variaciones en las expresiones individuales. La mayoría coincide en percibir la vulnerabilidad como la capacidad de sentirse interpelado por algo, lo que despierta un impulso creativo, así como la disposición a experimentar y exponer emociones propias ante los demás. Este

entendimiento abarca tanto la vivencia de emociones personales como la apertura para que otras personas perciban aspectos íntimos de uno mismo. Además, se resalta la noción de la vulnerabilidad como la manifestación más genuina y honesta de cada individuo, parte que requiere cuidado y atención especial. Aunque algunas definiciones difieren en aspectos específicos, todas convergen en la idea central de la vulnerabilidad como un estado emocional y de apertura que puede ser tanto revelador como desafiante para quienes lo experimentan.

5.1.2. Abordaje de la vulnerabilidad en el proceso formativo

En cuanto a la forma en que les estudiantes han experimentado la vulnerabilidad durante su proceso formativo, se observa una unificación de experiencias, donde casi todes mencionan que la vulnerabilidad ha sido abordada con cierto rechazo e incluso que no ha sido tratada durante las clases.

Tafur, De La Torre, Quispe y Ojeda señalan que, a lo largo de su formación, la vulnerabilidad no ha sido abordada con profundidad durante sus clases. Tafur añade que siente que el estado emocional siempre ha sido relegado a un segundo plano durante el trabajo en clase, lo que le dificulta ahora, en su último año, encontrar la manera adecuada de utilizar su vulnerabilidad fuera del aula. Morales y García también mencionan que sienten que durante su formación ha habido rechazo hacia la vulnerabilidad, donde se les animaba a arriesgarse, pero no se les advertía sobre hasta donde podían llegar emocionalmente. En caso de experimentar una sobrecarga emocional, era algo que simplemente se pasaba por alto y no se abordaba posteriormente.

Ambos grupos de estudiantes coinciden en que, debido a lo mencionado anteriormente, han tenido que buscar de manera más intuitiva, por sus propios medios, la mejor forma de abordar personajes de manera vulnerable.

Por su parte, Oblitas menciona que no se ha tenido en consideración el bagaje personal de cada estudiante al interpretar personajes que pasan por momentos emocionales fuertes, esto debido al enfoque en la técnica. También menciona que nunca ha sentido un acompañamiento o

preocupación hacia ella después de abordar un personaje que le exige mucho emocionalmente. Debido a lo anterior, durante su formación ha buscado formas de mantenerse fuerte y no dejarse afectar emocionalmente después de la interpretación de un personaje.

Portocarrero y De La Riva comentan que, durante su formación, manejaron la vulnerabilidad por su cuenta, gracias a la experiencia previa que tenían antes de ingresar a la facultad. Durante sus clases, el tema de la vulnerabilidad se abordó de manera tranquila, y aunque se les exigía, se procedía de forma amable.

Por otro lado, Zumaita menciona que reconoce haber pasado momentos en los que ha sido abordada la vulnerabilidad y momentos en los que no, lo cual dependía de la persona con la que estuviera trabajando en ese momento. Menciona que ha tenido experiencias en las que ha tenido cero acompañamiento y trabajo enfocado en la vulnerabilidad, y experiencias en las que incluso ha encontrado un balance entre la escena y el cuidado de la vulnerabilidad del momento, sintiéndose cuidada y guiada en ese momento.

La conclusión extraída de las experiencias compartidas por les estudiantes revela una falta generalizada de abordaje y apoyo hacia la vulnerabilidad durante su proceso formativo. Tanto Tafur, De La Torre, Quispe y Ojeda, como Morales y García, expresan la percepción de que la vulnerabilidad ha sido ignorada o incluso rechazada en sus clases, lo que ha llevado a una búsqueda intuitiva de cómo abordarla por su cuenta. Esto sugiere una carencia en la atención a las necesidades emocionales de les estudiantes y la ausencia de un enfoque integral que les permita desarrollar habilidades para lidiar con personajes emocionalmente demandantes.

Por otro lado, Oblitas señala la falta de consideración hacia el bagaje personal de cada estudiante al enfrentar personajes emocionalmente intensos, lo que ha resultado en una falta de acompañamiento y preocupación posterior a las interpretaciones. Aunque Portocarrero y De La Riva han manejado la vulnerabilidad por su cuenta debido a su experiencia previa, Zumaita destaca la variabilidad en el abordaje de la vulnerabilidad dependiendo del contexto y la persona

con la que trabajan, subrayando la importancia de un enfoque más individualizado y sensible hacia las necesidades emocionales de les estudiantes en el ámbito teatral.

5.1.3. Conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional

En lo que respecta a la conceptualización de la vinculación y desvinculación emocional, se pudo encontrar una unificación total en todo lo recolectado de las respuestas de les estudiantes. Si bien cada une lo entiende con sus propias palabras, la idea general de lo que significa vinculación y desvinculación emocional es la misma en esencia.

Quispe menciona que lo entiende como la capacidad de conectar con las emociones que presente ese personaje, permitiendo que te puedas desconectar de ellas con facilidad sin que te afecte, ya seas actor o actriz. Ojeda lo define como el acto de entregarse y, por otro lado, mantenerse distante, siguiendo el distanciamiento brechtiano, donde le intérprete narra la historia sin identificarse totalmente con lo que le está sucediendo al personaje.

García, Oblitas y Tafur lo conceptualizan como los momentos de entrada y salida emocional del personaje, como el proceso en el que le intérprete se conecta verdaderamente con su personaje y, al finalizar, lo deja ir para no cargar con ello.

Para De La Torre, es entendido como el intento de conexión psicológica con el personaje, las características psicológicas que le intérprete le otorga a su personaje. Es encontrar la manera en la que le intérprete se relaciona con su personaje, y que si bien muchas veces no se logrará comprenderlo por completo porque es un personaje muy diferente a la persona que lo interpreta o porque realiza acciones que no le parece, siempre se debe buscar comprender y entender el motivo del personaje a interpretar, para luego dejarlo ir.

Morales menciona que, debido a que sigue el pensamiento de Meisner, de que cuando se actúa, la persona se encuentra en una pesadilla o un sueño en donde al terminar de actuar se despierta, entiende la vinculación como la capacidad de poder entrar a este sueño, de jugar, imaginarse en situaciones con la apertura de entender que se saldrá. Mientras que la desvinculación emocional la entiende cómo ayudarse a uno mismo, salir de este sueño en el que

se encontraba mientras actuaba. Para él, ambas definiciones son un camino; no considera que tengan una definición exacta.

Para Zumaita, esto se relaciona con el momento en el que, partiendo de la propia experiencia personal, cada une se conecta con la situación del personaje, a nivel emocional. Por otro lado, la desvinculación emocional es el proceso mediante el cual le intérprete se esfuerza por separar su identidad en el escenario de su identidad cotidiana fuera de este. Entiende que vincularse emocionalmente significa alcanzar esa identidad específica y que desvincularse emocionalmente implica salir de dicha identidad en escena para evitar ser afectade emocionalmente. Esta definición es similar a la que propone De La Riva, quien interpreta el acto de empatizar con el personaje y comprenderlo, a pesar de no haber vivido las mismas experiencias o en la misma época que el personaje. Une puede, sin embargo, llegar a comprenderlo. En cuanto a la desvinculación emocional, la considera como el establecimiento de una barrera que resiste la conexión con el personaje y sus emociones.

Por último, Portocarrero hace referencia a Stanislavski al hablar sobre el hilo conductor de ciertas acciones físicas y cognitivas con la emocionalidad. Esta conexión se establece a través de la memoria emotiva, donde, al encontrarse en escena, siempre hay una parte del intérprete que no puede desligarse completamente de ello. Finalmente, esto se libera al entregarse por completo al personaje.

El análisis de las respuestas de les estudiantes respecto a la vinculación y desvinculación emocional revela una convergencia significativa en sus conceptualizaciones, a pesar de las variaciones en la formulación de cada une. En esencia, la mayoría concibe la vinculación emocional como la capacidad de conectar con las emociones del personaje y el proceso de entrar verdaderamente en su piel, mientras que la desvinculación emocional se entiende como la habilidad de separarse de esas emociones al finalizar la interpretación.

Este entendimiento se refleja en las descripciones de Quispe, Ojeda, García, Oblitas, Tafur, De La Torre, Morales, Zumaita, De La Riva y Portocarrero, quienes coinciden en la

importancia de establecer una conexión emocional con el personaje durante la actuación, así como en la necesidad de distanciarse de él para preservar el bienestar emocional del intérprete.

Las distintas perspectivas ofrecidas por les estudiantes resaltan la complejidad del proceso de vinculación y desvinculación emocional en la interpretación teatral, mostrando cómo estas prácticas están intrínsecamente ligadas al trabajo psicológico y emocional del actor o actriz en el escenario.

5.2. Vinculación emocional en la interpretación de un personaje

En este segundo subcapítulo, exploraremos el proceso de vinculación emocional que atraviesan les estudiantes durante la interpretación de un personaje, utilizando herramientas tanto teatrales como no teatrales. Además, se analizarán las dificultades que enfrentaron para lograr esa vinculación emocional. Por último, se realizará una recolección de las herramientas recomendadas para que les estudiantes puedan probarlas y buscar aquellas que les sirvan para lograr la vinculación emocional con su personaje.

5.2.1. Herramientas teatrales

Luego de las entrevistas se encontró que algunes estudiantes mencionan que utilizan una serie de herramientas teatrales, mientras que otros sólo utilizan una o dos herramientas teatrales. Comenzaremos examinando las herramientas teatrales que utilizan les estudiantes para lograr llegar a la vinculación emocional en la interpretación de un personaje, que han sido otorgadas por sus docentes durante su formación actoral.

La primera herramienta teatral mencionada por les estudiantes, es ‘el viaje de la semilla’. Esta herramienta es utilizada por dos de les diez estudiantes, Rosa Quispe y Silvana Oblitas, quienes mencionan que es una herramienta que les lleva a lo físico y les ayuda a conectarse con su personaje porque les lleva a pensar en cómo este podía verse desde que está naciendo hasta que muere.

La segunda herramienta teatral es ‘el animal’, la cual fue mencionada por Gonzalo García, Mariale Zumaita y Mario La Riva, quienes al igual que la herramienta anterior, ayuda a

les intérpretes a conocer o descubrir la fisicalidad del personaje, lo que les ayuda a vincularse emocionalmente con ellos en el momento en el que toman esa fisicalidad en específico.

Otra herramienta mencionada fue 'las circunstancias dadas'[41], herramienta utilizada por Tafur y Oblitas, en donde ellas logran poder relacionarse de una u otra forma a la situación del personaje con una vivencia que tienen.

La siguiente herramienta es "la diana"[42] de Declan Donnellan[43]. Esta herramienta es mencionada por Germán Ojeda y Silvana Oblitas, quienes señalan que la recibieron durante el mismo ciclo académico por el mismo docente. Consiste en el uso de la imaginación y las imágenes, siendo una herramienta que continúan utilizando hasta la fecha.

'Los elementos' es otra herramienta teatral mencionada por Gonzalo García, Fabrizio Morales y Silvana Oblitas. En ella, identifican un elemento distintivo para su personaje y lo utilizan como recurso para conectar con este cada vez que van a interpretarlo. Esto les permite diferenciar calidades, de modo que, a pesar de encontrar similitudes con otros personajes o incluso consigo mismes, puedan reconocer que es un rasgo propio del personaje.

La herramienta "Laban"[44] de Rudolf Laban[45] es mencionada por García y Oblitas, quienes la describen como una técnica proporcionada por varios de sus docentes. Esta metodología les sirve para identificar particularidades de su personaje, las cuales se convierten en apoyos durante la interpretación y les permiten establecer una conexión emocional con él.

[41] Es una herramienta de la técnica Stavnislaskiana que propone la construcción de la mentira teatral como accesible y real como la verdad de la naturaleza. Con la ayuda de la imaginación, particularizar al personaje hace verídica la interpretación. (Stanislavski, 2005, p. 54)
[42] Según Donnellan, es el estímulo que impulsa al actor a la acción, puede ser cualquier cosa que el actor perciba en la escena, en donde debe reaccionar auténticamente a lo que percibe en el momento, sin buscar explicaciones para sus acciones. Enfatiza la importancia de la observación y reacción genuina en la actuación. (Universidad de Costa Rica, s. f.)
[43] Declan Donnellan (Inglaterra, 1953) director de cine/teatro y escritor. Director artístico conjunto de Cheek by Jowl formada en 1981. Escritor de "El actor y la diana" (Cheek by Jowl, 2024)
[44] Esfuerzo, o aquello que Laban había descrito como dinámica del movimiento, es un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. Laban definió cuatro factores, siempre presentes en todo movimiento. Los factores son: tiempo, peso, espacio y flujo (Ros, 2009, p. 351)
[45] Rudolf Laban (Hungría, 1879) arquitecto y desarrollador de su herramienta Esfuerzo o Laban en el ámbito tetral (Riveiro, 2021)

Luego se encuentran las herramientas teatrales que han sido mencionadas por uno de les estudiantes entrevistades.

En el caso de García, menciona que, entre las herramientas entregadas por sus docentes, se encuentra "el modelo actancial"[46] y "las siete preguntas"[47]. Él menciona que son herramientas que ha recibido desde sus primeros ciclos y que las ha ido recibiendo de diferentes docentes, pero que, a pesar de eso, son entendidas de la misma forma y las utiliza cada que se enfrenta a un nuevo personaje para vincularse con ellos. Esto es similar a lo mencionado por Silvana Oblitas, que comenta que dentro de las herramientas que se le han sido otorgadas por parte de sus docentes, se encuentran "los movimientos"[48] de Lecoq[49] y "el uso de la imaginación"[50].

Claudia De La Torre menciona que lo que más utiliza es el Método Stanislavski, que considera es la base de la enseñanza en FARES PUCP y en el mundo, menciona el uso de la acción como herramienta clave para la interpretación de un personaje.

Por su lado, Fabrizio Morales menciona que utiliza el uso de las unidades para vincular emocionalmente, menciona que le ayuda mucho para guiarse y encontrar especificidad en los momentos, el nombrar las unidades de la obra en el texto para luego poder llevarlo a su actuación. Lo cual es similar a lo mencionado por Mario La Riva, quien comenta que su herramienta de vinculación emocional llega a partir del texto, de entender psicológicamente al personaje a interpretar a través de la información que puede entregar el texto.

---

[46] El modelo actancial, es una actividad de segmentación de la sintaxis u organización dramática del texto. (Alba Ferro & Tovar, 2013, p. 24)

[47] Conjunto de interrogantes diseñados por Konstantín Stanislavski para guiar a los actores en la comprensión profunda de sus personajes y motivaciones. Estas preguntas incluyen: ¿Quién soy? ¿Dónde estoy? ¿Qué hora es? ¿Qué quiero? ¿Por qué lo quiero? ¿Cómo obtendré lo que quiero? y ¿Qué debo superar para obtener lo que quiero? (Universidad de Costa Rica, s. f.)

[48] Se refiere a un conocimiento del movimiento del cuerpo humano para abordar el movimiento. No se trata de una técnica formal, sino de una técnica referencial. (Capdevilla, 2006, pp. 327-328)

[49] Jacques Lecoq (París, 1921) profesor de educación física, actor, mimo y profesor de actuación. Formó parte de la compañia Comediens de Grenoble y fundador de la Escuela Internacional de Teatro de Jacques Lecoq (Capdevila, 2006, pp. 21-32)

[50] Conjunto de herramientas y técnicas que parten de un entrenamiento psicofísico en donde convergen el trabajo de la sensibilidad del cuerpo y la psicología del actor por medio de la imaginación creativa. (Castro, 2022, p.8)

Por último, Jared Portocarrero hace mención de "la memoria imaginada", en donde le intérprete no utiliza recuerdos o memorias personales para el personaje, sino que recurre a recuerdos imaginados, una nueva memoria para instalarla en el personaje.

A continuación, se examinarán las herramientas teatrales que han descubierto por sus propios medios les estudiantes. En este caso, se encontraron dos grupos de estudiantes. En primera instancia se encuentran los que han mencionado que solo utilizan las herramientas que les han entregado sus docentes. Mientras que, por otro lado, hay estudiantes que aclaran que, si bien sus docentes les mostraron estas herramientas por primera vez, fueron elles les que tuvieron que indagar al respecto y llenarse de información para luego poder utilizarlas.

En el primer grupo se encuentran Claudia De La Torre, Mariale Zumaita, Jared Portocarrero, German Ojeda, Rosa Quispe, Mario La Riva y Luisa María Tafur, quienes durante la entrevista solo mencionaron las herramientas que habían recibido por parte de sus docentes, posteriormente mencionaron que por su cuenta no habían descubierto más herramientas en lo que respecta a herramientas teatrales, ya sea porque sienten que utilizan más herramientas no teatrales para vincular emocionalmente o porque no han descubierto o buscado otras herramientas teatrales.

En el segundo grupo se encuentran Fabrizio Morales y Gonzalo García, quienes mencionan que son herramientas entregadas por sus docentes, pero que han sido investigadas y ahondadas a mayor profundidad por ellos mismos.

En el caso de García, menciona que "el uso de la imaginación" ha sido una herramienta que utilizaba desde antes de que se le fuera enseñada u otorgada por sus docentes, pero luego de conocerla, siguió utilizándola y buscando mayor información al respecto para poder utilizarla al máximo. Por su lado, Morales menciona que, si bien sus docentes le mostraron las técnicas de Meisner, Chejov y los Viewpoints[51], son herramientas que él ha investigado por su cuenta luego

[51] Conjunto de principios de movimiento a través del tiempo y el espacio, representados por nombres específicos que constituyen un lenguaje para hablar sobre lo que sucede en el escenario. (Bogart & Landau, 2005, Capítulo 2)

de que fueran entregadas a él. Menciona haber participado en laboratorios y haberse inscrito en talleres que estaban enfocados en estas herramientas para poder conocer más al respecto y luego poder utilizarlo en su actividad actoral.

Como caso particular se encuentra Oblitas, quien menciona que ella descubrió la herramienta del "Alba Emoting"[52] a través de unas compañeras de carrera que estaban realizando una investigación al respecto. Esto despertó su interés en la herramienta, por lo que continuó investigando al respecto y ahora lo utiliza para vincularse emocionalmente con sus personajes.

Al explorar el proceso de vinculación emocional en la interpretación de un personaje, mediante el uso de herramientas teatrales, se evidencia la diversidad de enfoques y recursos empleados por les estudiantes para alcanzar este objetivo. En el ámbito teatral, se identifican diversas herramientas transmitidas por los docentes, como "el viaje de la semilla", "el animal", "el como sí", "la diana", "los elementos", el Método Stanislavski, el uso de las unidades, "la memoria imaginada", entre otras. Algunos estudiantes, como Claudia De La Torre y Mariale Zumaita, se limitan a emplear las herramientas enseñadas por sus docentes, mientras que otros, como Fabrizio Morales y Gonzalo García, profundizan en su estudio e investigación para enriquecer su repertorio actoral. Destaca también el caso de Silvana Oblitas, quien descubrió la herramienta del "Alba Emoting" a través de una investigación personal motivada por sus compañeras de carrera, resaltando así la importancia de la exploración individual y la búsqueda constante de recursos para potenciar la vinculación emocional con el personaje. Estos hallazgos revelan la riqueza y la diversidad de herramientas disponibles para les estudiantes, ofreciendo un abanico de posibilidades para enriquecer su proceso de interpretación y conexión emocional con los personajes.

5.2.2. Herramientas no teatrales

[52] Mencionado en el Capítulo 2.

Se encontró que algunes estudiantes mencionan que utilizan una serie de herramientas no teatrales, mientras que otros sólo utilizan una o dos herramientas no teatrales, o no utilizan ninguna, tanto porque no han sido entregadas por sus docentes como porque no las han encontrado por sus propios medios. En particular, se presentó el caso de un estudiante que no mencionó ninguna herramienta no teatral para vincular emocionalmente, ni proporcionada por sus docentes ni descubierta por sí mismo.

Como primer punto, analizaremos las herramientas no teatrales que también pueden ser utilizadas para fomentar la vinculación emocional en la interpretación de un personaje, que han sido otorgadas por sus docentes durante su formación actoral. La herramienta no teatral más mencionada fue "la Bitácora", que es utilizada por Rosa Quispe, Claudia De La Torre, Luisa María Tafur y Mario La Riva, quienes mencionan que desde sus primeros ciclos se les ha incentivado a tener una bitácora en donde apuntar todo lo que les pasa en escena y plasmar todo lo relacionado a su personaje para que puedan acceder a ello cuando lo necesiten, o incluso si en un futuro necesitaran apoyarse en algo que les sirvió antes para vincular puedan llegar a ello sin ningún inconveniente. A su vez, Tafur menciona que una herramienta a considerar es "la respiración", en donde es consciente que durante su formación se le ha recalcado su uso y aplicación durante o para entrar a una escena, pero que no recuerda la manera en la que fue entregado por una de sus docentes en su formación.

En el caso de German Ojeda, menciona que un tipo de herramienta no teatral entregada por sus docentes viene de Ana Correa[53], de las artes marciales, puesto que plantea ejercicios que parten de allí, que ayudan mucho a la concentración y a enfocarse en lo que se está pasando en el momento.

Como último grupo en esta primera parte, se encuentran aquellos estudiantes que no consideran que sus docentes les hayan entregado herramientas no teatrales para vincularse

[53] Magistra en Antropología Visual. Directora y artista escénica del grupo cultural Yuyachkani (Pucp, s. f.-c)

emocionalmente, entre estos estudiantes se encuentran Gonzalo García, Silvana Oblitas, Fabrizio Morales.

Como segunda parte del subcapítulo, se encuentran las herramientas no teatrales que han descubierto les estudiantes por sus propios medios y/o en otros espacios formativos, que luego de los resultados de las entrevistas, se encontró que existen estudiantes que han encontrado herramientas no teatrales fuera de la facultad, y que hay estudiantes que no. Entre les estudiantes que, si mencionaron haber encontrado estas herramientas, se encuentran Rosa Quispe, Luisa María Tafur, Gonzalo García, Claudia De La Torre, Mariale Zumaita y Mario La Riva. El uso de la música es una herramienta no teatral que ha sido mencionada por cuatro estudiantes. De La Torre, utiliza la música para lograr esta conexión con su personaje, ya que le ayuda a marcar una diferencia entre ella y el personaje a interpretar. García menciona que la manera en la que lo utiliza es haciendo *lip-syncs*[54] con canciones, como si fuera el personaje haciéndolo para así llegar a la vinculación necesaria posteriormente. La Riva, quien menciona que en su formación se le ha enseñado el uso de la música para la exploración, pero en otros espacios se le ha enseñado a usar la música para vincularse, en donde una canción ha sido la manera de llegar a la vinculación emocional. Por último, Zumaita menciona que utiliza la música para identificar a sus personajes, ya que es una herramienta que le encanta, puesto que le ayuda a meterse en el mundo ficticio del personaje que interpreta.

Dando paso a las herramientas no teatrales de cada individuo, Quispe destaca el uso de la respiración, y señala que su camino de vinculación emocional ha sido, más que nada, de autodescubrimiento. Por su parte, García destaca la importancia de la imaginación para vincular con sus personajes. Esto no se basa necesariamente en la técnica de Chéjov, dado que ya empleaba esta herramienta antes de que formara parte de su formación actoral. Él visualiza a su

[54] Pretender cantar o decir al mismo tiempo que el sonido grabado (Merriam-Webster, s. f., definición 1).

personaje y las circunstancias de la obra o escena, combinándolo con la música, otra herramienta no teatral que menciona.

De La Torre ha descubierto a través del circo la herramienta no teatral de vincularse a través del público, que es una forma de vinculación que es reciente en su descubrimiento, pero que le ha servido en las interpretaciones que ha realizado.

Zumaita menciona que, para ella, el vestuario y el maquillaje, la caracterización física del personaje le ayuda mucho a entrar en un 'estado de trance' en el momento de creación, ya que entra en el mundo más personal del personaje. Al igual que Zumaita, De La Riva, también menciona el uso del vestuario y de los objetos como herramienta no teatral, para él existe un momento de exploración previa o una improvisación, que luego al ponerse el vestuario del personaje es ritualístico para él, ya que ese vestuario es como la cáscara del personaje, lo cual es igual para los objetos.

Tafur menciona que una herramienta no teatral que ha encontrado por su cuenta es encontrar un espacio en el que pueda estar y encontrar particularidades del personaje, lo que le permita entender al personaje y, desde ahí, lograr vincularse emocionalmente con la situación del personaje. Por su parte, Morales no mencionó ninguna herramienta no teatral para vincular.

Tras analizar las respuestas de los estudiantes respecto al uso de herramientas no teatrales para fomentar la vinculación emocional en la interpretación de un personaje, se destacan dos grupos claramente diferenciados. Por un lado, están aquellos estudiantes que han adoptado una variedad de herramientas no teatrales, ya sea aquellas proporcionadas por sus docentes o descubiertas por sí mismos fuera del ámbito académico. Entre estas herramientas se incluyen la bitácora, la respiración, la música, la imaginación, la memoria emotiva imaginada y el uso del vestuario y objetos como elementos de caracterización. Estos estudiantes han demostrado una voluntad activa de explorar diferentes métodos y recursos para profundizar su conexión con los personajes que interpretan. Por otro lado, existe un grupo reducido de estudiantes que no han mencionado el uso de herramientas no teatrales, ni proporcionadas por

sus docentes ni descubiertas por sí mismos. Un caso particular es el de un estudiante que no mencionó ninguna herramienta no teatral para vincularse emocionalmente.

Este contraste resalta la importancia de la autonomía del estudiante en la búsqueda y adopción de herramientas adicionales más allá de las proporcionadas en el ámbito académico, así como la diversidad de enfoques y estrategias que pueden emplearse para abordar la vinculación emocional en la interpretación teatral.

5.2.3. Dificultades para vincular emocionalmente

Durante el análisis de las entrevistas, se identificaron obstáculos recurrentes que afectan el proceso de interpretación teatral, incluyendo la resistencia emocional, la falta de conexión con el material y la incapacidad para acceder a ciertas emociones. Sin embargo, un patrón uniforme emergió de las respuestas de todos los participantes, quienes señalaron dos factores específicos como los principales desafíos para establecer una vinculación emocional con su personaje, la distancia percibida con el personaje y la falta de herramientas adecuadas.

El primer factor, la distancia con el personaje, surge de la dificultad para encontrar puntos de conexión emocional con el personaje a interpretar. Los estudiantes señalaron que esta desconexión puede deberse a diferencias significativas en la personalidad o comportamiento del personaje en relación con la propia. En algunos casos, el personaje puede manifestar rasgos o actitudes que el intérprete no comparte o que se encuentran muy alejados de su zona de confort emocional, lo que genera cierto rechazo o dificultad para vincularse emocionalmente con él.

El segundo factor identificado es la falta de herramientas adecuadas para abordar el personaje de manera efectiva. Los estudiantes expresaron que, en algunos casos, se encontraron en los primeros ciclos de su formación actoral sin haber descubierto aún las herramientas necesarias para establecer una conexión emocional con el personaje. Además, mencionaron situaciones en las que el director o docente les exigía ciertas actuaciones o emociones que no comprendían completamente o para las cuales no tenían las herramientas adecuadas para acceder a ellas.

En resumen, la resistencia emocional y la falta de conexión con el material son desafíos comunes que enfrentan les estudiantes durante el proceso de interpretación teatral. Sin embargo, identificar estos obstáculos permite a los intérpretes conscientes abordarlos de manera proactiva y buscar soluciones que les permitan superar estas barreras y desarrollar una conexión más profunda y auténtica con sus personajes.

5.2.4. Herramientas recomendadas

Finalmente, recopilamos una serie de herramientas recomendadas por les estudiantes para ayudar a les actores y actrices a desarrollar y fortalecer su capacidad de vinculación emocional en la interpretación de personajes.

Luisa María Tafur destaca la importancia de mantener y profundizar ciertas prácticas en la formación actoral. Sugiere explorar más a fondo el abordaje físico de un personaje a través de la música, utilizando el espacio para moverse y encontrar movimientos que se correspondan con la personalidad del personaje. Además, propone ampliar el uso de la bitácora como un espacio para expresar no solo la vinculación con el personaje, sino también los momentos de desvinculación y las emociones asociadas a ello. Se subraya la importancia de explorar diversas técnicas de respiración y de ser generosos con uno mismo, permitiéndose espacios personales que puedan ayudar en la interpretación y conexión con los personajes.

Silvana Oblitas resalta la importancia de las herramientas físicas en la actuación para mantener una distancia entre el actor y el personaje. Se menciona el interés por explorar técnicas como “Alba Emoting” y ejercicios físicos como los de Lecoq para entrar en estados emocionales. Sugiere que estas herramientas podrían ser incorporadas en la formación académica, para ayudar a los estudiantes a comprender y manejar la emocionalidad de una escena.

Mario La Riva destaca la importancia de incorporar el humor en el proceso actoral, incluso en obras que no son de comedia. Relaciona esta idea con el trabajo del clown y el entendimiento de que el humor puede ayudar a conectar con el personaje de una manera más

profunda. Sugiere que esta conciencia del humor debería ser parte integral del proceso actoral, independientemente del género de la obra, y no solo limitarse a situaciones específicas o a la voluntad del profesor.

Gonzalo García expresa la importancia de brindar apoyo y orientación a los estudiantes durante el proceso de vinculación y desvinculación emocional en la actuación. Destaca la necesidad de proporcionar un espacio seguro para que les estudiantes puedan explorar emociones intensas y salir de ellas de manera adecuada. Sugiere que más allá de simplemente enseñar herramientas y técnicas, es crucial ofrecer soporte emocional y guía a lo largo del proceso.

Rosa Quispe destaca la utilidad de herramientas como la bitácora y la respiración en el proceso de actuación. Menciona la importancia de escribir sobre las experiencias emocionales durante las escenas con los personajes, así como el beneficio de utilizar la respiración como técnica de apoyo. Además, reflexiona sobre la posibilidad de integrar conocimientos y experiencias de otras áreas en la actuación, como el ejercicio del animal, que puede ayudar a romper con la propia energía y generar vulnerabilidad emocional durante la interpretación.

Claudia De La Torre menciona que en FARES PUCP se enfatiza mucho en la bitácora, lo cual es apreciado por algunos, pero no es útil para todos. Recomienda que la formación incluya enseñanzas sobre cómo preparar el cuerpo físicamente para entrar en un estado escénico y también para soltar.

Germán recomienda el Tai Chi Po[55], realizado por Teresa Ralli[56], como una forma de mejorar la concentración y conectar con diferentes cualidades de energía, mientras se realizan movimientos lentos y precisos. Fabrizio Morales sugiere la enseñanza de la máscara neutra o su incorporación en algún curso. Además, menciona que recomienda una reformulación del curso

[55] Práctica ancestral que armoniza el cuerpo y la mente, fusiona movimientos suaves con ejercicios de respiración, concentración mental y relajación. Radica en concebir a la persona como un todo, buscando mejorar el equilibrio y la comunicación entre los diversos sistemas del cuerpo. (Institutos Nacionales de la Salud, 2016)

[56] Teresa Ralli. Fundadora, actriz y pedagoga del grupo cultural Yuyachkani. Docente en FARES PUCP (Linkedin, s. f.)

de técnica vocal, ya que, según su opinión, no se proporcionan técnicas suficientes para cuidar la voz y utilizarla en todo su potencial.

Mariale Zumaita menciona que el ambiente de trabajo es crucial y a menudo más importante que el talento individual. El ambiente positivo puede impulsar la productividad y la colaboración, incluso más que las habilidades individuales. Afirma que el buen ambiente es fundamental para el éxito en el teatro y que puede marcar la diferencia en cómo se sienten las personas al trabajar. Concluye que el ambiente positivo es la mejor herramienta para sostener el teatro y lograr resultados memorables.

Jared Portocarrero reflexiona sobre la importancia del autoconocimiento en el proceso creativo. Compara su formación en un conservatorio con su experiencia en un taller de teatro llamado Ópalo, donde aprendió la importancia de partir desde uno mismo en lugar de centrarse únicamente en las técnicas teatrales. Destaca la necesidad de conocerse emocionalmente y cómo esto ayuda a comprender los propios límites y fortalezas. Además, enfatiza en la importancia del entrenamiento técnico como complemento al trabajo emocional, destacando que el cuerpo puede revelar y expresar cosas que a veces las palabras no pueden transmitir.

5.3. Desvinculación emocional en la interpretación de un personaje

Al entrevistar a les alumnes logramos identificar que la mayoría de ellos contaba con más herramientas no teatrales para la desvinculación que teatrales. A diferencia del proceso de vinculación emocional donde, en su mayoría era asociado a diversas técnicas o ejercicios teatrales, el proceso de desvinculación emocional estuvo mucho más ligado a las experiencias y rituales personales. Algunos alumnes entrevistados, como Tafur o La Riva mencionan que el énfasis en su proceso formativo estuvo en la vinculación, dejando la desvinculación emocional como una tarea individual e instintiva. Por ello, al entrevistar a este grupo de alumnes, muchos tuvieron problemas para reconocer incluso si contaban con herramientas o no para la desvinculación emocional. Por otro lado, el otro porcentaje del grupo entrevistado tenía claramente mapeadas las herramientas que les funcionaron y buscan que sean incorporadas

desde la docencia.

5.3.1. Herramientas teatrales

Como se mencionó con anterioridad, les alumnes entrevistades no pudieron señalar una herramienta teatral como tal que les permitiera desvincularse emocionalmente. Considerando que les docentes tampoco logran asociar alguna herramienta más allá de las diversas técnicas teatrales que explican el proceso de desvinculación emocional desde lo académico, pero sin proponer ejercicios específicos que respalden dicha teoría, es comprensible que les alumnos también carezcan de ellas. Sin embargo, las "circunstancias dadas" de Stanislavski fue mencionado como una de las técnicas actorales más útiles para el proceso de vinculación y desvinculación emocional, ya que permite comprender y ejecutar el personaje desde un imaginario útil pero seguro, al no tocar la memoria emotiva, estado que si es reconocido como complejo y hasta no recomendable.

El concepto del 'descalentamiento' también se menciona en las entrevistas como una herramienta que les alumnes consideran útil para su actividad actoral. Sin embargo, visto desde otra perspectiva, este concepto converge en la idea de la actividad física como herramienta no teatral para la desvinculación.

5.3.2. Herramientas no teatrales

Sobre las herramientas no teatrales mencionadas por les estudiantes, podemos encontrar el devolver el vestuario como parte del proceso de desvinculación emocional. Para La Riva y Zumaita, el vestuario contiene una gran carga de los personajes, por lo que el proceso de cambiarlo por ropa propia funciona como ritual de desvinculación. Junto a ello, el despedirse o cerrar con los objetos y elementos que cada personaje usa en escena permite quitarte cada capa de cáscara del personaje y cerrar procesos. Todes les estudiantes entrevistados coinciden en que los ejercicios de respiración son una herramienta no teatral importante para sus procesos de desvinculación emocional. Sobre ello, La Riva nos comenta que, si bien no logra asociarlo a un ejercicio en específico de mindfulness o una herramienta no teatral, la intuitividad de la

respiración hace lógico que sea útil para volver al estado de calma. Tafur, por otro lado, como se mencionó anteriormente, asocia la respiración a la técnica propuesta por Bloch, "Alba emoting", tanto para la vinculación como para la desvinculación emocional. La entrevistada, al ser consciente de sus procesos personales, reconoce que la respiración dirigida le permite enfocar y canalizar la ansiedad o estrés del personaje.

El uso de música se menciona como herramienta no teatral para la desvinculación emocional en las entrevistas realizadas. Les estudiantes coinciden en que, si bien muchas veces el estímulo musical permite encontrar particularidades de ciertos personajes, también merece ser explorada como herramienta de salida por los mismos motivos.

Desde otra perspectiva, Tafur, Oblitas y Zumaita nos compartieron que, durante su proceso formativo, han observado diversas herramientas no teatrales empleadas por otres estudiantes. Una herramienta que lograron destacar fue desarrollada por una de sus compañeras de facultad, quien tiene un ritual para ayudar a desvincular emocionalmente a sus compañeras de escena. Las tres estudiantes mencionadas concuerdan en que fisicalizar la desvinculación, en forma de sacudirla para liberarla del cuerpo, les ayuda a visualizar la idea de dejar al personaje y, por ende, liberar las emociones transitadas en escena.

Otra de las herramientas no teatrales que les estudiantes entrevistados, como Tafur, Quispe y De la Torre, mencionan como relevante en su formación es el uso de la bitácora. La bitácora fue introducida a les alumnas desde el primer ciclo, tanto en los cursos de actuación como en entrenamiento corporal y vocal. Les entrevistadas mencionan que inicialmente esta herramienta se promovió como una tarea, ya que les docentes solicitaban que fuera entregada para revisar su cumplimiento. Sin embargo, el hecho de que el docente tuviera acceso a la bitácora limitaba el contenido de la misma, por lo tanto, no cumplía plenamente su propósito más allá de la tarea asignada. Aun así, les entrevistades mencionan que, en su actividad actoral fuera del salón de clases, la bitácora personal funciona como herramienta de desvinculación emocional al permitirles verbalizar o exteriorizar el proceso de transformación de persona a

personaje.

5.3.3. Dificultades para desvincular emocionalmente

Luego de analizar las entrevistas realizadas a les estudiantes, se pudo reconocer unanimidad en sus respuestas, a pesar de tener experiencias diferentes. Por otro lado, si bien hay estudiantes entrevistados que comentan no tener dificultades en el proceso de desvinculación emocional, todos reconocen la necesidad de docentes empáticos y capacitados. Si bien lo ideal es que cada docente cuente con las herramientas suficientes para sostener o, en su defecto, como mínimo, darles el espacio para que transiten el estado vulnerable y la desvinculación emocional por sus propios medios. Las dificultades asociadas a la desvinculación emocional de les estudiantes entrevistades se resume en el déficit de herramientas tanto teatrales como no teatrales. Les estudiantes reconocen que muchas veces, incluso sin estar preparades, se han sentido en la obligación de enfrentar y lidiar con su vulnerabilidad por el desarrollo de la clase o examen. Es decir, la mayoría asume que deben estar en la capacidad de hacerlo y no establecen límites en relación a que tanto deben entregar su salud mental por una performance.

5.3.4. Herramientas recomendadas

Les entrevistades reconocen que hablar del proceso de desvinculación emocional es complejo y que les docentes tienen una labor complicada pero necesaria al abordarla en clase. Si bien no responde a una técnica como tal, les estudiantes consideran que el primer paso es hablar sobre ello y reconocer el proceso como complejo y real. Al ser un arte y no una ciencia, les estudiantes observan que, si bien las experiencias de sus docentes o mentores no son necesariamente reproducibles o absolutas, compartir les permite empatizar con el fenómeno, además de revelar cómo otros profesionales en las artes lidian con ello. Estudiantes como Oblitas reflexionan sobre la necesidad de una formación interdisciplinaria tanto para les docentes como para les estudiantes de la facultad. Conocer y poner en práctica herramientas propias de la psicología, somática, educación, entre otras, brindarán a docentes y estudiantes nuevas capacidades, herramientas físicas y comunicativas para entender, lidiar, procesar y

sobrellevar las complicaciones de las emociones humanas. La mayoría de les estudiantes coinciden en la bitácora personal como un reflejo de la mente en físico que permite exteriorizar, pero a la vez conservar las experiencias en su proceso formativo, por lo cual sugieren que se mantenga, pero a la vez se regule el acceso de les docentes a ella, permitiendo mayor libertad creativa y privacidad para les alumnes.

La segunda herramienta más recurrente en las respuestas de les estudiantes está asociada a los ejercicios de respiración. Si bien estos fueron propuestos en cursos ajenos a Actuación, como se mencionó anteriormente, la intuitividad de la herramienta permitió que les estudiantes exploraran el recurso y lo usaran en su actividad actoral. Finalmente, les estudiantes mencionaron que la ritualidad de retirar el vestuario y los elementos del personaje es tan simbólica como el proceso de vinculación, ya que implica deshacerse de parte de la identidad e imagen del personaje interpretado. Objetivamente entienden que la ropa igual es portada por le intérprete, pero al decidir contener al personaje en el vestuario, pueden decidir cuándo portarlo.

Las herramientas recomendadas para la desvinculación emocional en actuación representan una compleja amalgama que combina la reflexión personal con la adopción de técnicas interdisciplinarias. Les estudiantes reconocen la importancia de iniciar conversaciones sobre este tema y valoran la compartición de experiencias por parte de les docentes como un medio para comprender y empatizar con el fenómeno. Además, abogan por una formación interdisciplinaria que integre conocimientos de psicología, somática y educación, entre otros campos, para dotar tanto a docentes como a estudiantes de nuevas herramientas frente a las complejidades emocionales. Entre las herramientas más destacadas se encuentran el uso de bitácoras personales para la exteriorización y reflexión, los ejercicios de respiración por su intuición y efectividad, y la ritualidad de retirar el vestuario y los elementos del personaje como un acto simbólico significativo para facilitar la transición emocional del mundo del personaje a la realidad del actor.

Conclusiones

Las entrevistas con les docentes han revelado una amplia diversidad de perspectivas sobre la vulnerabilidad, la vinculación y la desvinculación emocional en el ámbito teatral. En primer lugar, se observa que la vulnerabilidad es interpretada de diversas formas, desde aquellos que la consideran esencial para una interpretación auténtica y sensible, hasta quienes la abordan con cautela y mantienen cierta distancia emocional. En cuanto al manejo de la vulnerabilidad en la práctica actoral, se evidencia una división entre aquellos que la valoran y emplean en su trabajo y aquellos que prefieren mantenerse seguros y protegidos. Esta diversidad de enfoques subraya la importancia de respetar las necesidades individuales de cada intérprete y crear un entorno de apoyo donde les estudiantes puedan explorar y desarrollar su propia relación con la vulnerabilidad.

En su labor docente, los entrevistados adoptan diferentes estrategias para guiar a los estudiantes en la comprensión y gestión de la vulnerabilidad. Desde proporcionar espacios seguros hasta trabajar con ejercicios específicos para conectar con las emociones, cada docente busca brindar a les estudiantes las herramientas y el apoyo necesario para entender este aspecto crucial del proceso creativo y formativo.

En cuanto a la vinculación y desvinculación emocional, los docentes ofrecen una variedad de perspectivas, desde aquellos que la ven como una conexión íntima con el personaje hasta aquellos que la enfocan desde una perspectiva más racional y consciente. En lo que respecta a las herramientas teatrales utilizadas para establecer tanto la vinculación como la desvinculación emocional en la interpretación de un personaje, se destacó la importancia de adaptar estas herramientas según las necesidades específicas de la obra y del personaje, con énfasis en la técnica actoral stanislavskiana como fundamental para la vinculación emocional. Además, se resaltó la diversidad de enfoques y técnicas disponibles, aunque se coincidió en la importancia del entrenamiento físico y vocal como base para la interpretación.

En cuanto a las herramientas teatrales para desvincular emocionalmente, se reconoció que abordar este aspecto académicamente es más complejo que la vinculación emocional. Sin embargo, se argumentó que la acción permite que los actores tomen la decisión de desvincularse emocionalmente en el momento necesario, siendo una habilidad adquirida por la práctica y trabajada incluso antes del proceso de interpretación. Se mencionaron herramientas como el ensayo-error al abordar el personaje y el proceso de "descalentamiento" o descompresión después de una interpretación, así como la importancia de tomarse un tiempo al finalizar la interpretación para permitir una desconexión y reencuentro con uno mismo.

En el caso de las herramientas no teatrales se concluye que se consideran complementarias a las técnicas tradicionales y son valoradas por todos los docentes entrevistados. Estas herramientas incluyen técnicas como la respiración consciente, la conexión con el momento presente y la observación de la realidad para inspirar la creación de personajes. La importancia de la terapia, la música y la investigación profunda también se destaca para comprender y manejar las emociones de los personajes. En cuanto a la desvinculación emocional, se observa una diversidad de enfoques, desde la consciencia del rol como actor hasta el uso de rituales personales como la respiración y la música, así como la adaptación del proceso de cierre según las necesidades específicas de cada personaje y obra.

Por último, se destaca la importancia de la sensibilidad emocional en la formación de actores, enfatizando una mayor atención a la salud mental y emocional de los artistas escénicos. La falta de herramientas adecuadas puede limitar la capacidad creativa y artística de los actores, afectando su capacidad para vincularse o desvincularse emocionalmente de los personajes. Se subraya la necesidad de equilibrar la técnica actoral con la vulnerabilidad emocional para lograr una interpretación auténtica y expresiva.

Se enfatiza que los actores deben desarrollar una técnica personal que les permita enfrentarse profesionalmente a roles complejos, cultivando un repertorio de herramientas tanto

teatrales como no teatrales y una actitud de exploración individual para abordar diversos personajes de manera efectiva y auténtica.

A pesar de las variaciones individuales, los estudiantes coinciden en entender la vulnerabilidad como la capacidad de exponerse emocionalmente y sentirse interpelado por algo, lo que despierta un impulso creativo. Se destaca la idea de la vulnerabilidad como una manifestación genuina y honesta que requiere cuidado y atención especial. Les estudiantes expresan una percepción generalizada de falta de abordaje y apoyo hacia la vulnerabilidad durante su formación. Se evidencia una carencia en la atención a las necesidades emocionales de les estudiantes y la ausencia de un enfoque integral que les permita desarrollar habilidades para lidiar con personajes emocionalmente demandantes.

Existe una convergencia significativa en las conceptualizaciones de los estudiantes. La mayoría concibe la vinculación emocional como la capacidad de conectar con las emociones del personaje durante la actuación, mientras que la desvinculación emocional se entiende como la habilidad de separarse de esas emociones al finalizar la interpretación. Sobre el proceso de vinculación emocional en la interpretación de un personaje, se encuentran una gama de herramientas utilizadas por los estudiantes para alcanzar este objetivo.

En primer lugar, se identifican diversas herramientas teatrales transmitidas por los docentes, como “el viaje de la semilla”, “el animal”, “el como sí”, “la diana”, “los elementos”, “el método Stanislavski”, “el uso de las unidades”, “la memoria imaginada”, entre otras. Por otro lado, se observa la utilización de herramientas no teatrales, tanto proporcionadas por les docentes como descubiertas por les estudiantes por sí mismos. Entre estas herramientas se encuentran la bitácora, la respiración, la música, la imaginación, y el uso del vestuario y objetos como elementos de caracterización. Algunos estudiantes muestran una voluntad activa de explorar diferentes métodos y recursos para profundizar su conexión con los personajes, mientras que otros no mencionan el uso de herramientas no teatrales para vincularse emocionalmente.

Se identificaron varios obstáculos para establecer una vinculación emocional, incluyendo resistencia emocional, falta de conexión con el material y dificultades para acceder a ciertas emociones. Dos factores principales surgieron como desafíos: la desconexión con el personaje, que puede deberse a diferencias en la personalidad o comportamiento, generando rechazo o dificultad para vincularse emocionalmente; y la falta de herramientas adecuadas que obstaculizan la conexión emocional, ya que les estudiantes pueden no haber descubierto aún las herramientas necesarias para abordar al personaje.

Entre las recomendaciones de herramientas para establecer una vinculación emocional se incluye explorar el abordaje físico del personaje a través de la música y el movimiento, así como el uso de la bitácora para expresar la vinculación y desvinculación emocional. Se destaca la importancia de técnicas de respiración, ser generosos consigo mismos y explorar diversas técnicas para mejorar la interpretación y conexión con los personajes. Se sugiere la exploración de herramientas físicas como Alba Emoting y ejercicios de Lecoq para entrar en estados emocionales. Además, se recomienda el humor como una herramienta para conectar con el personaje, independientemente del género de la obra, y se enfatiza la importancia de brindar apoyo y orientación a les estudiantes durante el proceso de vinculación emocional. También se mencionan prácticas como el Tai Chi Po como forma de mejorar la concentración y conectar con diferentes cualidades de energía.

En cuanto al proceso de desvinculación emocional, se encontró que la mayoría de les estudiantes entrevistados contaban con más herramientas no teatrales que teatrales. Esto indica que el proceso de desvinculación emocional se asocia más con experiencias personales y rituales que con técnicas teatrales específicas. Algunes estudiantes señalan que el énfasis en su formación estuvo en la vinculación emocional, dejando la desvinculación emocional como una tarea individual, lo que puede explicar por qué muchos tuvieron dificultades para identificar herramientas teatrales específicas para la desvinculación emocional. Aunque les estudiantes no pudieron señalar una herramienta teatral específica para la desvinculación emocional, el

concepto de " las circunstancias dadas" de Stanislavski fue mencionado como una técnica amable que permite ejecutar al personaje desde un imaginario seguro. También se mencionaron “el descalentamiento" y la actividad física como herramientas tanto teatrales como no teatrales para la desvinculación emocional.

En cuanto a las herramientas no teatrales, se encontraron diversas prácticas como devolver el vestuario y despedirse de los objetos del personaje, ejercicios de respiración, y el uso de música como herramienta para la desvinculación emocional. Además, se observaron varias herramientas no teatrales aplicadas por les compañeros durante la formación, como el sacudirse para retirar las emociones del personaje del cuerpo, y el uso de la bitácora se ha promovido como una herramienta personal de desvinculación al permitirles verbalizar el tránsito de persona a personaje fuera del salón de clases.

En conclusión, a pesar de tener diferentes experiencias, les estudiantes coinciden en la importancia de contar con docentes empáticos y capacitados que brinden apoyo durante el proceso de desvinculación emocional. La falta de herramientas tanto teatrales como no teatrales se identifica como un factor clave que dificulta este proceso. Se reconoce la labor necesaria de les docentes para abordar este tema en clase, así como la importancia de la formación interdisciplinaria para entender y sobrellevar las emociones humanas. Se sugiere regular el acceso de los docentes a la bitácora para preservar la privacidad y libertad creativa de los estudiantes. En resumen, se destacan los ejercicios de respiración, el ritual de retirar el vestuario y los elementos del personaje como herramientas útiles para la desvinculación emocional.

Referencias bibliográficas

Alba Editorial. (2023). Uta Hagen. Alba Editorial. https://www.albaeditorial.es/autores/uta-hagen/

Alba, D., & Tovar, N. (2013). *Aportes al análisis del personaje. Una mirada desde el modelo actancial y el análisis activo del papel y la obra* [Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1248/TE-11128.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alonso, S. (2019). *El trabajo sobre las emociones del actor en la obra de Stanislavski y sus posibles vinculaciones con los aportes de Antonio Damasi*. Universidad Nacional de Río Negro.

Artezblai. (2022). Anne Bogart: "Querer que todo el mundo entienda y sienta lo mismo, es manipulador y fascista". *Artezblai*. https://www.artezblai.com/anne-bogart-querer-que-todo-el-mundo-entienda-y-sienta-lo-mismo-es-manipulador-y-fascista/

Barreda, R. (2018). *La memoria emotiva y la desvinculación - el distanciamiento brechtiano y la memoria emotiva imaginada - como herramientas en el proceso creativo del personaje: Estudio del montaje de la obra Financiamiento desaprobado* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/147974

Bloch, S. (2008) *Surfeando la ola emocional.* Uqbar Editores

Bogart, A., & Landau, T. (2005). The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition. *Theatre Communications Group.* https://stilluntitledproject.files.wordpress.com/2014/11/anne-bogart-and-tina-landau-the-viewpoints-book.pdf

Brown, B. [TED]. (03 de enero de 2011). The power of vulnerability | Brené Brown | TED [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o

Brown, B. (2012). *Daring greatly. How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books. http://site.ieee.org/sb-nhce/files/2021/06/Brene-brown-book1.pdf

Brown, B. (2016). *El poder de ser vulnerable: ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?* Urano.

Burga, R., (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85- 96. https://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf

Capdevilla, C. (2006). *La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática* [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona]. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400762/CSC_TESIS.pdf

Carassa, M., & Rodríguez, V. (2019). *Herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15332

Castro, S. (2022). *La imaginación creativa de Michael Chejov como herramienta para el trabajo del actor con las canciones del Teatro Musical* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/23333/CASTRO_LINGAN_STEFANIE_MELANIE1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cheek by Jowl. (2024). Declan Donnellan - Director - Cheek by Jowl. Cheek By Jowl. https://www.cheekbyjowl.com/about-es/declan-donnellan-es/

Condori, J. (2018). *Vulnerabilidad en escena: memoria comparada del proceso creativo del performer a partir de cuatro montajes testimoniales peruano* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12743

Cronbach, L., & Meehl, P. (1955). Classics in the History of Psychology. https://psychclassics.yorku.ca/Cronbach/construct.htm

El Teatro. (2013). UTA HAGEN: LA ACTUACIÓN COMO VERDAD PERSONAL.1aparte. *El teatro como oportunidad*. https://www.elteatrocomooportunidad.com/uta-hagen-la-actuacion-como-verdad-personal-1aparte-2/

Elteatrosabe. (2014). Las formas del adiós: Trilogía de una despedida. El Teatro Sabe. https://elteatrosabe.wordpress.com/2014/01/20/las-formas-del-adios-trilogia-de-una-despedida/

Escobar, A. (2023). El Método Stanislavski: una guía completa. *ESAEM.* https://www.esaem.com/noticias/el-metodo-stanislavski-una-guia-completa/

Fernández, L & Montero, I. (2016) La vulnerabilidad del actor como manifestación artística. *El teatro como oportunidad.* https://www.elteatrocomooportunidad.com/la- vulnerabilidad-del-actor-como-manifestacion-artistica/

Fonagy, P. & Target, M. (1996). Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *The International Journal of Psychoanalysis*, *77*, 217-233.

Gallardo, D. (2023). Journaling: qué es y cómo mejora nuestro bienestar mental. *Westwing Inspiration*. https://www.westwing.es/inspiration/trucos-para-el-hogar/bienestar/journaling/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20journaling%3F,al%20m%C3%A1ximo%20el%20papel%20disponible.

Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *8*(1), 96- 117.

https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215/128

Hagen, U. (2014). *Un reto para el actor*. Alba Editorial. https://www.scribd.com/book/314238268/Un-reto-para-el-actor

Hagen, U. (2019). *Respeto por la interpretación*. Alba Editorial. https://www.scribd.com/book/434070716/Respeto-por-la-interpretacion

Hanampa, J. D. M. (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 de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/20.500.12404/12743/1/Condori_Hanampa_Vulnerabilidad_escena_memoria2.pdf

Herguedas, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista, 12*(1), 47-53. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6267068.pdf

Institutos Nacionales de la Salud. (2016). El Tai Chi y la salud. *Los Institutos Nacionales de Salud.* https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-tai-chi-y-la-salud

Killmann, M. E. (2017). *El teatro de intertexto político: de Bertolt Brecht a Augusto Boal, Mauricio Kartun y Los Calandracas* [Tesis doctor en letras, Universidad Nacional Del Sur]. Repositorio de la Universidad Nacional Del Sur https://repositoriodigital.uns.edu.ar/bitstream/handle/123456789/4156/Tesis_MarciaKillmann_El%20Teatro%20de%20intertexto_politicode%20Bert.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Lara, M. (2019). *Beneficios de la Respiración consiente contra la ansiedad generalizada y el estrés* [Universidad Nacional Abierta y a Distancia].

https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28047/1085321145.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Linares, D. (2019). *La improvisación testimonial como herramienta para la construcción de un personaje demandante para actrices en formación* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15251/Linares_Moresco_Improvisación_testimonial_Herramienta1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Linkedin. (s. f.). Sergio Sierra Monsalve. https://co.linkedin.com/in/sergio-sierra-monsalve-81393433

Linkedin. (s. f.). Teresa Ralli. https://pe.linkedin.com/in/teresa-ralli-a4336324

López de la Llave, A., & Pérez-Llantada Rueda, M. del C. (2006). *Psicología para intérpretes artísticos: Estrategias para la mejora técnica, artística y personal (Ilustrada).* Ediciones Paraninfo. S.A.

Majomar. (s. f.). Cabaret.personajes, Indices. *Scribd*. https://www.scribd.com/doc/283532311/Cabaret-personajes-Indices

Méndez Martínez, E. (2020). *Vista de Imaginación e improvisación teatral. Una propuesta didáctica.* https://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/trayectoria/article/view/995/716

Merriam-Webster. (n.d.). *Journaling.* En Merriam-Webster.com dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/journal

Merriam-Webster. (n.d.). *Lip-sync.* En Merriam-Webster.com dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/lip-sync

Mondoñedo Arroyo, C. I. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12765/MONDOÑE

DO_ARROYO_BIENESTAR_Y_ESTRES_ACADEMICO_EN_UNIVERSITARIOS_DEPORTISTAS_Y_NO_DEPORTISTAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pavis, P. (1998). *Diccionario del teatro* (3a ed.). Paidós.

Pérez Chirinos, D. A., & Ramos Mestanza, 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 de la Pontificia Universidad Católica del Perú. http://hdl.handle.net/20.500.12404/12736

Pontificia Universidad Católica del Perú. (2016). *Plan de estudios de la especialidad de teatro.* Facultad de Artes Escénicas. https://facultad.pucp.edu.pe/artes-escenicas/wp-content/uploads/2012/10/Teatro-plan-2016-desde-2018-1.pdf

Pontificia Universidad Católica del Perú. (2021). *Plan de estudios de la especialidad de teatro: actuación.* Facultad de Artes Escénicas. https://facultad.pucp.edu.pe/artes-escenicas/wp-content/uploads/2021/02/Plan-de-Estudio-2021-TEATRO.pdf

Programa Meisner. (s. f.). ¿Qué es la técnica Meisner? Programa Meisner - Formación del Actor. https://www.meisner.es/tecnica-meisner/

PUCP. (s. f.). ADOLFO GUILLERMO BUSTAMANTE SIURA. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/adolfo-bustamante-siura

PUCP. (s. f.). ALBERTO ISOLA DE LAVALLE. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/alberto-isola-de-lavalle

PUCP. (s. f.). ANA CLOTILDE CORREA BENITES. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/ana-correa-benites

PUCP. (s. f.). JORGE LUIS VILLANUEVA BUSTIOS. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/jorge-villanueva-bustios

PUCP. (s. f.). LUIS ALFONSO SANTISTEVAN DE NORIEGA. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/luis-santistevan-de-noriega

PUCP. (s. f.). MATEO CHIARELLA VIALE. CV PUCP. https://www.pucp.edu.pe/profesor/mateo-chiarella-viale

PUCP. (s. f.). Perfil de egreso. Facultad de Artes Escénicas. https://facultad-artes-escenicas.pucp.edu.pe/teatro/perfil-de-egreso/

Real Academia Española. (s. f.). *Afrontar*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/afrontar

Real Academia Española. (s. f.). *Con-*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/con-?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Emoción*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/emoción#EjXP0mU

Real Academia Española. (s. f.). *Herramienta*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/herramienta

Real Academia Española. (s. f.). *Inteligencia*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/inteligencia?m=form#FOtNCN5

Real Academia Española. (s. f.). *Interpersonal*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/interpersonal?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Materno*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/materno

Real Academia Española. (s. f.). *Personalidad*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/personalidad?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Problema*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/problema?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Regulación*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/regulación?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Relación*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/relación#VoYtQP9

Real Academia Española. (s. f.). *Social*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/social?m=form

Real Academia Española. (s. f.). *Soporte*. Diccionario de la Lengua Española. https://dle.rae.es/soporte

Riveiro, R. (2021). Laban y su estudio sobre el movimiento. *RICHARD RIVEIRO*. https://www.richardriveiro.com/teatroemblogado/laban-y-su-estudio-sobre-el-movimiento#:~:text=Los%20cuatro%20factores%20din%C3%A1micos%20del,o%20prolongado%20%E2%80%93%20r%C3%A1pido%20o%20lento

Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. Estudis Escènics: Quaderns de L'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona, 35, 350-357. http://redit.institutdelteatre.cat/handle/20.500.11904/584

Sempertegui, M. (2016). *Estudio sobre el diagnóstico de la desvinculación, para conseguir un desapego real y completo del actor con el personaje* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Universidad Central del Ecuador. http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7266

Sierra, S. (2015). Grotowski, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas, 9, 55-65.* http://vip.ucaldas.edu.co/artescenicas/downloads/artesescenicas9_6.pdf

Stanislavski, K. (2007). El trabajo del actor sobre sí mismo: en el proceso creador de la vivencia (2.a ed.). https://acortar.link/0NEx2C

Stella Adler Studio of Acting. (s. f.). History. *Stella Adler Studio of Acting*. https://stellaadler.com/about/history/

Torres Vilar, N. (2004). Los procesos de identificación en el trabajo del actor. *Persona, 0(007), 27-69.* https://doi.org/10.26439/persona2004.n007.888

Trucios Quino, D. V., & Pinto Guillen, B. J. (2019). *El estado vulnerable como herramienta para la interrelación actoral en búsqueda de una actuación auténtica* [Tesis de

licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15284

Universidad de Costa Rica. (s. f.). Konstantin Stanislavski: a 156 años de su nacimiento. https://teatro.ucr.ac.cr/node/825

Vicente, N. (2022). Journaling: ¿Qué es y cómo empezar a practicarlo? *El Comercio*. https://elcomercio.pe/bienestar/journaling-como-empezar-en-esta-practica-noticia/#google_vignette

Anexos

Anexo 1. Guía de entrevistas a docentes de teatro en FARES PUCP

- ¿Qué entiendes por vulnerabilidad?
- ¿Qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?
- ¿Consideras beneficioso abordar la vulnerabilidad en la interpretación de personajes?
    - Si tu respuesta es afirmativa, ¿cómo abordas la vulnerabilidad en tu enseñanza como docente?
- ¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?
- ¿Qué herramientas teatrales utilizas para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje?
- De las herramientas que utilizas para para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje, ¿cuáles compartes con tus estudiantes?
- ¿Consideras que existen herramientas no teatrales que son beneficiosas y/o útiles para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje? En caso sea afirmativo, ¿qué herramientas no teatrales utilizas para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje?
- ¿Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincular y/o desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje, y cómo sobrellevaste la situación?
- ¿Consideras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas? Si tu respuesta es afirmativa, ¿cuáles podrían ser esas consecuencias?

Anexo 2. Guía de entrevistas a estudiantes de teatro en FARES PUCP

- ¿Qué entiendes por vulnerabilidad?
- ¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?
- ¿De qué manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?
- Durante tu formación en FARES, ¿tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje? Si es así, ¿cuáles han sido?
    - A parte de las herramientas teatrales brindadas por tus docentes ¿Has descubierto por tus propios medios o en otros espacios formativos, otras herramientas teatrales que utilices para la vinculación y desvinculación emocional?
- Durante tu formación en FARES, ¿tus docentes te han brindado herramientas no teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje? Si es así, ¿cuáles han sido?
    - A parte de las herramientas no teatrales brindadas por tus docentes ¿Has descubierto por tus propios medios o en otros espacios formativos, otras herramientas no teatrales que utilices para la vinculación y desvinculación emocional?
- ¿Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en la interpretación de un personaje?
- De las herramientas mencionadas, tanto teatrales como no teatrales, ¿cuáles recomiendas que se incorporen en la formación teatral en las clases de FARES?

Anexo 3. Carta de consentimiento informada

Carta de Consentimiento Informado

Nos dirigimos a usted con el propósito de solicitar su participación en una entrevista para nuestra investigación que tiene como finalidad analizar cómo los estudiantes de Teatro en la Pontificia Universidad Católica del Perú (FARES-PUCP) utilizan herramientas teatrales y no teatrales para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes durante su proceso. Por lo tanto, las experiencias y perspectivas sobre el tema, tanto de estudiantes como docentes, son fundamentales para el desarrollo de este estudio. La investigación es realizada por Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo, estudiantes de último ciclo de la carrera de Teatro. Al acceder a participar en este estudio, se coordinará una entrevista virtual en el día y hora que le resulten convenientes, y está programada para durar aproximadamente finalidad entre 40 minutos a 1 hora. La entrevista se realizará utilizando la herramienta de Zoom con la de grabarla y posteriormente, analizar con profundidad la información obtenida ese día. El uso de la información brindada será tratado exclusivamente con fines académicos.

En función a lo leído:

¿Acepta participar en la investigación? SI ( ) NO ( )

¿Autoriza la grabación en audio de la entrevista? SI ( ) NO ( )

¿Autoriza la grabación en video de la entrevista? SI ( ) NO ( )

¿Autoriza el uso de su nombre en referencias durante la investigación? SI ( ) NO ( )

Nombre:

Firma:

Anexo 4. Entrevistas a docentes de teatro en FARES PUCP

a. Primera entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata
Nombre de archivo: EntrevistaA.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 1 hora y 09 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Valeria	Bueno, primero, gracias por aceptar nuestra
02		entrevista Jorge. De verdad, tú testimonio, así
03		como de los demás docentes nos va a ser de gran apoyo para nuestra investigación. Fran va a
04		
05		proceder a proyectar la carta de consentimiento
06		informado. Bueno, tanto Fran como yo estamos
07		haciendo esta tesis sobre las herramientas
08		teatrales y no teatrales que utilizan los alumnos
09		de último año a la hora de interpretar un
010		personaje. Para lo cual hemos pedido a diferentes
011		docentes de nuestra etapa formativa que nos
012		aporten con una entrevista sobre su opinión, sobre
013		su actividad actoral pero también su actividad docente. Entonces, esta carta de consentimiento lo
014		
015		que pide es el permiso para primero tener la
016		entrevista, segundo para grabar el audio de esta
017		entrevista, grabar el video de esta entrevista y
018		por último, autoriza el uso de tu nombre o de la
019		información que digas en nuestra entrevista. Nos mencionas si estás de acuerdo con todo ello, por
020		
021		favor.
022	Jorge	De acuerdo.
023	Valeria	Muchísimas gracias. Igual, durante el desarrollo
024		de la entrevista, queremos recordarte que si es
025		que en algún punto deseas que se use la
026		información, pero no tu nombre o que cierta parte
027		sea editada o cortada, estás en todo el derecho de
028		mencionarlo para nosotras a la hora de procesar la
029		información tener en cuenta esto.
030	Jorge	Perfecto
031	Valeria	Bueno, ahora Fran, va a empezar la entrevista. Yo
032		estoy acá acompañando, pero no tengo lentes, así
033		que no veo. Así que va a ser ella quien procede a
034		hacer la entrevista el día de hoy.
035	Francesca	Nuevamente muchas gracias Jorge, para empezar la
036		entrevista, empezaríamos un poco con conceptos,
037		entonces queremos saber ¿qué entiendes tú por
038		vulnerabilidad?
039	Jorge	Por vulnerabilidad, bueno, es algo muy humano, es
040		parte de la subjetividad de cada ser humano y
041		todas las personas tienen un nivel de mostrar sus
042		emociones o de dificultad de mostrar sus
043		emociones, y en ese sentido ciertos aspectos
044		también de acuerdo a la cultura, también de

acuerdo a la historia de cada quien, pues puede mostrarse vulnerable ante un determinado hecho, mostrar sus emociones, mostrarse un poco a flor de piel, entre comillas desnudo, el hecho de pararse en el escenario nos lleva a un nivel de exposición también alto y en todo el proceso, cuando somos actores, en formación o actrices de información, pero también en actores profesionales, actrices profesionales, también hay algo que podemos hablar sobre la vulnerabilidad, porque cada actor, cada actriz, pues muestra su corazón, muestra su corazón en el sentido de mostrar sus emociones y eso depende de la singularidad, hay tanta pluralidad en las formas de ser, pero para algunos ya sea por diferentes aspectos puede costarle más, entonces sí creo que es un proceso delicado, es un proceso que creo que toda persona que lleva un proceso creativo y pedagógico ya sea el profesor, ya sea el director en una obra de teatro pues debe tener eso muy en cuenta, ¿no? porque no podemos dar comandas como si todas todos los entendiéramos igual, sino el trabajo tiene que ser como muy individualizado, acompañar procesos, porque no sabemos la historia de cada quien, la subjetividad de cada quien, y de pronto lo que para alguien le puede parecer algo, digamos, que no le afecte mucho, para otra persona lo puede demoler, porque las vulnerabilidades son distintas, somos personas distintas, entonces sí creo que lo vulnerable, la vulnerabilidad, si es algo que hay que tener en cuenta en todo nuestro proceso de formación y también profesional, ahora se dice mucho que un actor tiene que solo hacer la técnica, digamos, una actriz no afectarse, lo cual es muy cierto, está bien para eso estudiamos, para eso tenemos herramientas, sin embargo, hacemos arte también, y los procesos también son llenos de laberintos, los procesos creativos, me refiero, entonces no es tan creo automático, técnico que yo pueda decir, voy a usar mi técnica y ya. Entonces en ese sentido sí creo que hay cierta invitación que nos genera el hecho de este arte, de hurgar en nosotros, en nuestro propio universo interno, pero es decisión de cada quien, querer y llegar a donde pueda llegar, yo no creo ni como profesor, ni como director, violentar procesos, o sea que sean mandatos y decir tírate a la piscina porque si no te tiras a la piscina no estás abriendo mucho, y sino no vas a llegar a ser un buen actor, una buena actriz, no creo eso. Eso es un poco tal vez la antigua escuela, felizmente, los paradigmas, están cambiando, están cambiando ante nuestros ojos, entonces sí creo que mientras más segura se sienta más bien, la persona que está entregando o buscando, explorando, seguro con su profesor, seguro con su directora, pues va a dar más y van a ser procesos mucho más sanos. Es un tema complejo, creo que, al ser arte, nuestro profesión, nuestro oficio, se complejiza, podemos tener herramientas, podemos tener manuales, podemos tener todo lo que queramos, libros, pero es arte, y en ese sentido necesitamos personas que estén al frente de esos

procesos creativos con mucha responsabilidad y mucho acompañamiento, justamente por lo vulnerable, la vulnerabilidad de lo que significa estar en un proceso creativo, el tema emocional, el tema del cuerpo, el tema del contacto con el compañero. Nadie sabe la vida de nadie, nadie sabe de pronto la subjetividades de cada quien, y como digo, creo que debe ser algo muy individualizado, mucha comunicación, porque sabemos que es delicado. Creo que la misión o en todo caso, lo que uno debe trabajar como profesor, como director, en conjunto de los demás, es decir, de sus actores, de sus alumnos alumnas, es la comunicación, o sea no guardarse nada, confiar. Y para eso también la confianza se gana, no se gana como confía en mí y punto, sino la confianza se construye en un espacio y entre todos generar un espacio seguro para eso. Ahora la vulnerabilidad es inevitable, y al pararnos al frente nos están viendo, nos estamos exponiendo, trabajamos con el cuerpo, trabajamos con el contacto, trabajamos con nuestras emociones, es imposible no vulnerarnos en algún momento. El tema es construir espacios seguros para justamente poder entregar más. No sé si por ahí.

Francesca Sí, sí, perfecto de hecho. ¿Y qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?

Jorge En mis procesos creativos, en los procesos creativos, muchas obras, en ámbito profesional he tenido muchas experiencias, muchos procesos creativos, muchas horas, en ámbito profesional y muchísimos alumnos también, de acuerdo al universo en el cual vamos dentro del silabus, o dentro de lo que corresponde a cada ciclo, ¿no?

Pero para contarte un poquito de aspectos profesionales, yo he estado de muchas obras en las cuales el personaje llega a unos extremos dramáticos muy, muy profundos. Hicimos una obra que se llamó "Las neurosis sexuales de nuestros padres" que Wendy Vásquez fue la protagonista, y es un personaje que tiene una condición, una hasta el final, le quitan las trompas de falopio, condición, y le hacen de todo, le hacen de todo, le quitan el útero, le quitan de todo, entonces es un personaje que sufre, Dora se llama. Un nivel de violencia por los adultos, extrema terrible, por eso se llama "Las neurosis sexuales de nuestros padres". ¿Cómo haces eso con una actriz? ¿no? Sin que se dañe, sin que se vulnere, digamos, sin que…ella misma sufra, ¿no? que sufra lesiones emocionales de ella, ella como ser humano. Entonces, para nosotros era muy claro, ¿no? Y lo que digo siempre a todos mis alumnos, a todas mis alumnas, a toda la gente que con la que trabajo es, la prioridad es la integridad de cada quien, emocional, física, esa es la prioridad, lo demás viene después. El fin no justifica los medios. Entonces, a mí no me interesaba que Wendy llegara a esos niveles, que exigía ese personaje que, si ustedes vieran la obra o la leyeran, me entenderían más, pero imagínate que hasta el final

le quitan el útero, sin que ella sepa, ¿no? para que no tenga hijos, el personaje. Y lo que yo tenía muy claro era que…el fin no debía justificar los medios, no importaba, no, tenía que encontrar la manera en la que ella se sienta segura para llegar y…y llegar a los abismos, a los que llega el personaje, pero estando ella bien, ¿no? emocionalmente. Entonces, eso es un trabajo muy fuerte, porque además lo tienes que repetir. No es como el cine que, de repente, tomas, llegas, una toma y pum ¿no? Pero repetirlo en una temporada, pues, puede la actriz acabar, pues, hecha polvo, ¿no? o que no quiera saber nunca nada más de ese personaje, ¿no? que sea un trauma, ¿no? Wendy escribió su tesis de licenciatura, sobre todo, ese proceso en la PUCP. Y…fue un proceso que fue sano, porque, además, hicimos una reposición, algunos años después, ¿no? Y en ese sentido fue sano, porque sí, si ese personaje le hubiera generado, pues, algún trauma o una alguna cosa que la hubiera lastimado, pues, ya no, simplemente no lo hubiera querido hacer, ¿no? Sin embargo, fue…yo creo que el nivel de comunicación que tuvimos, el nivel de confianza que ella tuvo conmigo, ¿no? y el acompañamiento que, que lo hicimos juntos, ¿no? no me quiero como…atribuir nada yo solo, ¿no? O sea, fue algo que realmente fue en conjunto, que pudimos llegar hasta el fondo, y ella estaba absolutamente vulnerable, en su personaje. Inclusive había desnudos, y claro, como trabajas los desnudos, ¿no? también lo mismo, ¿no? que estamos hablando de la vulnerabilidad del cuerpo y todo. Y…siempre estuve muy atento a que…ella, que ella este segura, bien, y, sobre todo, con alegría, ¿no? o sea, diferenciando muy bien ambos espectros, ¿no? Y eso, ¿no? si les interesa, eso pueden curiosear un poco la tesis. Ahora, yendo a ámbitos más de nuestra tu facultad, de pronto en nuestro sílabos, ¿no? De hecho, el primer ciclo es un ciclo muy importante, porque es como el trabajo con uno mismo, ¿no? No sé cómo ustedes hacen…si hacen todavía autorretratos, o si hacen todavía micro museos, ¿no? que son como lo que quiere uno abrir para los demás, ¿no? Entonces, yo creo que esos ejercicios son muy importantes, ¿no? siempre y cuando nadie se sienta obligado a mostrar, compartir, algo que no quiera hacer siempre de él, por eso, pienso que siempre debe ser una invitación, ¿no? Hasta yo…estamos en una universidad, y es imposible cambiar, digamos, todo el sistema de calificaciones, y todo, ¿no? Pero es difícil, pues, ponerle una nota, a algún ejercicio como eso, ¿no? ¿qué? Entonces tú, ¿qué abriste más, que mostraste más de ti, tienes más nota que tú, que no abriste tanto, ¿no? Entonces, no tiene sentido, ¿no? Es más, a veces las notas, ¿no? Es difícil, ¿no? Es difícil, en ese tipo de ejercicios me refiero, ¿no? Porque…No sé, esa imagen de ese libro de Anne Bogart, que es una persona que está en el trampolín, y toma la decisión de tirarse a la piscina, no sé si lo han visto, bueno, una persona que está como en la

punta del trampolín, yo creo que es la decisión de dar el salto cada aquí. No debería nunca haber alguien empuje a esa persona para que se tire, ¿no? porque eso si es violento. En cambio, bueno, ya en tantos años, pues, tantos años, yo enseño actuación desde el 96, cuando ustedes seguro no habían nacido. Entonces, desde el 96, hasta ahorita nunca paré de enseñar. Entonces, he visto muchísimos, muchísimos procesos diferentes, cómo ante mis ojos también los paradigmas han ido cambiando, ¿no? cómo antes, cosas que eran naturalizadas, ahora es imposible, ¿no? Y qué bueno, qué bueno. Porque yo, en mi promoción, en mi promoción, con mis compañeros, el profesor decía, tú tienes que bajar de peso, estás muy gorda, sino no vas a llegar a ser actriz, o siempre te van a llamar para ser la gordita. Eso decía mi profesor. Imagínense, ¿no? Y era naturalizado. Entonces, ese nivel de también de exposición ante mi compañera, no, de vulnerabilidad y de poco cuidado, era naturalizado ¿no? Entonces, los paradigmas han cambiado, ¿no? Y qué bueno, qué bueno que eso ahora sea…no puedes meterte con el cuerpo de nadie, no puedes hacer sentir menos a alguien por su cuerpo. Y más bien, lo que tú tienes que hacer es dar inyecciones de autoestima, ¿no? dar inyecciones de autoestima como profesor, o como acompañante de un proceso, porque sabemos lo que es el colegio, sabemos lo que es el bullying, sabemos lo que a todos nos han hecho, ¿no? hablar de nuestro cuerpo, hablar de cómo caminamos, hablar de cómo nos vestimos, hablar, hablar, hablar, no ser el bacán de la clase, o la bacana de la clase. Entonces, más bien eso es lo que hay que…en un espacio de teatro, que es reencontrarnos con ciertos complejos, visibilizarlos, superarlos, con mucho trabajo en mí, ¿no? es lo que se hacen esos primeros ciclos. Entonces, ¿cómo un profesor va a estar burlándose y se va a seguir en ese mismo mecanismo? ¿no? de estereotipos y cosas así. Entonces, en ese sentido he visto mucha vulnerabilidad cuando de pronto, alguien abre, ¿no? y de pronto algo que de repente ni siquiera pensó que se iba a quebrar esa persona pero se quiebra, porque asocia cosas o cuenta algo que la pasó muy mal en el colegio o que pasó algo muy malo en su casa. Hay que contener, ¿no? ese momento. Y también hay que…decirles a los chicos, a las chicas, que la humildad, el respeto hacia el otro son pisas angulares, ¿no? porque de nada va servir que tengas talento, que seas un gran actor actriz, si no eres una persona que está cuidando del otro, sobre todo, porque esto es un arte colectivo, ¿no? trabajamos con el otro con la otra. Entonces, yo creo que es incentivar este nivel de empatía, de solidaridad, de una competencia sana, ¿no? hay que desterrar esas competencias insanas, y…que a veces lo da la nota, ¿no? Entonces tenemos que tener muy en cuenta en eso, para contener, para crear espacios seguros, y la vulnerabilidad, obviamente, está todo el tiempo presente, ¿no? en esos trabajos, sobre todo,

también, cuando uno es más joven, cuando uno es que está formando aún más todavía pero igual no acaba nunca, igual no acaba nunca, ¿no? porque el actor más viejo y todo, tiene que ser un personaje en el cual no se le suceden cosas que toca en alguna fibra y lo vulneran, entonces parte también de nuestro trabajo, ¿no? El tema es ¿cómo lo trabajas? ¿no? y ¿con quién lo trabajas? porque sabemos que hay directores de cine, por ejemplo, que nadie quiere volver a trabajar con ellos porque son como monstruos, ¿no? son buenísimos y todo, pero…el fin justifica los medios. Han llegado ese nivel de actuaciones o de momentos, con las actrices o los actores apunta de un ataque psicológico y revientan y sacan cosas. Pero los filmas una vez ¿Cómo lo repites en el teatro? Y, además, creo que hay personas, que yo he leído, ¿no? por ejemplo, Björk en "Bailando en la oscuridad" y otras actrices, con ese mismo director que nunca más con la actuación, y no quieren simplemente actuar porque fue demasiado traumático, ¿no? entonces, no me parece profesional tampoco. Después de todo haces de esto tu vida, tu oficio, a lo que te dedicas a tiempo completo.

Francesca Creo que ya un poco lo respondiste, pero ¿consideras beneficioso abordar la vulnerabilidad en la interpretación de personajes? y si es afirmativo, ¿cómo abordas la vulnerabilidad en tu enseñanza como docente?

Jorge Siempre hay que pensar, como tratamos de impartir en las clases, que la emoción no es algo que está en nuestro control, la emoción, es algo que se puede gastar, que puedo forzar, si es que quiero repetirlo de la misma manera, como lo hice en el ensayo anterior, si es que quiero sentir, y de pronto en mis ensayos, quiero sentir, entonces siempre tratamos de impartir o en todo caso, aclarar que la emoción es algo que no está dentro de nuestro manejo tan concreto como pueden ser otras cosas, como las acciones físicas, lo que trabajamos, la especificidad, las estrategias que sé yo. Ahora no podemos negar que es inevitable que, en alguna escena, que exige una acción dramática, escarbe un poco en mis propias emociones, y sí lo que a veces hemos hecho es exploraciones bien dirigidas, que no se den tal vez todos los días, que no es una técnica tampoco, algo que lo tenga como técnica, sino como una experiencia para cada quien. Entonces siempre dejo esos ejercicios, también como una invitación. Es decir, nadie se siente obligado, entonces hay los ejercicios de despertarte dentro del ataúd, o sea, no sé si ustedes lo han hecho conmigo, o ese ejercicio de que eres una cucaracha y te empiezan a pisar con la escoba, de mucha imaginación por supuesto, es mucha imaginación, pero definitivamente te puede llevar una catarsis, imagínate estás luchando por tu vida, a la otra es escaparte de un incendio, que tu casa se quema ahí, entonces si son experiencias que está bueno

pasar, digamos como un ejercicio, que eso son, ejercicios para también conocerte, conocerte, porque todos tenemos adentro todo, tenemos el cielo y el infierno, a veces por mi historia y todo, tal vez conozco un poquito de ese abanico que puede ser mi registro. Pero con cuidado, con trabajo, conociéndonos, puedo empezar a conocer más de mí, que tal vez nunca voy a terminar de conocerme. Entonces yo le voy a prestar mi cuerpo, mis emociones a diversos personajes, entonces si hay espacios de laboratorios, de clases, de exploraciones que está bueno, obviamente ejercicios bien guiados y con mucho cuidado, está bueno de pronto hacer estas invitaciones para ver si es que yo me puedo conectar con ciertas emociones, con ciertas situaciones, con ciertas imágenes y qué tanto me conecto con esas imágenes o no, porque al fin y al cabo todos tenemos diferentes entradas, todos tenemos diferentes fortalezas, entonces hay personas que son mucho más físicas, o hay otras personas que trabajan mucho con la imaginación, otros que son más emocionales, otros que son mucho más subjetivos. Entonces todos eso son materiales, todos esas son nuestras dimensiones humanas que están al servicio también de nuestro arte, pero si de pronto también domina el miedo, está bien, pero si nunca vas a querer tirarte a la piscina por tu cuenta, entonces tal vez, y está bien porque depende de cada quien, tal vez no vas a tener la oportunidad de acercarte a ciertas situaciones, que tal vez un personaje te puede dar. Entonces yo creo que el tener asesorías siempre, hasta hablar con psicólogos, ahora que tenemos en nuestra oficina de bienestar que me parece maravilloso, porque hablar de la actuación es hablar de conocer la psique humana, de conocer el comportamiento humano, de conocer los vínculos humanos, por supuesto hay técnicas, hay herramientas, pero igual hay un constante trabajo conmigo en todas mis dimensiones, en todas. Uta Hagen decía que para ser actor actriz, hay que ser particularmente más fuerte que otras personas, no solo fuerte, de fuerte, si no fuerte emocionalmente, tener un cuerpo preparado, tener una cultura y una sensibilidad, muy a flor de piel, entonces en ese sentido, ya que es nuestro instrumento…nosotros decimos que nuestro instrumento es el cuerpo, pero no es solo el cuerpo, son todas estas dimensiones, entonces trabajar mucho conmigo mismo, y eso hay que incentivarlo en los alumnos en los alumnas de cuidarnos, porque a veces yo cuando era joven, por ejemplo, tenía la edad de ustedes, para mí era, número 1 el teatro, número 2 el teatro, número 3 el teatro, número 4 ya yo, número 5 ya mi familia, porque cuando uno es joven a veces no mide ¿no? y te malogras el cuerpo, te lesionas, te lesionas física y emocionalmente, y no. Felizmente estamos en otro momento y la prioridad es cuidar, pero al mismo tiempo siempre hay que pensar que hemos elegido una carrera en la cual nos va a exigir mucho de nosotros, y para

exigir mucho de nosotros tenemos que estar trabajando siempre con nosotros, entrenando, trabajando nuestra salud mental, nuestro universo emocional porque si no va a ser complicado, estamos hablando de una carrera que trabaja justamente con el ser humano. Entonces es inevitable, que va a estar ahí siempre. ¿Y cómo lo trabajo yo? Como les estoy diciendo, con la mayor comunicación, con la mayor claridad, también ser específico tal vez, en las comandas, constantemente decir si no entiendes, pregunta, si no entiendes, pregunta, no hacer nada que de pronto no quiera hacer, eso incentivarles bien a ellos, a ellas, para que se sientan, pues acompañados, acompañados en un proceso que es pedagógico pero que también es artístico, y al ser artístico, se requiere mucho de uno, de su historia, de su creatividad, de su universo emocional, es arte, pero siempre nunca el fin justifica a los medios, nunca, para que salga excelente la escena, yo no puedo atropellar a la persona que está haciendo la escena. Nunca

Francesca Cambiando un poquito dejando a un lado la vulnerabilidad, pero volviendo un poco a lo de los conceptos, ¿qué entiendes tú por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Jorge Vinculación con un personaje, ¿vinculación emocional como personaje?

Francesca Sí. Vinculación y desvinculación

Jorge Bueno, podemos hablar un poco de toda esta investigación de Stanislavski sobre la memoria emotiva, que de pronto ¿qué tanto puedes usar una o debes usar alguna vivencia y darse a tu personaje? Entonces, yo pienso en ese sentido que eso puede ser una exploración como las que hablaba hace un rato, como un laboratorio, como una experiencia, más que como una técnica, más que como algo que constantemente lo pruebes, ¿no? ¿Por qué? Porque vuelvo a decir, te puedes lesionar, por ejemplo, si has tenido una pérdida, estar constantemente jalando ante ese dolor, puede ser un poco…puede no ser muy sano, tanto para ti, para tu proceso, de estar sano emocionalmente. Finalmente, por un lado, eso y, por otro lado, que se acaba, de pronto ya no tengo la sensación pasada. Entonces, en ese sentido, vincularte emocionalmente es complejo, con tu personaje, el tema es ¿cómo? ¿cómo te puedes vincular emocionalmente? En mi caso, creo que no hay una sola manera. Creo que cada experiencia es única, cada personaje es único y además cada grupo es distinto, cada director, cada profesor, es instinto. Ya estás tú en otro momento, eso es lo maravilloso de nuestro arte, todas las variables cambian cada vez, ¿no? Entonces, por supuesto, yo puedo tener un camino, puedo haber sistematizado una serie de cosas como para hacer un personaje, para acompañar el proceso, para hacer un personaje, pero muchas cosas van a cambiar, muchas variables se han movido en mi nuevo, tanto que yo también soy otra persona. Entonces, a mí me gusta

siempre pensar en las dimensiones humanas que tenemos, ¿no? Entonces, ¿cómo yo puedo darle vida a este personaje, vincularme emocionalmente y darle vida? De muchas maneras. Como digo, es un proceso, es como que las capas se van sumando, ¿no? Es como las capas en donde están primero los fierros, después los ladrillos, es como un proceso y para hacer ese proceso no es tanto como construir una pared, sino tengo que explorar muchísimo, en qué momento de mi vida estoy. Ahora, si se puede estar absolutamente técnico y totalmente desvinculado emocionalmente y solo hacer el personaje, que también, por supuesto, depende de qué obra es, qué estilo es, ¿no? Yo he visto actores que son mucho más técnicos y que entran y salen y que no pasó nada ¿no? Y eso también creo que es la pluralidad y la diversidad de las personas que somos ¿no? O sea, hay demasiadas variedades de subjetividades. Sin embargo, también he visto en un proceso una actriz que necesitaba dos horas antes, concentrarse para entrar, como 45 minutos para salir ¿no? Entonces, ¿cómo le vas a decir y que sea absolutamente vivo, funcione y lo haga y que esa persona se cuide? ¿cómo vas a decir ese proceso está bien y ese proceso está mal? Es complicado, es complicado, porque no sirve todo de la misma manera para todos, o sea, de repente hay personas que se conectan mucho desde lo físico y necesitan hacer 30 canguros antes de la función, porque eso es lo que encontraron en su proceso para llegar a esa escena que llega al personaje cansado de correr una maratón, ¿no? O hay personas que trabajan más con sus imágenes, entonces lo que creo que uno debe hacer al final en un viaje en una escuela, como ustedes, es tener la mayor cantidad de posibilidades de entrada, ¿no? y ustedes mismos, mismas hacer su propia técnica, es decir, lo que más les sirve por lo diferente que somos, ¿no? Entonces, a veces puede parecer todo, que es como muy así, ¿no? Entonces, tienes que hacer esto en el primer ciclo así, con el segundo ciclo es así, en el tercer ciclo vamos a hacer clásico, no sé realismo, ¿no? y ustedes ya han tenido la experiencia, entonces creo que mientras más diversidad ustedes hayan tenido también por la diversidad de sus profesores, ustedes mismas van a experimentar o han debido ya a experimentar qué cosas les ha funcionado más, ¿no? Entonces, siempre pensar que es un arte por más que nosotros como profesores siempre incentivamos el tema de lo medible, por eso también ponemos notas, no todo es subjetivo, no puedes ser subjetivo, ¿no? pero es un reto, es un reto porque los procesos son distintos, como por ejemplo esto que les decía del primer ciclo, ¿no? Vamos a poner más nota porque abriste más, contaste más, no va por ahí, ¿no? más bien va por el tema del compromiso, ¿no? del día a día, del día a día. Entonces, la vinculación emocional o la desvinculación emocional, yo creo que no son cómo tienes que vincularte emocionalmente o tienes que

desvincularte emocionalmente porque creo que cada quien va a encontrar de pronto la manera, que yo lo he visto en tantos actores, entrar así, ¿no? ya con la experiencia o si tener todo un proceso metódico para entrar, ¿cuál está mal?, ¿cuál está bien? es complicado responder eso, ¿no? ahora ustedes como alumnos, como alumnas, lo más importante es darles todo, la escalerita, o sea, técnicas, herramientas, cosas específicas, pero no privarlos, porque también nos estamos perdiendo de algo divertido, si no lo hacemos, ¿no? no privarnos de exploraciones, ¿no? desde el impulso, desde cosas menos medibles, para que ustedes al final pues hagan su propia sistematización con los años y con la vida profesional.

Francesca Siento que ya también un poco lo respondiste, pero ¿qué herramientas teatrales utilizas para vincularte y desvincularte emocionalmente con el personaje?

Jorge ¿Para vincular emocionalmente y desvincular emocionalmente?

Valeria Ajá, o como tú lo dimos, entrar el personaje, ¿no? entrar y salir del personaje.

Jorge A mí siempre me gusta la idea de, así como entramos y calentamos y nos concentramos y todo, me gusta siempre la idea de hacer el mismo proceso al final. Es decir, a veces, ya terminé, ya terminé, ¿no? Pero tal vez algo se queda como ahí abierto, o todavía vinculado como dicen, ¿no? Entonces, sí creo que todo ese proceso de entrar, vincularte y desvincularte, esa desvinculación también, creo que debe tener atención. De acuerdo al personaje ¿no? O sea, de pronto hay cosas más ligeras, hay cosas como más, más light, ¿no? Que son más desde el juego, ¿no? Y también es, también es maravilloso, es bonito, ¿no? Pero digamos, ya en cosas más, en la cual implica más cosas, como mucho más de ti, de tus emociones, de tus universos o profundidades emocionales, sí me parece importante tomarte un tiempo para, para cerrar. Hace poco hicimos un montaje que se llamó "Hamlet está muerto" en el Julieta, y era el dramón, era el dramón en el sentido de que todos morían, como bien saben en Hamlet. Y fue, o sea, volver a vivir pues una serie, lo que digo, ¿no? O sea, cómo te desvinculas. Y a muy mataban, mataban a mi personaje y este personaje Polonio, y una vez muerto, se levantaba, y era como su espíritu y tenía un monólogo, ¿no? Y después de ese monólogo, me iba a los camerinos y ya no salía más, ¿no? Entonces, faltaban 15 minutos, 20 minutos para que acabe la obra cuando yo moría. Y encontré, porque eso tampoco nunca te lo dice el director, por eso después termina siendo un viaje muy personal, o sea, como la técnica personal del actor, antes había un curso que se llamaba así, termina siendo personal en el sentido de que hay muchas cosas que tú tienes que encontrar, que no te la vas a decir tu director, ¿no? Y yo encontré cerrar, a mi manera, a mi manera hizo mis ejercicios de respiración de tratar de estar tranquilo y ya en los aplausos estaba súper bien,

pero acaba como temblando, como muy afectado, ¿no? Y en ese proceso de respirar, de estar tranquilo, de concentrarme conmigo, mi respiración y cerraba, ¿no? Entonces, siempre también trato de decirle eso a los chicos, ¿no? Siempre tomarse un tiempo para cerrar, con un ejercicio que de pronto puedo hacer, como muy exigente, emocionalmente cerrar, ¿no? Y también sacar las categorías de está bien está mal, porque eso también viene de una cosa, no sé, ¿no? De tradición, del colegio, esto está bien, esto está mal. Somos parte del sistema, por supuesto, que tenemos que tener una nota, somos una universidad, por supuesto que sí, ¿no? Pero esta dicotomía está bien, está mal, también pues nos lleva a simplificar una serie de cosas. Por ejemplo, como se dice, realmente lo creo, no hay ensayo malo, o sea, si realmente la escena no funcionó una vez, va a ser parte del proceso para encontrar que de pronto funcionó, entonces si de pronto no, salió mal, entonces está mal, ¿no? de pronto el profesor te dice que está mal esas escena, una cosa muy distinta es que no trabajes, es una cosa muy distinta, es que no hagas lo que tienes que hacer, que no te aprendas tu letra, estudiar, ensayar, eso es otra cosa, no hablo eso. Hablo que de pronto una escena no salga, que no sale, o no encuentro mi personaje, no lo encuentro, o no logro conectar, eso es parte del proceso. Entonces en ese sentido, no creo que haya ensayo malo, que esté mal, sino que estás buscando, estás buscando y hay que fomentar también la actitud de exploración individual, del actor creador, del actor que propone, porque al final, en la vida afuera, un actor tiene que hacer su trabajo, y una de esas cosas es encontrar. El director te puede ayudar mucho, pero a veces no, a veces también el director se pierde, también el director se pierde. Entonces tú también tienes que ayudar a tu director, trayéndole propuestas y siendo generoso, porque yo recuerdo que hicimos una obra, "Casa de muñecas" con Jimena Lindo, hace años en La Plaza, y me encantó porque era tan chancona, y recuerdo que el primer día de la lectura, en un momento ella se quebró, y me dijo esta obra es demasiado para mí, no sé cómo va a ser este viaje, y fue un viaje hermoso, todos los días traía propuestas, todos los días, era muy generosa, y una vez hicimos un conversatorio, a la mitad de la temporada, y le preguntaron a ella cómo había sido el proceso conmigo, y ella dijo algo que me gustó mucho que le haya resonado, pero ella decía, yo en momentos de más oscuridad, en donde más perdida estaba con mi personaje, Jorge me decía, estamos en el camino, estamos en el camino, y yo escuché eso y dije, tengo que confiar, estamos en el camino. Entonces esos procesos, a veces son oscuros, porque a veces no ves, no ves, por donde ir, estás con la linternita en el proceso, en la metáfora, dentro de la cueva, es que no ves, no ves. Imagínate si desconfías de tu director, de pierdes, entonces, por eso es importante confiar, pero también es

importante saber con quién está trabajando, como les digo, la confianza no viene del aire, se tiene que generar ese nivel de comunicación. Entonces, si bien es muy distinto, el proceso profesional, con actores profesionales que tienen experiencia, con un proceso pedagógico, que son actores en formación, igual hay cosas que se cruzan, porque los actores, hasta los más capos, tienen miedo, tienen inseguridad, se vulneran. Una vez, un día antes, antes de estrenar, una actriz, no voy a decir su nombre, pero tiene mucha, mucha experiencia, me dijo, no quiero estrenar mañana, y se puso llorar, no quiero, no quiero, no quiero. Entonces, contener, ahí lo que me quedaba era contener y darle la seguridad. No es que los actores se las saben, son duros, hay de todo, pero si hay cosas, puntos que se cruzan, y uno de ellos es la vulnerabilidad, el nivel de exposición, que también van a estar ahí, en esa vitrina que es el escenario, y da miedo que la obra salga mal, por supuesto, que da miedo, que la obra no funcione, que mi actuación no esté bien, por supuesto que da miedo, pero hay que ser valiente, no todas las obras tal vez van a salir bien, y eso es parte de, del camino, del proceso, de la vida, de la vida en el arte escénico. Ya me fui por otro lado ya.

Francesca No te preocupes. De las herramientas que has mencionado ¿cuáles compartes con tus estudiantes?

Valeria Creo que habías mencionado la respiración, el tiempo del cierre.

Jorge Hoy día, por ejemplo, fu el examen. Hicimos escenas de "Las tres hermanas" y de "La Gaviota". Me parece fundamental, fundamental, generar un primer momento individual, en el que cada quien organice su material, porque también no creo mucho en que, si vas a hacer Chejov que son universos como muy realistas, digamos, o sea, estés obligándolos a estar entrenando y entrenando, o sea, yo creo mucho en el entrenamiento, pero no a todos le funciona, entrar a Chejov entrenando, entonces sí me gusta generar un espacio también personal en el cuál cada quien encuentre su momento para entrar, ya sea a través de simplemente estar meditando o pasando texto o trabajando algún tipo de fiscalidad o energía, entonces en ese sentido, tanto que sea un espacio, primero como muy libre, libre para que pongan en práctica lo que ellos han estado encontrando sus exploraciones, en su manera de entrar a la escena, al personaje, y que además lo puedan sistematizar, que además lo puedan tener un orden que no se vayan a perder con todo el material. Entonces es bonito como generar un espacio como de calentamiento hacia el personaje, no el calentamiento físico que conocemos, que también está bien, pero digamos, a veces no sirve estar estirando la pierna, si voy a estar haciendo una semana de Nina o de Tréplev, pueden servir otro tipo de calentamientos, calentamientos que tengan que ver más, con lo que vamos a hacer con el universo que vamos a tocar. Siempre recuerdo también en la experiencia que les cuento con

Wendy, que ella encontró para entrar, simplemente leer un texto, que no tenía que ver con la obra, era un poema, pero ella lo encontró explorando, buscando, trayendo material, y ahí entraba, entonces siempre les cuento esas cosas, mi propia experiencia profesional también a ellos. Hemos visto un montón de cosas en el ciclo, o sea ahora trata de ordenar qué te ha servido más, y prueba, pruébalo. Y bueno, después de eso sí, juntarnos todos, porque si al ser un arte colectivo, si es importante respirar juntos, mirarnos a los ojos juntos, tener un nivel de empatía con el otro, mirarlo como un compañero como compañera. Y no como…a la ligera, vamos hagamos la escena, no, centrarnos como equipo, respirar juntos, y luego confiar, confiar, porque siempre también nos avala todo lo trabajado. Siempre también dar esa seguridad, esa confianza a ellos, es importante. Ahora, por ejemplo, les cuento que hicimos eso y salió muy bien, estuvo muy bien la muestra, bueno no fue una muestra, fue un examen parcial. Pero eso, eso, creo que es importante dar confianza, porque además desde mi propia experiencia, tanto en actores como en alumnos, quienes más dan, sucede cosas más geniales, en la escena, en los ejercicios, es cuando más libres se sienten, cuando menos condicionados están, a la desaprobación, por supuesto que hay que dar indicaciones, feedback, visibilizar cosas que ellos…uno pierde perspectiva cuando está dentro, ustedes lo saben, hacerles notar ciertas cosas, pero hacerles llegar ahí, llegar, que se genere una cosa vertical, un muro de distancia, un miedo, que a veces hay, hay miedo, porque el peso es mayor, porque qué se yo mil cosas ¿no? Porque poner una nota, ese es un tema también complicado, ¿no? Pero yo trato de poner siempre, que tomen todas las indicaciones, como lo que son, cosas para que mejoren su trabajo, y eso poco a poco les da seguridad, les da confianza, pero igual no es fácil, no es fácil, hay personas más tímidas que otras. Pero bueno, siempre es un desafío, un desafío para un profesor, que sus alumnos den un paso hacia adelante, en su formación, que ese es, creo, el principal objetivo como profesor.

Valeria ¿Qué número de actuación es este curso?

Jorge Actuación 4

Valeria Y creo que en la nueva malla es directo al 1 ¿o tiene introducción nuevamente?

Jorge No, directo al 1, esto es realismo, Chejov, Strindberg, Ibsen. Y actuación 5, ya es clásico

Valeria Okay

Francesca Esta es una pregunta de dos partes. La primera sería ¿Consideras que existen herramientas no teatrales que son beneficiosas y/o útiles, para la vinculación y desvinculación emocional? En caso sea afirmativo ¿qué herramientas no teatrales utilizas para vincularte y desvincularte

emocionalmente con un personaje?

Jorge Bueno, la complejidad del ser humano es muy vasta, ¿no? Yo creo que hay que hacer uso de muchas cosas, también no teatrales. Hay ejercicios del 24/7 que yo te digo, no sé, ejercicios que podemos estar trabajando todo el día fuera de clase, tanto actores en formación como actores profesionales, que es estar conectado al momento, ¿no? Porque lo que yo puedo ver en la calle, y algo que me pueda afectar en la calle, eso también es parte de mí, de lo que yo voy a traer a la escena, de mi propia subjetividad, lo que yo pueda conversar con un amigo, fuera de clase, lo que yo pueda aprender en una clase maestra, lo que yo pueda aprender en una galería, en una obra de teatro, de todas maneras, va enriquecer mi universo emocional, mi nivel de inteligencia emocional. El hablar cada vez de una manera más específica, también va a contribuir a mi trabajo actoral y cuando hablo de trabajo actoral, están también las emociones, porque voy a estar conectado con ellas. Entonces, herramientas no teatrales, yo diría la vida misma, ¿no? El día a día las artes vivas, yo me tengo que cultivar, todo el tiempo, justamente por todo lo que dije, al inicio que trabajamos con la psique humana, con el vínculo, con el otro, conocer la naturaleza humana, ese es mi trabajo, de todas maneras, eso va a enriquecer también mi universo emocional y va a lograr que tal vez, pueda encontrar conexiones conmigo mismo más claras, más rápidas, entender un personaje, no juzgarlo, sino entenderlo, tengo más referencias de la vida. A mí algo que me sirvió mucho, como actor, fue ver cine, yo en una época veía, se los juro, una película al día, durante cuatro años, creo, ¿no? Buenas películas, películas de autores y todo, entonces, de hecho, eso enriqueció muchísimo, no sólo a mi mirada, director, sino también, mi universo emocional, mi su subjetividad, ¿no?, eso como para empezar, ¿no? Ahora, otra cosa que es también no teatral, que, al final, también se vincula, es trabajar con tus complejos, trabajar con ciertas cosas que identifiques, que todavía no superas, que, definitivamente, también al conocerte más, también vas a conectar más, contigo mismo, digo yo, pues, en mi caso, es así, porque aceptas, una serie de cosas de ti, entiendes tus propios complejos, tus propias trabas, ¿no? y eso, hace poco a poco, que crezcas, también como un persona, y como un ser humano, ¿no? ¿Y cómo eso no va a contribuir directamente a tu universo emocional?, Entonces, no sé llega un momento en el que superemos todo, nunca, pero no es que, ya cuando tenga 20, ya cuando tenga 30, ya cuando tenga 40, ya cuando tenga 50, no, nunca, nunca, es un trabajo de toda la vida, ¿no? Pero si estás trabajando en eso, va a mejorar tu trabajo en la escena, en general, tu trabajo con el otro, tu trabajo con la escucha, tu trabajo con la subjetividad, ¿no? la subjetividad es la singularidad que es cada quien. Entonces, si estás lleno de juicios, si estás lleno de complejos, y no los quieres ver, es más

		complicado, que puedas seguir creciendo como actor, te estás juzgando, siempre vas a estar como con paredes ¿no? y depende de cada quien, no creo que…Ah, entonces, no abre, entonces, tienes menos nota, no es mandato, ¿no? depende de cada quién, ¿hasta dónde quieres ir, ¿no? Yo diría que por ahí es lo que me suena esa pregunta
	Francesca	Sí, sí. Esta sería ya penúltima pregunta. No sé si nos podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincular y/o desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje y cómo lo sobrellevaste.
	Jorge	¿Yo como profesor con un alumno, yo como profesor con un actor o yo dentro de la escena?
	Valeria	Creo que como tú dentro de escena
	Jorge	¿Si he tenido dificultad como de salir?
	Francesca	Si has tenido dificultad para entrar o salir o en ambos, depende de ti.
	Jorge	Yo recuerdo que me marcó mucho la obra con la que yo me gradué, que yo tenía 23 años y ese personaje tenía como 40, un personaje bastante mayor que yo, y era un personaje que era tremendo porque terminaba asesinando a su mujer y terminaba en la cárcel, y en la cárcel lo violaban, se llamaba "Edmond", y al final era una obra como super dura y era una montaña rusa emocionalmente para mí, por todo lo que sucedía, acababa en un cárcel y también sufría una violación. Esa obra como que me marcó porque como también era otro momento histórico, era como otro paradigma, la manera como de pronto me guiaron era un poco con tu pañuelo, tú me haces la escena, entonces como que no hubo mucha, mucho acompañamiento, un poquito más, más amigable, sino que fue otra manera de entrar con la que se entraba antes, que era un entrada más desde el miedo, más desde ¿de qué tienes miedo, de qué tienes miedo? me gritaban, y yo así, que me sacaba de mis casillas, y me decían eso, eso, eso que acabas de hacer, porque de pronto me sacaba de mis casillas, porque ya no podían más, y me ponía yo a gritar, eso, eso tráelo a la escena. Y claro, había escarbado en mí como una cosa, que nunca me había, porque normalmente soy tranquilo, y de pronto me sacó de mis casillas y me puse a gritar como un loco y dijo, eso tráelo a la escena. Y de esa manera encontré, encontré algo y lo usé, y funcionó, me desgastaba, sí, pero mi instinto también de supervivencia nunca me hizo daño daño, pero sí fue como violento, y ya en el momento de que fue más bonito, dentro de todo ese proceso que fue súper fuerte, el profesor, estábamos bien las últimas pasadas, se puso a llorar por la obra, y terminó la obra, y estábamos casi a dos días de estrenar, después de todo lo que había sido para mí emocionalmente todo este proceso, porque en verdad lo hice un poco desde la desesperación y encontré algo que funcionó para el personaje, pero claro, ahí un poco fue el fin justificó los medios, no importa de lo que era, igual acuérdense que estamos hablando de los años 90, pero el profesor este era como muy, muy severo, porque era

bravo, no voy a decir el nombre, era bravo, bravo, a dos días a estrenar terminamos la pasada y dijo no podía hablar, y dijo discúlpenme por favor, y se puso a llorar, han hecho un trabajo extraordinario, entonces sí fue como asu, recuerdo mucho porque ese fue como mi primer personaje grande, importante, y sí, fue algo muy fuerte para mí, para mi primer montaje, no, tenía un 23, pero él me sacó, me sacó eso de mí que estaba como con miedo, ahora lo cuestionamos, pues tenemos esa manera, porque si yo de repente no tenía, tenía menos herramientas, no sé, estructurales, tal vez hubiera sido muy traumático para mí, me hubiera desestabilizado, no, entonces no lo cuento como una buena experiencia, sino lo cuento como un anécdota, eso viví, y también aprendí a cuidar, porque cuando uno empieza a enseñar, piensa que lo que te enseñaron está bien, ¿no? ¿Entonces como rompes ese círculo vicioso? A mí me gritaban cuando me enseñaron, entonces yo tengo que gritar, entonces ha sido también todo un proceso cuando de pronto he visto a personas que tienen miedo de un personaje, darles la confianza como para que…no están solo en ese viaje, eso, y si, eso fue para entrar, y si he tenido alguna dificultad para salir, yo no, yo no, siempre he cerrado por más

que han sido personajes fuertes, siempre he tenido como…intuitivamente los mecanismos para cerrar, sin embargo, si he visto alguna a una compañera actriz que no cerró, que le era muy difícil cerrar, y pues lo hablamos, lo tenemos de ver qué pasó porque se quedó como dos horas, como dos horas después en camerino y seguía mal como que había abierto mucho y lo hablamos, ¿no? qué cosa pudo haber pasado para que no vuelva a pasar, ¿no? Entonces nunca más volvió a pasar, pero sí sé que esas cosas pueden surgir, ¿no? Entonces creo que tanto la entrada como la salida, que, si entrar en el proceso para importar una intensidad dramática si debe ser como, como bien construida, con la persona que estás trabajando, y lo mismo la salida, tan importante una como la otra.

Francesca Ya para cerrar y terminar la entrevista ¿consideras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas? En caso sea afirmativo, ¿cuáles podrían ser estas consecuencias?

Jorge Sí, yo creo que sí, sí. Creo que de pronto las líneas pueden ser como, como delgadas, y bueno lo vemos, ¿no? hemos visto actores de cine que han estado, por ser digo, famosos, que han estado en procesos muy muy difíciles, de salud mental, ¿no? Recuerdo que vi un reportaje de Jim Carrey, en el proceso de su personaje, que se ponía una bolsa plástica, de de papel para que no lo vean sin el maquillaje en el estudio, no podía no estar maquillado, salía de su casa con esta bolsa, es súper complicado, ¿no? Y bueno, hay otros actores, por supuesto que también, creo que hay que tener mucho respeto por eso, no creo que la psique

0966 humana sea algo como para experimentar, por
0967 experimentar, porque las herramientas, las
0968 expresiones bien guiadas, bien dirigidas deben
0969 estar también, muy asesoradas y también dentro de
0970 un marco de seguridad para la persona que
0971 finalmente está en el proceso, ¿no? Porque si no
0972 puedes cruzar la línea, ¿no? Y esa línea es
0973 delicada, puede tener un tipo de trastorno o de
0974 brote psicótico, de brote psicótico, porque no sé,
0975 la salud mental es algo que como ustedes saben
0976 bien, porque está poco atendida, es poco
0977 conversado, no hay, no hay, no hay la atención que
0978 se debería dar, ¿no? Entonces, hacer un proceso en
0979 el cual el fin justifica los medios y llegar como
0980 sea, ¿no? Ni hablar, ni hablar, y hace poco
0981 también una alumna que me dijo, y que tampoco voy
0982 a decir el nombre, que en no sé qué ciclo, no en
0983 mi ciclo, pero en no sé qué ciclo había
0984 experimentado como cosas como, no sé, había
0985 tratado de vivir lo que estaba viendo el
0986 personaje, cómo no comer, como que el personaje
0987 como que estaba muy mal o lo torturaban, y ella
0988 quería como estar, hacer trabajo de campo con esas
0989 cosas y le dije ni hablar, por eso somos
0990 profesionales, por eso no, no, no, no, no puedes
0991 querer hacer ese tipo de cosas, además por tu
0992 cuenta, el riesgo, no hay que ser irresponsable,
0993 ¿no? Entonces, que se yo, tu personaje sufre
0994 tortura, entonces, se te mete en la cabeza que
0995 quieres experimentar algo así, ¿no? Las líneas se
0996 empiezan a poner como que muy borrosas y puedes
0997 entrar, como que puedes perder. Entonces, con la
0998 psique humana hay que tener cuidado, y cuidar y
0999 saber qué proyectos aceptamos también. Porque a
01000 veces por la emoción ya acepto cualquier proyecto,
01001 pero no, ya hemos visto, se ha visibilizado que
01002 también hay abuso de poder cosas muy feas. Y hay
01003 todo lo que he dicho, lo creo, ponernos al
01004 servicio de nuestro arte, explorar en todas las
01005 dimensiones de semanas que tenemos, por supuesto
01006 que sí, pero obviamente siempre dentro de un marco
01007 de seguridad de espacio seguro y de confianza.
01008 Porque si no, pues, el otro por querer
01009 emocionarse, el director por querer emocionarse o
01010 el profesor por querer emocionarse para que saque
01011 la mejor escena, puede violentar algo que puede
01012 ser peligroso.

01013 Francesca Bueno, muchas gracias Jorge, ya con eso terminamos
01014 la entrevista.

b. <u>Segunda entrevista sincrónica – Transcripción</u>

Metadata

Nombre de archivo: EntrevistaB.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 53 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

Valeria Primero, muchas gracias Alberto, agradecerte por tu tiempo y la disposición de aceptar esta entrevista. Es bastante importante para nosotras y para nuestra investigación. Primero, lo que vamos a hacer es compartir en la pantalla la carta de consentimiento informada que se te envió para revisar el tema y un par de cositas sobre ello antes de empezar con la entrevista.

Alberto Okay

Valeria Bueno, en la carta de consentimiento, primero se habla de nuestra investigación, que son las herramientas de teatrales y no teatrales que utilizan los alumnos de último año de la Universidad Católica de la Formación FARES PUCP para vincular y desvincular con su vulnerabilidad escénica al momento de interpretar un personaje. Entonces, para lo cual estamos entrevistando tanto a alumnos que cumplan esos requisitos, ser de último año, que estén llevando montaje o ya hayan llevado el último ciclo que es montaje. Pero también a los docentes que han sido parte de la formación de estos alumnos. Por ello, tú eres uno de ellos ¿no? Entonces, en la carta de consentimiento que se te ha enviado, primero aceptas participar en la investigación, aceptas la grabación en audio de la entrevista, aceptas la grabación de video de la entrevista, y, por último, autorizas el uso de tu nombre en referencias durante la investigación

Alberto Claro que sí, todo sí.

Valeria Gracias Alberto, igualmente, es que si durante la entrevista hubiese algo que te gustaría mencionar, pero tal vez no quisieras que se usara tu nombre o algo parecido, sólo lo mencionas y nosotras tenemos el cuidado adecuado para a la hora de tipear la entrevista, arreglar esas cosas.

Alberto Vale

Valeria Entonces, ahora sí, empezamos con la entrevista. Al inicio de la entrevista, hay preguntas de cómo entiende ciertos conceptos que estamos nosotras definiendo en nuestra tesis. Hay algunos, porque ya nos ha pasado en entrevistas pasadas, que tal vez lo entiende con diferentes términos. Entonces, vamos viendo si hablamos de lo mismo, ¿no?

Pero ahí vamos viendo.

Alberto Okay

Valeria La primera pregunta es ¿qué entiendes por vulnerabilidad?

Alberto ¿Creo yo en general o en el contexto teatral?

Valeria Pues ser ambos, igual sí al final nos gustaría que sea en el contexto teatral también.

Alberto Bueno, creo que principalmente es la posibilidad de exponer, de investigar, de recorrer espacios privados, espacios que tienen que ver con los sentimientos, espacios que tienen que ver con la sensibilidad, que son parte, creo yo, de un trabajo teatral siempre. O sea, creo que todo trabajo teatral plantea un tema de vulnerabilidad porque estamos brindando al trabajo, a los personajes, a la historia, nuestra propia sensibilidad y nuestras propios, digamos, nuestra propia vida interna. Entonces yo, vulnerabilidad lo veo como la posibilidad de dejar, permitir que todos estos aspectos aparezcan y se desarrollen en el trabajo. Lo que por supuesto implica la otra idea de vulnerabilidad que es riesgo, ¿no? Toda vulnerabilidad trae un riesgo también, el riesgo de que eso afecte a las personas, el riesgo de que eso no sea bien utilizado.

Valeria Bueno, ya mencionaste que si crees que es importante, ¿no? ¿Pero qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?

Alberto Muchísimo, muchísimo, yo creo que lo principal es, creo como director y como actor, crear un espacio donde uno puede explorar determinadas cosas con absoluta seguridad y confianza. Entonces, está ahí, tú le das tu vida interior al personaje, tú le pides a los actores y a las actrices que le den su vida interior al personaje, entonces este tema está ahí todo el tiempo. Es fundamental, me parece.

Valeria Bueno, entonces partiendo de la premisa que sí considera beneficioso abordar la vulnerabilidad al momento de interpretar un personaje. ¿Cómo es que abordas la vulnerabilidad en tu proceso de enseñanza? Es decir, como docente

Alberto A ver, yo creo que hago lo mismo que haría en un ensayo, es decir, planteo la situación, la planteamos, la exploramos y a menos que alguien me exprese una dificultad o digamos una petición de ciertas cosas, yo permito que las cosas corran. Que es lo que pasan los ensayos ¿No? O sea, en los Ensayos, asumimos la escena, empezamos a trabajar la escena, si yo noto, o si se me hace notar que hay algún tipo de dificultad frente a ciertas cosas, la abordo, sino no, por una razón muy sencilla, que siento que es parte de tu trabajo como actor o como actriz. Entonces, me parece que eso es parte del trabajo. Entonces, a menos que se produzca algún tipo de dificultad o yo vea una

dificultad o alguien me manifieste una dificultad, simplemente avanzamos con el trabajo. Si después o durante se manifiesta algún tipo de dificultad o problema, pues evidentemente lo tratamos, pero no es algo que yo ponga a priori, porque considero que es parte del trabajo del actor y de la actriz. Entonces, se sobre entiende que cuando tú estás haciendo un personaje, esto va a aparecer. Entonces, si tienes dificultades, si tienes peticiones, si tienes dudas, pues es un momento de conversarlas. Si no, yo creo que es bien importante asumir que eso es parte del trabajo. Entonces, evidentemente cuando te das cuenta o porque tú te das cuenta como director, profesor o alguien te lo hace saber, pues evidentemente hay que trabajar sobre el tema. Quizás si fuera, no es el caso claro, en "Naufragios" estamos hablando de temas complicados que tienen que ver con la muerte, que tienen que ver con el riesgo, inclusive hay temas, en el caso, sobre todo, de "Lampedusa Beach", el tema de la vulnerabilidad sexual, etc. Pero como ustedes habrán visto, yo no lo abordo directamente porque creo que está, es como se llama está tácito, es parte del trabajo. Si alguien me dice tengo problemas como esta un escena, o si yo veo que hay problema, pues ciertamente lo trataría. Si hubiera escenas, digamos, de un contacto físico más complejo que tuvieran que ver con temas corporales, con temas, pues evidentemente sí, lo conversaría desde el comienzo, que es algo que yo siempre he hecho en mi trabajo. Cuando la obra plantea particulares dificultades o riesgos, eso sí lo he conversado a priori, para que la cosa quede clara y podamos manejarla. Saben que ahora hay gente que se se especializa en los que llama la dirección de escenas íntimas o escenas de sensibilidad. particular, que me parece muy bien. Si eso se diera, pues si los actores o actrices, alumnos o alumnas me lo dijeran, pues evidentemente lo tendría que tratar, pero si creo que es importante hacer entender que es parte del trabajo. Entonces, evidentemente si hay un problema, pues evidentemente se trata, pero creo que no, yo no a creo en alertar excesivamente la gente, porque pienso que eso es parte de tu trabajo. Ahora, si, tiene dificultades, o veo que hay dificultades o la escena, transmite ciertas dificultades, pues hay mucha conversación en "La celestina", les digo habían cosas íntimas, yo converse mucho con los actores, estuve muy cerca con ellos, hicimos las escenas con muchísimo cuidado, y si alguno de ellos hubieran manifestado alguna incomodidad o problema, pues ciertamente lo hubiéramos tratado en el momento. No sucedió, porque éramos todos muy conscientes de lo que había que hacer, entonces fuimos probando cosas y en todo momento

conversábamos, los actores y las actrices tenían la posibilidad de decir, mira a mí esto, no me gusta, o que van, como vamos a manejar esto, y se trató todo como muchísimo cuidado, y, sobre todo, Una cosa, que me parece muy importante en estos temas, muy técnicamente también. Creo que también es bien importante eso, que estas cosas, estos temas, sea lo que fuera, ¿no?, no se toque solamente a nivel de la emoción, etc. sino que se descubra una manera técnica de hacer las cosas, que haga que para los actores y las actrices sea cómodo lo que se hace.

Valeria Ok, pasando otras definiciones, ¿qué entiendes por vinculación y de vinculación emocional en la interpretación de un persona?

Alberto Bueno, nosotros que trabajamos básicamente, como creo que la mayoría de gente en el mundo parte de Stanislavski, pues evidentemente tú le estás dando al personaje o tú le estás pidiendo a los alumnos, alumnas, actores y actrices, que brinden no solamente su vida física y mental sino también sobre todo, además su vida emociona. Entonces, el tema de cómo usar las emociones propias para traspasarlas al personaje es un tema bien delicado. A mí me parece un tema importante, siempre me lo ha parecido, porque es muy fácil de desvirtuar, es muy fácil de confundir, ¿no? yo creo que la emoción sirve para contar la historia. Y como decía Stanislavski y como decía mi maestra Doreen Cannon en el Drama Center, si vas a usar algo que te incomoda, te desborda o digamos te supera, pues no lo puedes usar, ¿no? No siempre uno puede usar todas las emociones requeridas y creo que ahí hay que tener muchísimo cuidado, ¿no?

Si yo veo por ejemplo en el caso de las clases o en el caso de los ensayos, que…¿sabes qué? Bueno, a ver, yo no hablo mucho de eso con los actores y las actrices ni tampoco con los alumnos si se dan cuenta, o sea no les hablo de eso, porque creo que es parte del trabajo, ahora si aparece un problema o si yo veo que ese problema se desborda, pues lo conversamos, ¿no? Porque creo que ustedes tienen que saber cómo, como actrices y como actores que eso es lo que se requiere de ti, esto es algo que tú traes, yo no te lo tengo que pedir, o sea yo sé por ejemplo, que cuando alguien me llama para hacer actor, yo tengo que hacer todo un trabajo que no necesariamente el director o la directora o el profesor o la profesor tiene que saber, ¿no? Yo en eso sí soy muy, cuál, no sé cuál es la palabra, muy cuidadoso, pero sé que es mi trabajo, ahora si me desborda, pues no lo puedo usar, y si veo que desborda los demás tampoco lo puedo usar, el gran problema siento yo con este tema es que…lo importante no es… a ver cómo lo digo para que no se me mal entienda, lo importante no es la emoción, lo importante es contar la historia y la

emoción te puede servir para contar la historia, que eso es un poco la idea Stanislavski, si la emoción no te sirve para contar la historia, si la emoción te impide contar la historia, pues no sirve, ¿no? En el Drama Center siempre nos decian, tienes que usar cosas que puedas manejar, porque tu principal trabajo como actor o como actriz es contar una historia, entonces a veces creo que hay mal interpretaciones también, ¿no? Con toda esta cosa la memoria emotiva, por ejemplo, que es un tema tan delicado, la memoria emotiva está el servicio de contar la historia, cuando tú haces un ejercicio de memoria emotiva o pides un ejercicio de memoria motiva, estás pidiendo que los participantes o las participantes recorran su propio pasado, recorran su propia sensibilidad para encontrar analogía con el personaje, ¿no? Ese proceso yo creo que es muy privado, yo lo veo, a veces no lo veo, a veces si lo veo, lo puedo conversar, pero creo que ese es un proceso muy privado, muy muy privado, yo con los actores no hablo de eso, no hablo de qué emociones usan o de dónde vienen, por qué eso es lo suyo, lo que yo sí puedo ver es si funciona, si no funciona o si no sirve, a veces utilizamos cuestiones emocionales que nos desbordan, pero creo que hay que recordar todo el tiempo que, como profesionales del teatro, nuestro trabajo es contar una historia, si la emoción, si la identificación, sirven para contar esa historia buenísimo, si la identificación en la búsqueda interna, etc., no me permite contar la historia, pues no sirve, porque creo que esto es algo que tú tienes que poder manejar, si la emoción que ayuda, genial, si la emoción te desborda de manera que no la puedes controlar, no sirve, es un trabajo muy cuidadoso y no les estoy diciendo nada original, en realidad lo que decía Stanislavski, y lo que decía Lee Strasberg, tiene que ver con lo que decía Uta Hagen en, lo que pasa es que a veces siento que se pone excesivo interés en la emoción o en encontrar las emociones y eso muchas veces obstaculiza el trabajo, la emoción te permite acceder al trabajo, no es que el trabajo te permite acceder a la emoción para que la emoción se convierte en una especie de exploración de las emociones de por sí, ¿no? Me parece un tema muy importante, me parece un tema más ético, importante durante los ensayos, ¿no? porque tú estás creando un, creo yo en las clases, una atmósfera en donde estas cosas se pueden explorar y tiene que ser muy cuidadoso con eso porque puede perfectamente desvirtuarse, ¿no? yo creo que es un trabajo de buscada y de control, creo que las dos cosas son parte del trabajo y eso es, sí para cerrar un poco la idea, mi trabajo como actor es ese, yo busco cosas, las busco, las encuentro, las replanteo, muy pocas veces se las cuento el director. Porque creo que eso no es mi trabajo, mi

trabajo es ofrecerle el director, algo y al director le puede servir o no y me puede decir mira, no me convence yo puedo buscar ciertas cosas o podemos explorar juntos, pero sí creo que es importante profesionalmente hablando, saber que eso es tu trabajo como actor o como actriz, fundamental ¿no?

Valeria: Sí, sí. Ya pasando ahora a otro tipo de preguntas, vamos a hablar de herramientas teatrales y herramientas no teatrales para vincular y desvincular emocionalmente al momento de interpretar un personaje. Para lo cual si nos parece importante definir cómo nosotras la entendemos esa diferencia para que la pregunta nos ayude a contestar, ¿no? Entonces entendemos herramientas teatrales como el conjunto de técnicas, métodos ejercicios y juegos que se utilizan en el ámbito teatral, entre técnicas, teatrales, como Stanislavski, Meisner, Chejov, ejercicios teatrales puede ser como no sé, el viaje a la semilla, el autorretrato, y como juegos no sé, zip zap boing o el juego de los números, cosas meramente teatrales, ¿no? Y cuando hablamos de herramientas no teatrales, hablamos de dos tipos, las primeras son actividades no teatrales pero que por su funcionalidad han sido adaptadas a la teatralidad, como por ejemplo el journaling, bueno, es la bitácora, en todo caso en el teatro, la meditación o la respiración del yoga, pasada al teatro, también la respiración, pero también tenemos el segundo tipo de no teatrales que son básicamente rituales personales, que pueden ser actividades tan simples como no sé lavarse la mano, comer un dulce, estímulos que te ayuden tanto como a entrar o salir, que si bien son muy personales, muchas veces coinciden para muchos actores cómo pueden entrar o no en esas herramientas no teatrales, ¿no?

Entonces, con esa consideración de diferencias, primero queremos preguntarte, ¿qué herramientas teatrales utiliza para vincular y desvincular emocionalmente en interpretación de un personaje?

Alberto: Para mí, bueno, ustedes lo están viendo también, yo parto siempre de la acción. A ver, lo que me pasa a mí como…puedo empezar hablando con lo que me pasa a mí como actor y de ahí, porque lo veo de esta manera cuando trabajo como director como,

profesor, yo creo que la acción es la base, la acción no solamente te permite contar la historia, crear el personaje, sino en ese sentido estoy muy cercano a la idea de las acciones físicas de Stanislavski, o sea, en lugar de elaborar, conversar demasiado, que no tiene nada de malo, a hacer la acción en el escenario, te van a empezar a pasar cosas y vas a empezar a vincular lo que estás haciendo con tu mundo interior. Para mí eso es clave, o sea, la acción es el punto de partida y el punto de llegada, entonces para mí las herramientas como ustedes han visto es, nos ponemos en el escenario y empezamos a hacer. Tenemos algunas ideas y vamos probando, porque creo que es así que aparece, yo tengo mucha no, no, no, no desconfianza, pero a veces siento que por ejemplo se habla demasiado, o a veces siento que hay un excesivo periodo de preparación previo a ir a ponerse en el escenario, o sea, a veces lo que siento es que hacemos improvisaciones, hacemos búsquedas, etc., y cuando llegamos al trabajo con el texto ha pasado demasiado tiempo y hay demasiada distancia, entonces cuanto antes, asumamos el texto, la escena, en el escenario mejor todavía, porque a mí me pasa eso como actor, yo empiezo realmente a encontrar más cosas cuando empiezo a pasar la escena, por ejemplo, y aparecen cosas que quizás nunca me hubiera imaginado, y eso tiene que ver con la acción y tiene que ver con la escucha, porque mucho de lo que va a pasar, va a pasar con el otro o con la otra en el escenario, yo siempre he dicho que el director como el profesor creo yo es un, yo digo, llamo un cazador de impulsos, o sea, tú estás viendo en el escenario a los actores, a las actrices, a los alumnos y a las alumnas, llevar adelante la acción y va a seguir descubriendo cosas con ellos, para mí eso es lo fundamental, ejercicios como lo que ustedes han mencionado por supuesto son fundamentales, el modelo actancial, pero yo creo que todo eso, ahora ya hablando a un nivel digamos profesional, eso lo tienes que hacer tú eso es tu trabajo, por ejemplo, en la obra que estamos haciendo ahora dirigido por Mateo, Mateo enseña todas estas cosas, porque más ha sido alumno mío,

yo no hablo con Mateo de mi modelo actancial, yo no hablo con Mateo de mi imágenes, yo no hablo porque no, porque eso no es el trabajo, si Mateo ve algo, o quiere algo me lo dice, lo vamos probando, y es en el hacer cotidiano de las escenas que las cosas empiezan a funcionar, que es pues el principio de las acciones físicas de Stanislavski, y la idea de que en lugar de quedarte un ratazo al raro una mesa hablando del personaje, o haciendo ejercicio que son muy útiles, pero a veces siento que me ha pasado a mí también, a veces se hacen tantos ejercicios previos, o sea, tanto trabajo de mesa que cuando llegas a hacer la escena tiene tal mochila atrás que te impide ser creativo, entonces yo prefiero el espacio, la acción y ver qué cosa pasa pasando con eso, lo vas como descubriendo, ¿no? eso para mí es fundamental, también pueden haber otros ejercicios puntuales sobre ciertas cosas, pero yo creo mucho en lo que estamos haciendo en la obra "Naufragios" es lo que yo cuando dirijo, o sea, vamos probando cosas, pero, pero obviamente en el escenario con el texto, porque además no hay mucho tiempo, y vamos descubriendo cosas. Todo lo demás, cosas muy puntuales como las que mencionan como no teatrales, pues tiene mucho que ver con las exigencias de la obra también, bueno, ahora nos vamos a meter en una piscina, vamos a escalar, o sea, todo eso depende poco de lo que la obra te da, pero yo sí creo en la importancia, porque ahí es donde a veces se crea el desfase, siento yo, entre el proceso de enseñanza y la realidad del teatro, porque lo que les va a pasar, que nos pasa a todos, es que cuando salimos de una escuela, me ha pasado a mí con actor, ¿no? Traemos un montón de cosas que queremos hacer y a los que estamos acostumbrados a hacer, y a veces nos vamos a encontrar con espacios donde no las podemos hacer, donde no nos las piden, donde no nos las exigen, ¿no? Entonces el peligro es que tú dejes de hacer todo eso, lo tienes que hacer tú por tú cuenta, pero tienes que saber que todo eso tiene que realizarse en el escenario de la manera más inmediata posible, una obra se ensaya que dos meses, tres meses y por más que tengas tiempo, yo cuando antes paso al escenario mejor, ahora si con ustedes hemos visto películas, por supuesto hemos leído cosas, hemos hablado de nosotros mismos, no? Creo que por eso fue tan importante el trabajo de hablar del origen de cada uno, todo eso sirve, por supuesto que sí, si yo hiciera un montaje de

Naufragios profesionalmente hubiera empezado igual, yo hubiera pedido a las actrices y a los actores que hicieran todo un trabajo sobre ellos mismos, pero yo digo lo principal para mí es la acción, si eso no queda claro, si tenemos que buscar otras cosas podemos hacer ejercicios analógicos, improvisaciones, podemos buscar otras cosas, podemos jugar, pero siempre sabiendo que es eso, a mí realmente les puedo decir que, como actor, todo empieza como a cuajar cuando empezamos a pasar la obra, porque al hecho de tener que pasar la obra y no poder parar, por ejemplo, empiezan a pasar una serie de cosas con tu inconsciente, empiezan a juntarse una serie de cosas, que es el principio de Stanislavski con las acciones físicas, o sea tú haces, mi acción en la escena es entrar a mi casa, ¿ok? Stanislavski te hubiera preguntado de dónde vienes, qué ha pasado y cómo eso va afectando tu trabajo escénico, porque lo que dice Botho Strauss este gran autor alemán, para mi es clave, ser es ser visto, si lo que tú haces en el escenario no hace que se vea algo, pues no sirve, o sea si yo no puedo ver el carácter del personaje, si yo no puedo ver la vida social del personaje, todo el trabajo que tú hagas, por más que sea muy complejo no sirve y a veces pasa, no sólo con cosas como las biografías, pero a veces pasa con todo el trabajo para mí Fundamental, físico y vocal, porque estamos acostumbrados muchas veces a un trabajo físico y vocal disociado de la acción y entonces les va a pasar lo que nos pasa a todos, que es que como aplico lo que ha aprendido en voz o lo que he aprendido en entrenamiento, en una obra donde la gente habla como gente común y corriente tomando Un café, y no estás haciendo las cosas que hacemos con los palos, son fundamentales, entonces cuanto antes uno pueda volver práctico eso a través de la acción eso es lo más importante, para cerrar si hay cosas específicas tienen que ver con lo específico de la obra, o sea teníamos que saber que era, creo mucho, creo yo creo mucho en la investigación, muchísimo, pero una investigación que te lleva a la acción, o sea no por eso para mí era muy importante que ustedes vieran "focamare", que viéramos fotos, porque claro podemos conversar sobre qué pasa con la migración etcétera, pero la vivencia es bien importante, ¿no? Entonces creo que eso, principalmente la idea de la acción, trabajar la acción en el escenario con nosotros, en el espacio como idealmente va a ser, por eso para mí es muy importante saber cómo es la

escenografía antes, ¿no? Entonces con ustedes hemos pasado por cosas que he pasado también en montajes, la idea de lo que pasó con la tela, que es algo que puede pasar en un montaje, ¿no? Lo que pasó en la jirafas, la idea de ese cuadradito donde jugaban y levantaban los ensayos, y fue saliendo en los ensayo, y fue saliendo a raíz de las necesidades de la obra, ¿no? Eso, ya no quiero enredarlas más, pero creo que es bien importante, es que para mí es un tema bien importante, por eso creo que es importante que ustedes hagan un montaje, porque evidentemente no hemos hecho viaje a la semilla, bueno, no es conversado, ¿no? No hemos hecho animal, etc., no es que no vamos a hablar de eso ahora, que lo vamos a definir más, pero eso es algo que ustedes tienen que hacer como actrices, ese es su trabajo, y a veces creo que se malentiende, y es quizás la gran diferencia entre el espacio de formación y el espacio de creación, el espacio de formación tiene un sentido, tiende a darte herramientas, el espacio de creación es un espacio de creación, donde todo está al servicio de la creación, donde no hay mucho espacio para investigar, sí, pero no es el director, no es tu profesor, el director es alguien que estimula y guía tu trabajo, y por eso me parece muy importante hablar esto de la acción.

Francesca Siento que ahorita has respondido un poco la parte para vincular, para entrar al personaje, pero para desvincular emocionalmente ¿qué herramientas teatrales utilizas?

Alberto Okay. Para mí este proceso, yo entro y salgo del personaje, voy a hablarte como actor, yo no, a veces, depende de la obra, a veces hago un calentamiento muy fuerte, a veces no, cuando hicimos "Rojo", que era una obra donde yo interpretaba a un pintor norteamericano, yo lo que hacía era me ponía el vestuario una hora antes, era un vestuario que además no es como yo me he visto, y me fumaba un puro, sentado en su silla, yo no fumó y en la obra el personaje fumaba mucho, Fumaba cigarrillos, pero decidimos no usar cigarrillos, porque bueno, porque era terrible, entonces eran unos puritos, y yo sentía que fumar ese puro, sentado en ese espacio, con la ropa, me hacía entrar muy rápidamente, depende mucho de la obra, pero para el proceso de entrada para mí siempre pasa por ahí, fuera de por supuesto estirarte y hacer tus resonadores, todas las cosas que uno siempre hace, hay todo un proceso para mí que tiene que con ponerse la ropa, como hacer algún tipo de acción, de repente utilizar música, es muy fácil entrar para mí, salir es más difícil. Y entiendo la pregunta, sobre todo si es un personaje muy demandante, yo lo que hago normalmente es este, lo pido además a los actores cuando trabajamos, es un momento de desconexión, que tiene que ver con respirar, que tiene que ver Con centrarse un momento, a veces uno sale

corriendo del escenario al camarín, no, para mí tiene que ver con ese proceso, cuando hicimos el Ray Lier" que para mí fue muy muy exigente, emocionalmente, muy exigente, yo llegaba al teatro casi dos horas antes, hacía mi trabajo, me ponía la ropa, me ponía todo, y me movía en el espacio, iba encontrando, y cuando terminábamos, porque además, la obra terminaba con todos muertos, lo que hacía yo personalmente era me quedaba sentado un rato, respiraba, iba como reencontrándome, ¿no? Creo que esa es la mejor manera de salir, si tienes dificultades para salir algo está haciendo mal, o sea, si tienes muchas dificultades para dejar algo que estás haciendo, esa emoción está siendo excesiva, y en eso hay que tener muchísimo cuidado, yo creo que la emoción, la vida interior debe ser algo con lo que tu puedas entrar y puedas salir, no fácilmente, pero no con demasiada dificultad, entonces creo que, para salir, simplemente lo mejor es respirar, tomarse un tiempo e ir volviendo poco a poco a lo que estás haciendo, a veces depende, a veces cantar con todos, a veces bailar con todos, a veces simplemente quedarse en silencio, pero hay un proceso ahí, muy importante, que tiene que ver con, para mí, principalmente, con recuperar el ritmo de tu respiración, que no es el ritmo de la respiración del personaje, entonces lo que tienes que hacer es eso, aquí en "El hombre que corrompió la ciudad" bueno, es un musical, entonces hacemos todo un entrenamiento previo todos, porque tenemos que cantar, y eso nos ayuda a entrar, y al final, pues yo usualmente me siento un rato en el escenario y empiezo a respirar, a pesar de que es un personaje que no me demanda demasiado a nivel emocional, porque la carga está, pero no es el "Rey Liar", o no es "El cuidador", el cuidador era terrible para mí, era muy duro, entonces yo normalmente llegaba, la entrada siempre es la misma, me pongo la ropa empiezo, y después me quedaba fácil media hora en el escenario del británico, simplemente respirando, respirando, porque necesitaba volver un poco a mí, ¿no? Es bien importante mi propio ritual. Sí, para mí eso es bien importante, mi ritual siempre es ese, yo me pongo el vestuario lo antes posible, y empiezo a hacer cosas con el vestuario, calentamiento, me muevo, canto la canción que canto en la obra, ordeno por ejemplo mis cartas, porque en la obra yo tengo todo un trabajo con las cartas, que las tengo que ordenar yo, entonces de la manera como las voy ordenando, me va ayudando a entrar al personaje, el personaje es un ministro protestante

que tiene un cuello particular, entonces el cuello me da cierta, pero sí, y al final sí también me quedo un rato sentado, es que es importante. Tú sabes que todo esto tiene que ver con un ritual ruso, los rusos, por lo menos en las obras de Chejov, y en esa época cuando se iban de un sitio, cuando dejaban una casa, por ejemplo, se sentaban un rato antes de irse, se sentaban, en la casa y respiraban un momento, y después se iban, entonces eso a mi me parece bien importante también, porque estás dejando a una persona que te puedes llevar fácilmente contigo, ahora se te quedan cosas, siempre se te quedan cosas, ese es un tema delicado, aunque no quieras, se te quedan cosas, hay que tener mucho cuidado con eso también, es imposible que no se te queden cosas, cosas de movimiento, como hablas, como te mueves, algo se te va a quedar, entonces hay que tener mucho cuidado con eso también, de manera que no te desborden, pero yo siento que, si no eres capaz de dejar, no inmediatamente, pero rápidamente algo, hay un problema, porque esto también es un trabajo técnico, y eso no implica, es que hay pues está idea un poco romántica, ¿no?, de que tienes que sentir, por supuesto que tienes que sentir, pero ese sentimiento también tiene que ser algo que tú puedas manejar técnicamente, y también tienes que tener una técnica, evidentemente una técnica sin el sentimiento, no funciona, es un equilibrio entre ambas cosas.

Francesca Siguiendo esto último que estaba diciendo que se pueden quedar cosas al momento de terminar, queríamos saber si podrías compartirnos alguna experiencia, en la que hayas tenido dificultades para vincular, y o desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje, y cómo sobrellevaste la situación.

Alberto A ver, la dificultad para vincularse muchas veces, para mí las principales dificultades para vincularme con un personaje es cuando hay una exigencia previa, demasiado, por ejemplo, tienes que llorar en esta escena. O en esta escena tiene que pasar tal cosa emocional, eso es bien peligroso, o sea, está en el texto, el texto dice el personaje llora, pero eso es muy difícil, eso es para mí lo más difícil de todo, cómo llegar a producir una emoción en un momento particular, yo me acuerdo de un montaje en el que estuve el director me dijo acá llora, dificilísimo, y cómo lo logra, pues, bueno, haciéndolo, y vas encontrando, pero es bien difícil eso, creo que

cuando, vincular es muy difícil, no tanto cuando las emociones son extremas, sino cuando son muy puntuales, eso para mí es muy difícil, y creo que son las cosas más difíciles cuando haces televisión o cuando haces cine. Para mí fue muy útil hacer televisión porque a veces te podían decir vamos a hacer la escena desde acá, que es cuando lloras y gritas, ya, acción, ¿no? Entonces yo siempre he encontrado vínculos sobre todo físicos, yo tuve una gran maestra, que se llamaba Doreen Cannon, que había sido una alumna de Uta Hagen, y un día yo le dije Doreen, ¿qué hago si no puedo llorar? Y me dijo, así Y yo le dije, me horroricé, Y dije, pero Doreen Cannon, ¿tú eres maestra del método? Tú me está diciendo que hacer así, y me dijo, hazlo y te vas a dar cuenta. Y entendí, o sea, si tú haces la acción física de llorar lloras, y me pareció bien interesante eso, bien interesante, porque claro, al comienzo dije que horror, pero si nos están enseñando que, pero al hacer las cosas física, algo empieza a pasar. Entonces también a veces la manera de entrar a una emoción para mí es física, hay gente que no, hay gente que recuerda, hay gente que escucha música, ¿no? Desvincularse, es más, otra dificultad para vincularse, muy difícil para mí, es cuando trabajas con compañeros y compañeras, yo respeto las técnicas de todo el mundo, no tengo ningún problema con eso, nunca he tenido problemas, pero sí cuando siento que hay una barrera, eso es bien difícil, cuando tienes que hacer una escena emocional con otra persona, y hay una barrera, eso es difícil, la barrera puede tener que ver con reticencias de la otra persona, maneras de trabajar de la otra persona, entonces eso sí puede ser una dificultad. ¿Cómo se soluciona? Bueno, yo siempre creo que hay que conversar, yo siempre converso, no digo, nunca le puedes decir a un actor o ha una actriz, necesito que hagas esto en este escena, no, eso no se puede hacer, pues no es ético, pero conversas, yo hice una obra que se llama "Galileo", donde había una escena, donde Galileo se enfrentaba a dos cardenales y tenía que tener miedo, y yo no sentía miedo, hacía mi ejercicio, hacia todo, y yo sentía que pasaba algo y lo conversé, lo conversé con el Director, con los actores, y hicimos un trabajo sobre eso, ¿no? Pero a veces te va a pasar, en la televisión pasa muchísimo, porque hay gente que no

tiene experiencia, o gente que viene y que no te permite entrar, entonces eso sí es una dificultad. ¿Cómo se soluciona? Conversando, pero a veces pasa la escena, yo a veces pido, pasemos la escena, como pasemos letra, ¿no? Y pasando letra algo empieza a pasar. Michelle Gómez es que es un muy buen director de televisión, no daba muchas indicaciones en "La Perricholi" y nos hacía pasar la escena antes, normalmente en la televisión no hacen eso, en la televisión te dicen ya, no, el pasaba la escena. Él decía pasemos la letra, muy astuto, porque mientras pasaba la letra algo empezaba a pasar. Entonces no conversabas, pero algo empezaba a pasar, y entonces ESO servía mucho, ¿no? Eso es un problema también, ¿no? Creo que una de las dificultades de este tema de la vulnerabilidad también es las distintas maneras como los distintos actores y actrices se acercan al trabajo, porque a veces tienes que encontrar, ¿no? A mí ha pasado trabajar con actores y actrices que no te miran a los ojos, pero...

Y eso es muy difícil. ¿Cómo haces? No le puedes decir, miran a los ojos, porque creo que eso no es ético, ¿no? No puedes dar órdenes, tú no puedes dirigir a tu compañero o a tu compañera, eso a mí me parece inaceptable, pero si puedes conversar y si no juega pasa la obra, empecen a encontrar cosas. A mí se me quedan cosas, ¿no? Se me quedan cosas de actitudes, a veces me doy cuenta, a veces me lo hacen darme cuenta. Me pasó cuando…me pasa cuando…yo tuve una depresión muy fuerte haciendo el cuidado, muy fuerte, que me costó muchísimo trabajo vencer, yo no soy normalmente una persona depresiva y, a mí me empezó a tocar una serie de fibras, en el escenario, entonces ahí fue difícil porque me era muy difícil dejarlo, me iba a mi casa con la depresión que me producía el personaje. Entonces, empecé a hacer una serie de ejercicios que tienen que ver con respirar, que tienen que conversar después, con tomarme una Coca-Cola en el escenario cuando termina la función, una serie de cosas que me ayudaron a dar, pero eso es importante, a veces se te queda y creo que lo que tienes que hacer cuando se te queda es en primer lugar, es averiguar por qué se te está quedando. O sea, qué cosas está tocando en ti y

cómo tienes que trabajar eso y lo puedes conversar por supuesto con tus compañeros con el director, pero también lo puedes conversar con una terapeuta, con alguien que te ayude. Yo creo que, por ejemplo, el cuidador es uno de mis mejores trabajos de un actor, pero si ustedes me dijeran lo vas a reponer mañana y yo lo pensaría dos veces. Y está mal porque debería poderlo reponer, lo que tendría que hacer es fortalecerme para poder hacer ciertas cosas, entender la diferencia. Y eso es lo más difícil de desvincularse para mí, porque además se te queda, se te queda, aunque tú no quieras, toca cosas, toca cosas físicas, toca cosas emocionales. Creo que, si lo sientes y lo descubres, lo mejor es enfrentarlo de inmediato, ¿no? Yo, cuando estamos haciendo el "Rey Lear" fui al cine con una amiga y era una película muy difícil y la gente, aparentemente no sabía que película estaba viendo, toda la gente empezó conversar y hablar. Y yo me escucha mí mismo, yo soy una persona bastante de tímida, me escuchaba a mí mismo, decir en voz alta. Por favor quiero ver la película, dejen de decir estupideces. Un silencio y se callaron, ¿no? Y mi amiga me dijo, ¿qué te pasó? Y yo le decía, es el rey Lear, esas cosas te pasan. ¿Qué pasa? Empieces a mirar de otra manera, empieces a hablar. Claro, eso es una cosa que da un poquito risa, pero hubiera podido ser, cuando se vuelve muy complicado, tienes que tener mucho cuidado. Yo siempre creo que la manera de entrar y de salir, si se dan cuenta, es respirar, conversar, pasar el texto, entrar lo más rápidamente posible en el caso de entrar en la acción, en hacer la acción, y para salir si tomar el tiempo de respirar, sobre todo, respirar. Tienes que volver a ti, tienes que ver a tu ritmo de respiración, puedes escuchar música, puedes hacer distintas cosas.

Francesca Siento que ya está un poco respondida esta última pregunta, pero como ya mencionaste, ¿consideras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas y si la respuesta es afirmativa, ¿cuáles crees que podrían ser estas consecuencias?

Alberto No sí, por supuesto que sí, hay gente que se ha vuelto loca, ¿no? O sea, literalmente hay gente que ha enloquecido, hay gente que, por ejemplo, el caso de Ofelia Medina, Ofelia Medina es una gran actriz mexicana, que hizo en los años 80, fines de los 80, una película que se llama Frida Naturaleza Viva, que les recomiendo ver, está en YouTube completa, es una película sobre Frida Kahlo, esta pintora, fue la primera película que se hizo sobre ella, yo no sabía nada de Frida Kahlo, hasta que vi la película. La película es extraordinaria, una persona que esa amiga y de Ofelia Medina y esa amiga me contó que Ofelia terminó en la clínica, cuando terminó la película, tuvo que internarse en una clínica porque estaba emocionalmente y

físicamente destruida. Ya, bueno, ¿qué te puedo decir? Yo no creo que eso debería pasar, pero a veces pasa. Entonces hay que tener muchísimo cuidado, yo creo que tienes que, en el caso de ser profesor o de ser director, tienes que cuidar muchísimo a tus alumnos y a tus actores, pero en el caso de ser como actor también tienes que hacerlo. Entonces, creo que lo que debió haber pasado con Ofelia, a quien me encantaría entrevistar, pero nunca pude, es que el cine pues tiene ritmos muy particulares. O sea, en el cine, a veces claro, lo bueno del cine es que una vez que hiciste, la escena se acabó, pero yo pensaba que hubiera pasado si Ofelia hubiera tenido que hacer eso cinco noches a la semana. Entonces, creo que ahí hay una mezcla de cosas, creo que probablemente lo que ella estaba usando era excesivo, posiblemente no eran conscientes los que la rodeaban de las dificultades que les estaban dando. Por eso creo que está importante cuando eres profesor o cuando eres director o directora, ser consciente de qué cosa está pasando. Porque evidentemente ahí, yo creo que hubo algún grado de negligencia, hay gente que diría no es una gran actriz y yo no sé si eso es tan cierto, o sea yo no sé si para ser una gran actriz, un gran actor, tú tienes que destruirte emocionalmente, yo creo que no. Entonces puede pasar, puede pasar, hay que tener muchísimo cuidado, creo que tú también tienes que advertir, por ejemplo, esta emoción no la puedo usar, necesito más tiempo. Por ejemplo, en el cuidador, habían varias cosas, a mí me pasaban una aspiradora encima, en el cuidador. Que era terrible, era muy gracioso, pero era terrible, la sensación física, entonces lo que hacíamos con Oscar Meza era jugar antes, jugábamos, hacíamos cosas con la aspiradora, yo lo aspiraba él, entonces ya la cosa funcionaba, pero sí creo que es bien importante la idea de estar muy, muy atentos. Cualquier cosa que te desborde, cualquier cosa que no puedas controlar, tiene que ser asumida de una manera mucho más profesional, o sea no puede pasar eso, porque está trabajando con tus emociones, pero las emociones son una herramienta, si las emociones te dominan hasta el punto que vas a terminar en una clínica, pues, hay algo que estás haciendo mal. Yo creo que hay que tener mucho cuidado, porque hay como una especie. de idea de que los actores que más sufren, que más se involucran emocionalmente hasta la locura son los mejores, eso no es necesariamente cierto. En Argentina hubo un gran gran actor que ya falleció, lamentablemente falleció joven porque además tenía un problema de drogadicción, se llamaba Danilo Devizia, y yo fui a ver una obra donde habían amigos míos actuando y Danilo Devizia era extraordinario, o sea, cuando tú salías de ver la función, decías Danilo Devizia, que cosa extraordinarias, y los actores me decían, no sabes lo que es trabajar con él. No sabes, porque nunca lo hace igual, porque a veces rompe cosas, o sea, y claro, eso también es un peligro, porque lo que

no hemos hablado es el peligro de cuando pasa eso en los demás, porque eso también, también hay un actor nacional, cuyo nombre no mencionaré, gran actor, ¿eh? Que cada vez que trabaja con alguien, le descuadra la mandíbula ¿me explico?, entonces no pues, o sea, lo importante es que la emoción es como la gasolina, pero tienes que manejar el carro. Si tienes demasiada gasolina o la gasolina te desbordabas vas a chocar, creo que hay que tener mucho cuidado, creo que sí puede pasar, creo que hay que estar muy atentos, creo que si vas a hacer un personaje o le vas a pedir a alguien que haga un personaje que tiene ciertas exigencias peligrosas, es bueno también tener algún tipo de asesoría cercana. Cuando hicimos "Viaje a un largo día hacia la noche" es la historia de una familia de alcohólicos y de adictos. Los tres hombres son alcohólicos y la madre es adicta a la morfina, y durante todos los ensayos tuvimos una persona que tenía que ver, era una psicóloga que trabajaba con familias de adictos. Y la tuvimos todo el tiempo con nosotros, porque teníamos que hablar del tema, porque teníamos que expresar nuestras dudas, porque no solamente teníamos que trabajar la realidad de la adicción, sino también cómo nos afectaba. Sofia, que era una extraordinaria actriz, hacía de esta mujer que, por razones médicas, por partos mal manejados se había vuelto a adicta a la morfina, y por ejemplo, Sofia, tú no podías hablar con Sofia, media hora antes de la función y después, ella no quería hablar con nadie, era una cosa que tenías que respetar, ¿no? Entonces claro, nos cuidábamos entre todos, pero hubo alguien que nos ayudó. Yo creo que, si vas a hacer, por ejemplo, una obra, si nosotros hubiéramos hecho una obra sobre la violencia sexual, pues evidentemente hubiéramos tenido que tener algún tipo de asesoría también y de ayuda con una persona presente. A pesar de que ese tema aparece un poco en la obra, pero de una manera, yo no he necesitado pedirles nada, siento yo en ese momento, que es el momento cuando dicen que lo hicieron porque siento que ustedes están conectando. Si yo viera que alguna de ustedes eso la afecta o me lo dice, pues evidentemente lo conversaría. Es un tema bien delicado, pero yo creo que cuando alguien te dice se volvió loco, terminó en la clínica, sus compañeros dicen que es espantoso trabajar con él algo está mal. Eso no es profesional, porque además tú puedes causarle problemas a los demás, o sea, también hay un problema de vulnerabilidad en el sentido de cómo tu trabajo, como actor o como actriz, afecta el trabajo de los demás. En el caso de este actor que les mencioné que es una estupenda persona, estupendo actor, no controla su energía física y entonces te hace daño. Y no es así, no, así tampoco es. Yo insisto mucho en que esto es una profesión y que tu profesión es contar historias y que todo lo que tú hagas es para que la historia se cuente. Si lo que tú usas impide que la historia se cuente, te afecta personalmente, te

0907 crea una situación, no funciona. Strasberg lo
0908 dice, si eso es una memoria emotiva que no puedes
0909 eventualmente manejar, no la uses. Bueno, creo que
0910 me he explayado, pero bueno.
0911 Francesca Está perfecto. De hecho, con esa pregunta
0912 terminamos la entrevista, entonces la entrevista
0913 como tal, ya terminó. Gracias por todo.
0914 Alberto No, gracias a ustedes. Me parece un tema muy
0915 importante.

c. Tercera entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: EntrevistaC.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 25 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01 Valeria Bueno, buenas tardes Fito. Gracias por aceptar
02 esta entrevista para nosotras es de mucha ayuda
03 para nuestra tesis. Fran va a compartir la carta
04 de consentimiento. Me avisas si la puedes ver.
05 Fito Sí, la veo.
06 Valeria Ya perfecto. Bueno, la carta de consentimiento
07 informado que se te envió, cuantos información son
08 nuestra tesis, son las herramientas teatrales y no
09 teatrales que usan estudiantes de último año de la
010 carrera de Teatro en FARES PUCP para abordar su
011 vulnerabilidad en la interpretación de personaje.
012 Entonces, como estamos hablando del proceso de los
013 alumnos de último año, estamos entrevistando
014 los alumnos, pero también a los docentes que han
015 formado parte de este proceso. Entonces, la carta
016 de consentimiento dice nuestro tema, cómo se va a
017 estar dentro de vista. Y al final de la parte de
018 abajo te pregunta cuatro cosas para autorizar. La
019 primera es que autoriza participar en la
020 investigación. La siguiente es la grabación de
021 audio en la entrevista, la tercera es la grabación
022 de video en la entrevista. Y por último, que se
023 utilice tu nombre cuando nos retiramos a lo que
024 mencionas en nuestra investigación. ¿Estás de
025 acuerdo con todo?
026 Fito Sí, con todo.
027 Valeria Perfecto. Muchas gracias. Igual, solamente para
028 aclarar, si en algún punto quisieras que algo
029 mencionado no lleve tu nombre o que quisieras no

se incluya en la investigación, pero quisieras comentarlo, solamente lo mencionas y nosotras respetamos esto y lo cortamos de la entrevista.

Fito Vale.

Valeria Entonces, ahora sí, empezamos. Nuestra primera pregunta es ¿qué entiendes por vulnerabilidad?

Fito Para mí, bueno, la vulnerabilidad es esa cualidad que creo que tenemos, en la que permitimos dejar fluir ciertas emociones como respuesta a ciertos estímulos. Creo que puede...a veces se asocia solamente con las emociones, creo tristes, no fuertes, pero creo que también hay mucha vulnerabilidad en mostrar otro tipo de emociones que pueden ser generadas, ¿no? Emociones violentas o de alegría, ¿no? Incluso también, sobre todo pensando en el trabajo escénico, ¿no? Para mí yo lo asociaría con eso, la palabra, vulnerable de la habilidad.

Valeria Ok, perfecto. ¿Qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?

Fito Mucho, ¿no? Yo creo que la vulnerabilidad es básicamente es como fundamental en el trabajo del actor porque es finalmente esa capacidad de dejar fluir, de no contener necesariamente o retener las emociones, sino de dejar que vayan por su cauce y hasta transformarlas en otra cosa, lo que hace potente nuestro trabajo, ¿no? Y creo que también marca un diferencial propio de los actores con respecto a cómo se maneja la vulnerabilidad en el día a día, ¿no? Que más bien en lo cotidiano, la vulnerabilidad, muchas veces es visto incluso como algo no positivo o más bien que es un obstáculo para el correcto funcionamiento de un ser humano adulto, sin embargo, creo que nosotros más bien tenemos que aprender a utilizarla, manejarla y a sobrellevarla, ¿no? Tambien.

Valeria Entonces, si consideras beneficioso, abordarlo a una habilidad en interpretación de personajes.

Fito Sí, yo creo que sí, creo que es un trabajo muy importante porque finalmente creo que eso realmente nos permite conectar con tanto el personaje como las circunstancias en las que ese personaje se va a desarrollar, ¿no? A lo largo de una creación.

Valeria Sí, sí, ¿Y cómo abordas entonces la vulnerabilidad en tu enseñanzas desde la docencia?

Fito A ver, yo desde la docencia, por ejemplo, en estos

últimos años me ha tocado trabajar sobre todo con estudiantes del primer año de la carrera, donde creo que es un gran momento para empezar a trabajar las respuestas sensoriales y emocionales que ellos pueden tener ante distintos tipos de estímulos, ¿no? Tanto que pueden ser, digamos, internos, emocionales, cosas que vivencias de ellos, como también de cuestiones externas, ¿no? ¿Qué pasa cuando conversamos con el otro, cuando exploramos físicamente con el otro, cuando dejamos realmente que lo que la otra persona o las otras personas de un grupo hace nos afecte, ¿no? Yo trabajo si varios ejercicios que creo que tienen como finalidad conectarlos un poco con eso y más bien justamente permitir que ellos puedan abrazar en cierto sentido, esta capacidad de sentirse vulnerables siempre dentro de un espacio de contención, porque creo que es también algo que, como había dicho, no es parte del mundo cotidiano normalmente, a veces cuando recién nos enfrentamos a que aparezca eso, puede ser un poco chocante, un poco fuerte, un poco atemorizante también, ¿no? Entonces creo que siempre dentro de un espacio de contención que se haya establecido como un espacio seguro con ciertas reglas, con conciertos acuerdos, no permitirles generar respuestas emotivas, como dije de todos sentidos desde la euforia y la alegría, hasta por ahí la tristeza, llanto, no la nostalgia, con diversos estímulos, tantos sensoriales como relacionales, interprersonales.

Francesca ¿Y qué entiendas por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Fito A ver, con vinculación, yo te diría que justamente esa capacidad de estar conectado y dejarte llevar realmente por las circunstancias de lo que estás haciendo en la interpretación, de tener un compromiso con eso que estás haciendo, de realmente pasar lo que entendemos, no hacer como que estás haciendo algo, sino realmente pasar por la intensidad de los procesos que implican, de lo que sea que estás haciendo en la escena. Y en el tema de desvinculación, así digamos como concepto pensándolo ahorita, creo que es también parte de nuestro trabajo técnico, actoral, que si bien uno lleva la emoción, la puede llevar al límite o la puede tener muy presente en un momento, creo que también es responsabilidad nuestra, como artistas, como creadores, saber cómo poder, así cómo podemos entrar, poder salir de ese estado, de ese momento, para que justamente no pase lo que sabemos que luego puede pasar, que no se lleve eso, que eso afecte luego la vida personal de uno, que ese te desborde en escena y te quiten las muchas otras cosas de las que hay que estar atentos, ¿no? Entonces creo que tiene que ver para mí con eso, con la idea de poder tanto entrar como salir siempre que sea necesario para nuestro trabajo.

Valeria Bien, para la investigación que Fran y yo estamos haciendo, estamos hablando de herramientas teatrales y herramientas no teatrales, en

herramientas teatrales, estamos incluyendo cualquier técnica, juego o dinámica teatral, ¿no? Meramente teatral, mientras que en los no teatral estamos haciendo una subdivisión. Actividades que no parten del teatro, pero que han sido adaptadas al teatro por su funcionalidad, como, por ejemplo, no sé, los ejercidos de respiración que tal vez tienen mucho más investigación desde el yoga o el meditar, utilizan en el teatro, pero también los rituales, que son básicamente para términos de nuestra investigación, las actividades individuales que les sirven a los actores actrices para vincular o desvincular y esas actividades están relacionadas a cosas muy cotidianas, como por ejemplo, lavarse la cara después de escena o el proceso de ponerse la ropa, comer algo dulce, cualquier actividad ritualística que les sirva a los intérpretes para tanto entrar como salir del personaje. Entonces, primero vamos a hablar sobre las técnicas teatrales, siempre nos gusta hacer esta aclaración para que podamos diferenciarlas. Yo sé que es un poco difícil porque hay muchas que se van interconectando en el área, pero para tener claras esas dos diferencias. Entonces ¿Qué herramientas teatrales utilizas para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje?

Fito A ver, si es una pregunta amplia, déjenme pensar, recordar un segundo. O sea, por ejemplo, dentro de lo que creo que es teatral no tiene que ver mucho con, para mí, sobre todo con la conexión con mi trabajo corporal. Para mí, que igual, claro, ahora que lo pensaba también cuando hablabas de este tema del ritual, el trabajo corporal también es esta repetición de ciertas cosas, no pueden entrar también dentro del campo de lo ritual. Pero mirándolo desde un lado de lo que se ha aprendido, o yo, como parte de la técnica, teatral, para mí el trabajo corporal es muy importante porque también creo que uno empieza a aprender cómo sus emociones se vinculan físicamente con el cuerpo, entonces yo sé que en ciertos momentos cuando estoy triste me pasan cosas físicas concretas, en el pecho en los hombros, en cómo cambia mi respiración y son cosas que trabajarlas, tenerlas como disponibles relajadas, abiertas, sabiendo a lo que voy a entrar, me ayudan para poder entrar en ese campo y a la vez también yo por ejemplo es algo que le digo a mis estudiantes, para mí el calentamiento no solamente es una cosa previa a la función, sino también puede ser posterior a la función, porque a veces uno necesita reconectar con su cuerpo cotidiano, pasamos del cotidiano al extra cotidiano para interpretar y a veces ese extra cotidiano nos requiere una energía particular que puede ser muy agotadora y podemos luego quedarnos en ese esquema y a veces hay que volver a entrar a nuestro yo habitual, dentro de otros ejercicios teatrales por ejemplo todo lo que tiene que ver con temas de escucha activa, siempre y eso sobre todo es un trabajo que creo que es más con el grupo o con los compañeros, con los que

trabajas, mirada, respiración conjunta o simplemente botarse el texto entre uno y otro, no escucharse y dejar que vayan fluyendo las reacciones, las emociones en tiempo real, siempre sin determinar nada, son ciertos ejercicios que a mí al menos siento que me ayudan a entrar en ese estado, en el que uno está ya realmente predispuesto a que pasen las cosas por uno, ¿no? Y no como también sabemos no, no a ponerse una cosa previa en la cabeza va a suceder, en la función ahora, que más bien creo que es lo que nos hace a veces cortar con la posibilidad de que el impulso fluya.

Francesca Sé que ya lo has mencionado, como que en esta pregunta, pero de estas herramientas teatrales que utilizas para vincular y desvincular emocionalmente, ¿cuáles compartes con tus estudiantes?

Fito En verdad creo que las dos, ¿no? O sea siempre desde el tema de escuchas algo que creo que es muy importante que lo trabajemos desde el comienzo, porque creo que a veces la misma naturaleza medio competitiva de la carrera, hace que uno esté muy enfocado ensimismado, en lo que yo hago, lo que yo voy a aprender, y a mí me gusta mucho más bien darles la consigna de que trabajen siempre pensando en un otro, que tienen un otro al costado en la escena, que están constantemente en comunicación, que todo lo que hace el otro así no esté directamente relacionado conmigo, algo cambia, algo afecta en el espacio que estoy habitando en ese momento. Y desde el lado del cuerpo, sí, creo que es algo que también les digo bastante en el tema del cadenamiento como no solamente como un tema de ah, ya voy a estar listo, voy a estirar mis piernas, voy a despertarme, si no, voy a permitir que mi cuerpo pueda entrar en este estado interpretativo, tanto para lo que necesite el personaje, a nivel de construcción, como para lo que yo necesito también a nivel de permitirme, no tener un cuerpo abierto, receptivo, a lo que sea que va a traer la obra, que a veces depende de la obra puede ser más o menos intenso.

Francesca Bueno, ¿consideras que existen herramientas no teatrales que son beneficiosas y útiles para la vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Fito Sí, definitivamente, creo que también puede ser chistoso, pero está, creo que ir a terapia es una herramienta no teatral que nos ayuda muchísimo para a veces ciertos momentos del proceso, de los procesos creativos que pueden ser sumamente complejos. No creo que es algo que a veces nos cuesta aceptar desde nuestro lado artístico, pero que creo que es finalmente muy necesario, porque sí, no a veces necesitamos también ayuda externa en ese sentido. Y bueno, como de lo que tu también mencionabas, no, el tema de la respiración, no de la conexión con uno mismo, no, el tema de, por ejemplo, de también tener que cosas pues tú haces previo o antes de la función, por ejemplo, a mí

hay algo que se me quedaba mucho, no, de que cada personaje requiere una preparación distinta diferente, ¿no? No sé, no recuerdo si esto me lo dijo Alberto, alguna vez contando alguna anécdota, pero quiero una cuestión de que, claro, ese es puede ser que tu personaje necesites estirarte en el piso y no hacer nada por 20 minutos, para entrar en ese mood, en ese cuerpo, en ese estado y sí, ¿no? puede ser que ese es tu calentamiento, para entrar en el personaje no es algo teatral ¿no?, luego la gente dice no pero mi centro, pero de repente no, pero si en este momento necesitas eso, cada uno conoce que cosa necesita reforzar para cada interpretación y puedes ir, encontrando en estas pequeñas cosas, cuestiones muy sencillas, ahora también dentro de mi experiencia he conocido, por ejemplo, actores y actrices, esto es algo que yo no hago, por ejemplo, pero si lo he visto, que claro, tienen estas cosas, ¿no? como voy a tener esto del personaje en una obra pasada, ¿no? una actriz consiguió como una cadenita con un pequeño rosario que iba por debajo de su vestuario, ¿no? y no se veía nunca en la obra, pero para ella era un elemento importante de su personaje ponérselo, porque la ayudaba a tener esa conexión, ¿no? que me parece super bacán, ese nivel de minuniciosidad, ¿no? de ciertas cosas que te pueden también, no importa que no sean para el público, son para ti, no dentro de tu proceso creativo, y me parece que eso también puede funcionar muy bien, o sea yo no lo he experimentado de primera mano, creo que todavía no me ha tocado una ocasión donde encuentre algo que conecte así, pero recuerdo mucho este caso y si he escuchado de otros actores actrices, que utilizan estas pequeñas cosas que nos pueden ayudar a entrar en el, no sé, en la idea del estado emocional de este personaje, no en lo que representa, de lo que lleva, de lo que conecta, ¿no? de alguna manera con él.

Francesca Sí, y en tu caso, o sea, ¿hay algunas herramientas no teatral que hayas reconocido que te sirva para vincular y desvincular emocionalmente el personaje?

Fito Bueno, creo que principalmente, el tema de la respiración, sí es como importante, o sea, si me ha pasado que después de alguna función he necesitado. ahí está, sí, ahora que me pongo a pensar. Yo me acuerdo que después de una obra en el 2019, que estaba actuando, por ejemplo, me reconocí, ahora pensando lo bien, escuchando música después de las funciones, pero, o sea, bueno, normalmente uno acaba la función y a veces no sé, uno sale a saludar o sale como no sé, pero acá en esta obra me provocaba escuchar música solo, un rato hasta que se vaya a la gente y luego salía, no tenía mi playlist, por ejemplo, y creo que esto también es una herramienta no teatral, mirar ahora que me pongo a pensar, no tener una playlist, que no es realmente, a veces hay gente que lo dice a esta playlist es para el personaje, pero no era una playlist para mí, no era una

playlist para mí, y que me ayudaba un poco como a bajar las revoluciones de algo que era como muy físicamente agotador, ¿no? Sí, no era una obra donde yo usaba una máscara grande toda la obra y terminaba muy agotado, era muy físico el trabajo y sentía que, pues necesitaba ese momento, y ahora que lo pienso, por ejemplo, eso es algo que es no teatral y que, en ese momento, medio que sin pensarlo no, salió como una necesidad para mí como actor, para regresar de esta cosa que había pasado por esa hora y media.

Francesca ¿Tú crees que nos podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultad para vincular y o desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje y cómo sobrellevaste la situación?

Fito Ya a ver cuál, mira, o sea, yo recuerdo sobre todo mucho una, pero eso ocurrió durante mi proceso de formación, ¿no? Durante uno de los ciclos me dieron un personaje que era muy distinto a mí en muchos sentidos, era realmente un esquema físico distinto, las cosas que pensaba, que decía eran muy distintas a las que, con las que yo digo, coincido en mi vida, ¿no? Y había una cierta energía que recuerdo que siempre me decían, no, pero estás todavía muy en ti, estás todavía muy en ti, me costaba, creo, porque estaba yo tratando de pensar en lo que quería llegar a ser, y ahora, dándolo también de vuelta, no siento que tal vez ese fue mi error, pensar tener una idea como predeterminada de que tenía que yo ser otra persona que no podía partir esto de mí, no, tenía que ser como, tengo que replantear mi otro ser humano en este momento, y que era una cosa demasiado entre ambiciosa y real, no lo sé, no, o entrar hasta que, en uno de los ensayos, lo que sucedió es que empezamos a improvisar con mi compañera de escena la obra sin los diálogos tal cual, empezamos a jugar solamente con la acción y las circunstancias de la obra y encontrar, ¿no? ¿Qué pasaba por ahí? Y entre la tercera, cuarta vez que lo hicimos...como que salió algo, y pude encontrar al personaje, hasta la forma en la que hablaba. Pero, partiendo un poco desde cómo hablaba yo, desde mis propias palabras, desde mis propias expresiones más cotidianas, y eso me ayudó muchísimo a luego poder encontrar cómo llevar eso, a lo que decía el texto, de una forma que, a partía de mí, que ya no era como un ser lejano abstracto que no entendía, entonces, ese es una de mis cosas que hasta ahora me tiene marcado, de esa experiencia de sentir esa frustración de no poder entrar en algo, no de no poder vincularme con las circunstancias de este personaje.

Francesca Bueno, ya nos toca la última pregunta, ¿qué es? ¿Consideras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas y si consideras que sí, ¿cuál les serían estas consecuencias?

Fito Pues sí, yo sí creo que sí, definitivamente, a mí me parece que, sobre todo entrar en este... A veces es muy como no sé, seductor entrar en estos

territorios de personajes muy complejos, psicológicamente, no. Ahí me pasa mucho que yo dicto un curso para estudios generales letras de Teatro, y cuando los chicos tienen que empezar a crear sus personajes y sus historias, siempre se quieren ir por cosas bien como dark, o sea, a sí yo quiero tener depresión, no sé qué cosa y tendencias que yo, no, por favor, no, porque no vamos a poder entrar en eso en tan poco tiempo y claro, y a veces son personas que son estos chicos también, porque me parece, por eso interesante también mencionar que tienen como esta conexión con su vulnerabilidad, sólo que no han podido desarrollar, porque por equis motivo, pues están estudiando otro tipo de carrera, y que sí, tú los ves queriendo meterse ahí, pero efectivamente lo que yo les digo es que si nos metemos en ese territorio, puede ser dañino para ellos, porque luego pues no va a haber el tiempo para poder desarrollar todas las herramientas que nos permitan entrar adecuadamente en eso salir de eso, y luego tienes casos, o sea, que de cosas que pueden suceder, desde que eso te afecten a la vida personal, hay todos estos famosos casos, hollywoodenses, de estos actores del método, que para mi es un mal entendimiento del método, y que ya se ha vuelto una estrategia como de casi de marketing, decir a mí, este actor entró tanto en personaje que se empezó a drogar con todas las cosas posibles para entrar en el mood, ¿por qué? No, o sea, porque no es necesario. Entonces, sí, no, creo que sí puede tener repercusiones desde pequeñas hasta muy grandes, no y depende de lo que cada uno lo que haga, porque no solamente hay cuestiones, ya si te vas al extremo de decir, si te puede generar un tema mental, te puede destapar un issue, algo que no tenías como realmente sanado en tu salud mental emocional, te puedes gastar físicamente emocionalmente, yo creo que las emociones también se desgastan, no sea si estás cuatro días por semana, durante una temporada, de mes medio, entrando en este mood, y no sales, entrando en una crisis emocional, en personaje, y no sales, y no sales, eventualmente eso a tu cuerpo le pasa factura, a tu estado emocional mental, y hasta pequeñas cosas, no salir por eso para mí el tema del trabajo físico, no salir de la tensión de la escena, te deja con esa tensión, te deja con esos hombros, ese cuello, ese cuerpo, este…tenso y eso luego en tu vida, te genera problemas, te genera dolores, te genera malestar, la voz, si no trabajas bien tu apoyo vocal, y el personaje tiene una intensidad vocal, luego estás con la garganta irritada, o sea hay varias consecuencias muy chiquitas, pero fastidiosas, hasta creo que, en los peores de los casos, consecuencias muy grandes, no te pueden ya dañar directamente la salud emocional de las personas. Bueno, muchísimas gracias, una vez más, por tu tiempo y por toda la información que nos has brindado.

d. <u>Cuarta entrevista sincrónica – Transcripción</u>

Metadata
Nombre de archivo: EntrevistaD.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 32 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Valeria	Bueno, buenas tardes Alfonso, gracias por darte el
02		tiempo de poder aceptar esta entrevista, de
03		verdad, es muy útil para nosotras. Fran va a
04		compartir la carta de consentimiento, para que
05		podamos conversar sobre la investigación y sobre
06		qué implica esta entrevista. Bueno, como sabes,
07		Fran y yo estamos ahorita haciendo nuestra tesis
08		que habla sobre las herramientas teatrales y no
09		teatrales que tienen los estudiantes de último año
010		de la facultad para vincular y desvincular sobre
011		su vulnerabilidad al momento de interpretar un
012		personaje. Entonces, para ello estamos
013		entrevistando alumnos, pero también a los docentes
014		que han sido parte del proceso formativo de estos
015		alumnos, para conocer cómo han sido abordados
016		ciertos temas sobre nuestra investigación.
017		La carta de consentimiento que se te envió, tiene
018		cuatro preguntas que es primero, aceptar
019		la participación de la investigación, aceptar la
020		grabación de audio de la entrevista, aceptar la
021		grabación de video de la entrevista y, por último,
022		el uso de tu nombre cuando nos refiramos a esta
023		entrevista en nuestra investigación. ¿Estás de
024		acuerdo con todo ello?
025	Alfonso	De acuerdo con todo ello.
026	Valeria	Igual, nos parece importante mencionarlo, si es
027		que en algún momento hay algo que quisieses que no
028		se tome en cuenta para nuestra investigación, pero
029		que quieras mencionar la entrevista o que se diga
030		algo, pero no con tu nombre, siéntete libre de
031		mencionarlo a lo largo de la entrevista y nosotras
032		podemos adaptarlo, editarlo y ya no aparece.
033	Alfonso	Correcto.
034	Valeria	Bueno, la entrevista tiene nueve preguntas y
035		habrá algunas sobre algunos conceptos, algunos de
036		ellos tal vez lo entendemos de diferentes formas,
037		pero estamos buscando coincidir en la idea, en el
038		concepto, porque ya hemos entrevistado a otros
039		docentes y nos hemos dado cuenta que a veces pasar
040		eso. Entonces, vamos a empezar con algunos
041		conceptos como ¿qué entiendes tú por
042		vulnerabilidad?
043	Alfonso	A ver, debo comenzar diciendo que no es una
044		palabra que utilice mucho en mi práctica como
045		profesor. Entiendo la vulnerabilidad en términos
046		de que los personajes de las obras dramáticas
047		necesariamente tienen que ser vulnerables, porque
048		si no, no funciona el conflicto dramático, es
049		decir, en términos dramaturgicos si un personaje
050		es invulnerable, se traba, el diálogo se traba,
051		el conflicto dramático y no funciona. Entonces,
052		todo personaje dramático tiene que ser en alguna
053		u otra medida vulnerable, ¿no? Eso en primer

lugar. En términos de actuación, creo que pasa lo mismo, los actores tenemos que de alguna manera significar la vulnerabilidad de los personajes, ¿no? Sin embargo, creo que esa vulnerabilidad no debe trasladarse al actor o la actriz, es decir, el actor o la actriz no tienen por qué sentirse vulnerables si es que están significando en su actuación la vulnerabilidad, ¿me entienden? O sea, es algo que debe ser un signo hacia el espectador dependiendo de la obra, dependiendo de un momento de la obra, etc, pero no veo yo que es algo con lo que debe trabajar personalmente el actor o actriz, es decir, de sentirse vulnerables. Por supuesto, en un ensayo, una búsqueda, te tienes que sentir vulnerable para poder luego comunicarlo, que tener la experiencia para poder comunicar, pero no quiere decir esto que haya un, vamos a decir así, un gasto emocional excesivo en actuar, ¿no?

Francesca Sí, siguiendo esa línea, tal vez ya lo Mencionaste un poco, pero ¿qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?

Alfonso Está presente en la medida en que el personaje sea vulnerable, no yo personalmente. Por lo contrario, yo tengo que sentir seguridad cuando estoy trabajando, tengo que trabajar en un entorno que tiene seguridad, en un entorno en el cual yo me sienta seguro, ¿no? Esto no quiere decir que yo tenga todas las certeza tampoco, ¿no? Entonces saben que a nuestro trabajo es más bien un trabajo de incertidumbre, un trabajo en el que trabajamos, con lo que no sabemos qué es, es más, el hecho de tener que repetir cada día, la actuación crea cierta vulnerabilidad porque tú no sabes lo que va a pasar, tienen que coincidir tantas cosas en la actuación, que no puede ser exactamente lo mismo en un día que otro, o sea, siempre hay un nivel de incertidumbre, pero es un nivel controlable, no creo yo que pueda ser una vulnerabilidad que nos violenten de ninguna manera.

Valeria Ok, entonces justo iba un poco con nuestra tercera pregunta, ¿tú consideras que es beneficioso en tanto no traspase estos límites, donde puede ser manejado en todo caso?

Alfonso No por supuesto, claro, ¿no?

Valeria ¿Como es que enseñas o abordas la vulnerabilidad en la enseñanza?

Alfonso Mira, lo más común es que los alumnos tengan como resistencias, temores, a equivocarse, temores, a hacerlo mal, temores a mostrarse, ¿no? Que eso es natural, yo creo que a todos nos pasa eso, ¿no? En ese sentido yo puedo entender cierto nivel de vulnerabilidad en los actores y en las actrices, ¿no? En ese sentido yo trato de darles seguridad, para mí lo más importante como profesor es tratar de que el alumno y la alumna desarrollen una seguridad en sí mismo, o sea, que sean capaces de experimentar, sin dañarse, sin limitarse, que sean capaces de crear, sin ningún tipo de limitación, que tengan confianza en sí mismos. Eso me parece algo fundamental y que uno refuerza

desde el rol de profesor por profesora, ¿no? Yo creo que es eso. Y si es que lo que hay es una debilidad emocional o una cierta vulnerabilidad emocional en el alumno, en la alumna, igual hay que conversarlo, igual hay que tratarlo, hay que darle seguridad, hay que tratar de que entienda que el teatro no puede ser de ninguna manera algo que nos haga daño. No tiene ningún sentido que un actor o una actriz sea dañado por su actividad teatral. Eso no tiene ningún sentido, porque además, eso no garantiza absoluto una mejor o peor actuación. Entonces es bien importante que el alumno o la alumna entiendan que están en un ambiente seguro y que tienen que tener una seguridad emocional que no pueden dejarse vulnerar por la actividad de la actuación.

Francesca Y cambiando ya un poco con el concepto que estamos tocando ahorita, la vulnerabilidad ¿qué entiendes tú por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Alfonso Ya, mira, hay un nivel de vinculación emocional necesario cuando uno hace un personaje, ¿no? Pero para mí yo distingo dos momentos, ¿no? Uno es el momento en el cual uno ensaya, uno está creando el personaje. En ese momento yo diría que es el mayor momento de vinculación emocional con el personaje, ¿no? Porque uno está experimentando por primera vez lo que le pasa al personaje, uno está tratando de entender emocionalmente al personaje, entonces uno se vincula emocionalmente con el personaje, ¿no? Por supuesto entendiendo que nunca nos va a pasar que sintamos lo mismo que el personaje, porque no estamos en la misma situación. El personaje esté una situación límite, yo no estoy en una situación límite, yo estoy tratando de imitar esa situación límite de ponerme en el lugar del personaje. Entonces, de todas maneras mi vinculación emocional con lo que le pasa al personaje, tiene que ser una vinculación racionalizada, consciente, no una vinculación que me pierde emocionalmente a mí. Pero más allá de la etapa de ensayos, digamos, en la etapa de las repeticiones de las funciones, yo creo que hay una vinculación ya muy elaborada, emocional, muy, muy elaborada, donde yo puedo distinguir perfectamente entre lo que el personaje siente y lo que yo siento. Y puedo repetir la actuación porque yo entiendo emocionalmente al personaje, pero ya he convertido en signos a que hay experiencia que yo he tenido al vincularme emocionalmente con el personaje. Ya son signos, ya no es que yo me entregue totalmente porque ya tengo que ser consciente de otras cosas, ser consciente del otro, de la escucha, del ritmo, del público. Yo tengo que estar muy consciente de muchas cosas que no me permitirían vincularme así a profundidad con el personaje y no es necesario tampoco. Eso es un poco la idea.

Valeria Bueno, ahora vamos a pasar a conversar sobre las herramientas teatrales y no teatrales para lo cual, Fran y yo hemos considerado necesario explicar desde nuestra perspectiva cuál es esta

diferencia. Las herramientas teatrales para nuestra investigación es el conjunto de técnicas, ejercicios, juegos, que se utilizan en el ámbito teatral, técnicas actorales, Stanislavski, Meisner, Chejov, juegos de repetición, no sé, y juegos teatrales, meramente teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales pueden ser actividades que hemos adaptado desde otras áreas de otros lugares, hacia la teatralidad. Como por ejemplo, no sé, el journaling puede haberse trasladarse a la bitacora, ¿no? Los ejercicios de meditación y respiración del yoga a entrar al ejercicio teatral de la respiración, ¿no? Entonces, esa es nuestra principal diferencia, pero también cuando hablamos de herramientas no teatrales, también consideramos los rituales, los rituales individuales y personales que tiene cada actor actriz para vincularse y desvincularse del personaje, el momento de entrar o salir del personaje al actuar. Que pueden ser actividades tan simples como lavarse la cara, quitarse la ropa del personaje, escuchar música, todo eso incluye las herramientas no teatrales. Entonces, nuestra pregunta sería ¿qué herramientas primero teatrales utilizas para vincularte o desvincularte emocionalmente de tu personaje en tu actividad actoral inicialmente?

Alfonso A ver, en realidad no utilizo ninguna, porque, o sea, quiero decir, nuevamente yo distingo la etapa de ensayos, la etapa de la creación, de la etapa de la repetición la etapa de la creación, yo creo que todo aporta, realmente todo aporta, o sea, el que tú hagas un ejercicio determinado o que inventes un ejercicio o que hagas, no sé, cualquier cosa en realidad va a servir como experiencia para la búsqueda en la que tú estás, ¿no? Y en esto yo mezclaría las teatrales con no teatrales, o sea, mezclaría todo, porque de repente a alguien le sirve para el personaje en determinado momento de los ensayos, a alguien le puede servir hacer yoga, por ejemplo, o le puede servir, no sé, hacer fútbol lo que fuera, ¿no? Entonces, todo es, todo es válido, en realidad, en ese etapa, absolutamente todo. En la etapa ya de las presentaciones, yo te diría que personalmente trato de hacer rituales muy simples, muy, muy simples, ¿no? Por ejemplo, yo hago un poco respiración antes de la función, respiración muy sencilla, simplemente respirar y botar el aire, ¿no? Eso me conecta conmigo mismo, me conecta con el momento que estoy viviendo, me calma por todo lo que puedo estar trayendo de afuera, ¿no? Pequeños rituales como por ejemplo tener un cierto orden en la manera en que me visto, me preparo para entrar al escenario, ¿no? Y no sé si esto es un ritual, pero trato de no alejarme del escenario durante la función, aun cuando no esté yo en todo el tiempo en la función, siempre estoy al costado, siempre estoy viendo la función, siempre trato de estar muy conectado con lo que está pasando en el escenario, porque esa es una manera que yo encuentro de conectarme, de

estar siempre presente y no irme, no desconectarme, ¿no? Me ha pasado incluso en obras en las que he aparecido por minutos, nada más, pero me gusta estar atento a la obra, a lo que está pasando ahí, ¿no? Si no, es como la sensación de que no me siento parte de eso, ¿no? En cambio, si estoy ahí viendo, me siento realmente parte de eso, ¿no? Volviendo un poco a las otras, digamos, teatrales, de las técnicas, etc., insisto en que todas son válidas, pero sí creo que dependerá mucho de la obra para ver qué conviene utilizar o no conviene utilizar, ¿no? Hay personajes que realmente ameritan hacer un trabajo quizás más profundo, quizás más de buscar con mayor profundidad, otros son personajes más funcionales, ¿no? Entonces dependerá del personaje para que uno utilice una cosa u otra, ¿no? En todo caso, siempre bajo la idea de que el actor y la actriz trabajamos en base a experiencia no a teoría, y en todo caso, si existe teoría, tenemos que convertirla en experiencia, porque de verdad como actores como actrices no nos sirve la teoría, si no está convertida en experiencia, ¿no?

Francesca Y de estas herramientas que has mencionado, ¿cuáles compartes con sus estudiantes?

Alfonso Bueno, particularmente yo no comparto ninguna metodología de actuación, ninguna técnica de actuación, yo lo que comparto es la idea de la exploración, que es la idea de que el actor la actriz pueda generar un espacio en el cual está muy conectado con su cuerpo, con su voz, con su respiración, con el presente, a la vez que con su imaginación, su sensibilidad, su sensorialidad, es decir, yo lo que intento es una práctica de conexión total de todos los elementos con los que trabajamos los actores y las actrices, eso es para mí, digamos, el aporte técnico que yo le doy a mis estudiantes, ¿no? Por lo demás, cuando ya se trata de hacer el personaje, yo normalmente trato de abordarlo desde el texto, a mí me parece que es muy importante no alejarse del texto, porque finalmente, en el texto está la acción y la acción es lo que nosotros tenemos que trabajar como actores y como actrices, ¿no? en un teatro dramático por supuesto, ¿no? La acción es lo que nosotros tenemos que trabajar y la acción está en el texto dramático, entonces no es que yo voy a inventar una acción, no es que yo voy a crear una acción, la acción está en el texto, yo tengo que leer el texto con mucha atención y tengo que convertir la escena, en cuerpo, en ritmo, en voz, en respiración, en energía, porque ese es el trabajo del actor y de la actriz, ¿no? Yo intento no teorizar demasiado, ¿no?

Valeria Ok, no sé si esta pregunta ya se respondió realmente, pero lo de las herramientas no teatrales, creo que me mencionaste que tienes como pequeños ritos que te ayudan a mantenerte a entrar o salir, pero exploras estas herramientas no teatrales con tus alumnos?

Alfonso Sí, como no, sí, creo que por ejemplo hay momentos donde yo siento, porque yo trato de hacer la clase

no desde un plan preconcebido, sino desde lo que pasa en la clase lo que sucede, entonces yo voy como improvisando un poco en base a lo que los alumnos me van dando, ¿no? Por ejemplo hay algún momento donde yo sienta que convendría tener alguna práctica de yoga, por ejemplo, entonces yo indago pregunto si alguien hace yoga o cómo podemos hacer, buscar un tutorial, acercarnos por ejemplo al yoga porque de pronto conviene para ese momento para lo que estamos haciendo hacer eso por ejemplo, ¿no? Pero no es un plan preconcebido en mis herramientas fijas, ¿no? Pueden variar mucho en realidad, pueden variar muchísimo, ¿no? Lo que siempre insisto mucho es la presencia. Para mí el trabajo fundamental de un actor y de un actriz es desarrollar su presencia, que esto implica no solamente concentración, sino implica conocer tu cuerpo, conocer la relación de tu cuerpo con el espacio, con los demás cuerpos, la escucha, implica todo, ¿no? En realidad, implica estar presente, que no te falte ninguna parte de ti, sino estar presente. Eso es lo que más hago en realidad.

Francesca ¿Tú crees que nos podría compartir alguna experiencia tuya en la que hayas tenido dificultades para vincular y/o desvincular emocionalmente mientras interpretabas un personaje y cómo sobrellevas esta situación?

Alfonso Sí, claro, como no. A ver, por ejemplo, yo tuve que hacer en algún momento el personaje de Creonte en Antigona. ¿Ustedes saben que el personaje de Creonte es como el malo de la película? Y además al final le pasa algo horrible porque su hijo muere, etc. Es muy muy trágico. Como anécdota les cuento que ese personaje no lo iba a hacer yo, sino lo iba a hacer otro actor. Yo iba a hacer más bien el corifeo, pero por razones X, el otro actor que iba a ser Creonte no pudo hacerlo. Entonces el director decidió hacer un cambio y me pidió hacer Creonte. Y yo le dije el director que realmente no quería hacer Creonte. No me gustaba el personaje porque me parece un personaje muy difícil. No me siento cercano para nada a él y además yo venía de hacer un personaje de malo en otra obra también, ¿no? Con el mismo director. Entonces yo tenía mucho miedo de repetirme absolutamente porque era un personaje muy similar. Bueno, pero tuve que hacerlo no quedó otra y fue difícil, fue muy difícil. No, no diría yo que en principio por la vinculación emocional con el personaje. Eso no pasó al principio. Al principio fue más el buscar la expresión, el resolver los momentos, la relación con los demás personajes, un poco resolver eso me costó mucho y donde yo sentí realmente la vinculación emocional con el personaje fue durante las funciones. Porque realmente ahí es donde se arma todo y ahí es donde pasas por la experiencia del personaje porque mientras estás ensayando son fragmentos, tu paras, vuelve, retornas, regresas hay una cosa como más fría. Pero cuando estás en la función es como que viene todo ya y literalmente ahí estás en la

experiencia del personaje, ¿no? Entonces ahí sí, yo sentí un poco más la pegada de la emoción. Había un momento muy muy dramático cuando ya el hijo muere y él tiene un monólogo muy terrible frente a lo de hijo. Y claro, en ningún momento sentí que me desbordaba me iba a hacer daño, pero sí me sentía muy vinculado porque además yo soy padre y tengo hijos. Entonces claro, esa sensación, o sea, no llega a ser un sentimiento consciente, sino es una sensación como de que te acercas a algo feo, a algo que no quieres estar. Es como les digo totalmente controlable, pero sí siento que ha sido un poco eso, un poco eso. Y otra experiencia muy diferente fue cuando hice "TOC TOC" que es una comedia que trata precisamente de la tolerancia, trata de cómo nos vinculamos con el otro, cómo respetamos o no respetamos al otro, etc. Y claro, yo tenía que hacer el psiquiatra que no dice que es el psiquiatra sino hasta el final, pero yo tenía que hacer eso. Y claro, la decisión con el director era, pero este hombre tiene o no tiene el síndrome de tourette o está fingiendo que tiene el síndrome de tourette. Claro, por el final tú puedes decir no si tiene el síndrome de tourette, pero era una decisión que había que tomar, ¿no? Entonces yo empecé a investigar sobre el síndrome de tourette, etc. y bueno lo entendí y todo lo demás y empecé a trabajarlo como si lo tuviera y fue físicamente muy difícil, porque los espásmos son agotadores, ¿no? Y verdaderamente este yo salía de las funciones completamente agotado, físicamente agotado, por los espásmos que tenía que hacer que eran como 50 durante la función, ¿no? Entonces era era realmente agotador y después me di cuenta también en las funciones que era agotador emocionalmente, porque un enfermo de tourette no es consciente, no es voluntario lo que yo sé. Entonces imagínense ustedes que es como si tuvieras hipo todo el tiempo, toda tu vida, ¿no? Y en un momento en el cual no los soportas, entonces yo empecé a pensar y a sentir, wow, esto va más allá de la comedia tiene que ser una cosa terrible y después durante las temporadas conocía gente que tiene el tourette que se acercó a mí, ¿no? Espectadores, ¿no? Había algunos que se habían curado, entonces no. Y recuerdo mucho, un muchacho muy joven de 16 años, fue con su familia y que se acercaron a hablarme, ¿no? Y el muchacho no decía nada, me hablaba la abuela, la mamá, el muchacho no decía nada. Solamente al final el chico me hizo una pregunta, me dijo, ¿usted de verdad tiene la enfermedad o no? Y a mí me conmovió absolutamente que me preguntara eso, porque él se había sentido identificado con el personaje completamente, ¿no? Bueno, yo le dije que no, que yo no tenía el síndrome, me dijo, ah ya, me dijo, nada más, pero claro, yo pensé, para alguien como él que tiene el síndrome de tourette, ver que alguien puede imitarlo y al terminar la función puede irse a su casa sin el síndrome, debe ser terrible, pero terrible, francamente, ¿no? Entonces, claro, son

cosas que emocionan, ¿no? Pero como digo, todo esto evidentemente trabajamos con las emociones, pero todo esto no tiene por qué afectarnos, ¿no? En lo absoluto, son aprendizajes que uno tiene, ¿no?

Valeria Bueno, esta es realmente nuestra última pregunta, ¿consíeras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas?

Alfonso Y ya, mira, yo tengo que ser muy sincero con esto, considero que no hay consecuencias, porque se utilice una herramienta u otra o no se utilicen esa herramienta, yo creo que las consecuencias vienen en la medida en que el actor o la actriz no tenga la fortaleza psíquica para abordar el trabajo de la actuación, cualquier trabajo de actuación, y eso es un problema que hemos visto desde siempre, ¿no? Yo enseño teatro hace muchísimos años, muchísimos años, más de 40 años, y he visto muchísima gente de diferentes edades, niveles, etc., ¿no? Y te puedo decir que quienes tienen una debilidad psíquica emocional, no pueden abordar el trabajo de la actuación, porque una cosa fundamental en el trabajo de la actuación es que yo pueda distinguir lo que es la realidad de lo que es la ficción. Si alguien está psicótico, no va a poder distinguirlo, si alguien tiene propensión a psicotizarse, va a confundir la realidad con la ficción, no tiene las fortalezas psíquicas para abordar este trabajo, ¿no? Entonces, claro, en la universidad nosotros no hacemos exámen psicológico, porque no se hace en la universidad considera que eso es discriminatorio, etc, hay una serie de razones, ¿no? Sin embargo, en una época, por ejemplo, en la escuela de teatro se hacía exámen psicológico a los que ingresaba, ¿no? Y de una u otra manera, era una herramienta útil para los profesores, porque podíamos nosotros saber medianamente orientarnos sobre la fortaleza psíquica emocional de los estudiantes. En ese sentido, yo creo que los profesores tenemos que tener especial cuidado y observación de los alumnos, porque tenemos que ver cualquier indicio de debilidad psíquica o emocional, tenemos que trabajar, tenemos que abordar, no porque seamos psicólogos para eso hay servicios psicopedagógicos en la universidad, sino porque tenemos que estar atentos a que este es un trabajo de riesgo, o sea, de verdad, es un trabajo de riesgo, no es hacer matemáticas, no es un curso de matemáticas o de lingüística, ¿no? Es un curso en el cual uno trabaja con el cuerpo, con las emociones, etc, entonces, claro, uno tiene que observar la fortaleza psíquica de los alumnos y de los estudiantes, ¿no? Yo creo que las herramientas que te pueden ayudar para no ser vulnerado por el trabajo de la actuación son herramientas que no tienen que ver con el teatro, tienen que ver con la vida personal, tienen que ver con cómo tu madurez psíquica, tu madurez emocional para abordar este trabajo, ¿no? Yo creo que personalmente, a mí me parece que hay una falacia,

0488 una ficción, una mentira en el hecho de decir que
0489 el actor, la actriz pueden desbordarse o pueden
0490 perderse al hacer la actuación, yo creo que eso no
0491 es verdad porque el principio de la actuación es
0492 distinguir la realidad de la ficción, todos
0493 distinguimos, yo me puedo emocionar con hacer un
0494 papel, como sí, me puedo emocionar, pero no me
0495 destruyo por eso, ¿no? No me tengo que psicotizar
0496 para creerme que me pasa lo mismo con el
0497 personaje, no, no me pasa lo mismo, lo que me pasa
0498 a mí, es que estoy actuando, eso es lo que me pasa
0499 realmente, ¿no? Entonces creo que hay a veces
0500 mucha ficción en ese sentido, ¿no? No sé si
0501 ustedes han visto ese documental de Jim Carrey,
0502 donde él hace un personaje, una película y se cree
0503 el personaje, etcétera, bueno, a mí todo eso me
0504 parece falso, mentira, absolutamente mentira,
0505 porque qué casualidad que haya siempre una cámara
0506 grabándolo mientras hace precisamente ese
0507 personaje, o sea, me parece que es todo muy
0508 construido y es más, todos los actores siempre que
0509 se lanza una película, la gente que le hace prensa
0510 publicidad, siempre hace la historia, se encerró
0511 según dos meses, en el bosque para saber cómo se
0512 sentía, todas esas ideas de que la experiencia,
0513 ¿no? Todo eso es publicidad, eso es marketing,
0514 yo no creo que eso sea real, en todo caso uno
0515 tiene por supuesto como actor, como decir, uno
0516 puede ir a buscar la experiencia sin duda, pero no
0517 es una experiencia que te tiene que psicotizar,
0518 porque además si te psicotiza estoy seguro de no
0519 vas a poder actuar, Entonces qué sentido tiene
0520 perderte si no vas a poder hacer tu trabajo, ¿no?
0521 Valeria Sí, bueno, esa fue toda la entrevista, muchísimas
0522 gracias por tu tiempo y por compartir lo que
0523 tienes
0524 Alfonso Muchas gracias a ustedes

e. Quinta entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: EntrevistaE.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 40 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01 Valeria Hola Mateo cómo estás, primero queremos
02 agradecerte por aceptar esta entrevista para
03 nuestra investigación de tesis. Vamos a proceder a
04 proyectar la carta de consentimiento para que
05 podamos conversar un poco al respecto antes de
06 empezar la entrevista. Bueno, como te informamos,
07 Fran y yo estamos haciendo la tesis, para lo cual
08 estamos recolectando información por parte de los
09 docentes, ya que nuestra tesis es sobre las
010 herramientas teatrales y no teatrales que usan les

		alumnes de último año para vincular y desvincular de la vulnerabilidad escénica al momento de interpretar un personaje. La carta de consentimiento que te hemos pide cuatro cosas, primero, el hecho de participar en la investigación, segundo, autorizar el grabar el audio de la entrevista, tercero autorizar la grabación de video de la entrevista y por último utilizar tu nombre y lo que menciones para el desarrollo de nuestra tesis. Entonces, ¿estás de acuerdo con todo ello?
	Mateo	Sí, estoy de acuerdo.
	Valeria	Gracias, igual mencionarte que si durante el desarrollo de la entrevista hubiese algo que preferías que no se diga, o tu nombre, pero si el contenido, o que cierta parte no forme parte de nuestra investigación, lo puedes mencionar y nosotras vamos a hacer las correciones adecuadas para poder arreglar eso. Ahora empezamos con la entrevista. Bueno, nuestra primera pregunta es sobre una parte conceptual y es ¿cómo entiendes tú la vulnerabilidad?
	Mateo	Es una buena pregunta, porque a veces siento que se confunde un poquito. Yo creo que la vulnerabilidad es un estado en el cual nosotros estamos de alguna manera desprovistos o indefensos ante cualquier estímulo externo, ¿no? Me refiero emocionalmente hablando. O sea, estamos desprovistos de una digamos contención a los diferentes impulso que vienen de afuera y a raíz de eso podemos, digamos, tener un grado mayor de sensibilidad sobre algunas experiencias. También puede la vulnerabilidad degenerar en malestar, depresión, miedo, una serie de cosas. No es por lo general para mí, eso es una visión muy personal, un estado apropiado para la creación. La vulnerabilidad, no, la apertura emocional, el estar, digamos abiertos a que te lleguen impulsos de afuera sí. Y eso, efectivamente, puede necesitar un trabajo previo, puede necesitar una ultra sensibilidad. Pero creo que la vulnerabilidad es un espacio que yo no recomiendo en el teatro, pero lo que se suele a veces llamar vulnerabilidad, es ese espacio donde digamos es si positivo donde efectivamente estás abierto a los estímulos externos ¿no? Pero como yo lo entiendo, la vulnerabilidad no es eso propiamente, sino es estar, digamos, sin posibilidad de poder contener lo que viene de afuera, entonces se vuelve...estás vulnerable, ¿no? Entonces, esa es mi opinión, pero no es algo que no, si a lo de arriba sea estar abierto a los estímulos, se le llama vulnerabilidad, ya está bien, pero ese es el estado en el que debería estar un actor, no el otro, una actriz, ¿no?
	Francesca	Siguiendo con la línea de lo anterior ¿qué tan presente estaría entonces la vulnerabilidad en tu actividad actoral? Entendiendo a la vulnerabilidad como este concepto de apertura
	Mateo	Sí, bueno, si es entendido así, es muy importante, ¿no? Porque tú necesitas, digamos, trascender algunas capas, humanas, personales para poder

estar en un estado de creación sensible, ¿no? A veces vemos precisamente actores, actuaciones, más que actores, actuaciones, un tanto fallidas desde la organicidad, porque se trabaja sin abrir esa capa, ¿no? Sin estar en ese espacio, esa sensibilidad, y entonces la actuación se vuelve eterna, ¿no? Sin embargo, esa apertura a los estímulos debe entrar en la perspectiva formativa del actor, o de la actriz. No es un estado en que simplemente a cualquier persona de la calle, ya abrió su corazón, es algo, es una herramienta para la actriz el actor para trabajar, y entonces tiene que formativamente como prepararse, ¿no? Tienen que prepararse para ese estado, que es un estado particular, ¿no? Y que conforme pasan los años en el oficio, puedes abrir y cerrar tranquilamente, ¿no? sin que eso, necesariamente te esté de alguna manera ocasionando daño, pero llegar a ese punto no es fácil, ¿no? No es que de la noche a la mañana ya, no, yo creo que hay un trabajo ahí ¿no?

Valeria Entonces si consideras beneficioso, abordar la vulnerabilidad en la interpretación de personajes? Por lo que estás comentando

Mateo Sí, no solamente beneficioso, sino necesario, puesto así como lo decimos, sí, necesario, un actor tiene que tener esa capacidad, esa vulnerabilidad, vulnerabilidad para poder digamos captar el mundo sensible, ¿no? Porque si no, es externo.

Valeria ¿Y como abordas entonces la vulnerabilidad en tu actividad de docente?

Mateo Primero, lo primero que tiene que ver con la vulnerabilidad, es un espacio de confianza, ¿no? Espacio de seguridad, espacios estables, ¿no? O sea, en los cuales reconozcas que hay gente a la que le cuesta más que a otra, entrar ahí, hay gente que también no lo consigue por más enseñanza que tú le des, no lo consigue. Y esperas, tú, la única esperanza es que, de aquí, a un tiempo, lo pueda conseguir, ¿no? No lo consigue en tu curso, pero lo pueda conseguir. Pero lo que yo trato de hacer es primero generar espacios de confianza, espacios de tranquilidad, de seguridad, ¿no? Y segundo, trato de dar todos los estímulos posibles para poder, digamos penetrar en ese universo, para que el actor la actriz, penetre en ese universo. Me pasa muchas veces, sí, tengo que reconocer, que es difícil a veces, generacionalmente, ahorita podría decir, bueno, ¿qué cosa es lo que ustedes necesitan, ustedes dos, por ejemplo, para estar en ese espacio de vulnerabilidad? Yo podría creer que es una cosa, pero también me estoy dando cuenta que conforme se amplía la brecha generacional, son diferentes las formas en la cuales nos podemos acercar a esa vulnerabilidad. Y entonces es a lo que yo trato de reflexionar. Pero finalmente me apoyo en lo humano, ¿no? En las cosas esenciales de lo humano. Ahí sí, ustedes y yo estamos en el mismo nivel, todos somos seres humanos, y como seres humanos apelo, hay cosas universales que nos conmueven, que nos interpelan. Entonces, por eso es que yo puedo hacer una obra como la que estoy

haciendo ahora, "El hombre corrompió en la ciudad", que no es un plus ultra de la vanguardia ni de la modernidad en musicales, pero es tan humana que me parece que es imposible, creo yo, que ustedes la vean y no sientan cosas, porque finalmente, lo humano nos comunica. Y entonces sí apelo a que las motivaciones sean humanas. Ustedes puede que no escuchen, por ejemplo, no lo sé, estoy generalizando, pero que no escuchen música clásica, ¿no? Que escuchen más otros tipos musicales, salsa, pop, latin, reggaeton, no sé, puede que escuchen eso. Pero yo estoy seguro que si les pongo una música clásica bella, hermosa, ¿no es cierto? potente, ustedes se van a sensibilizar, porque la música tiene esa cualidad también, ¿no? Tiene esa cualidad de pasar el género, si es una buena música, en cualquier género, el llegar a tocarte el corazón directamente, ¿no? Entonces yo creo que yo apelo a ese tipo de cosas, apelo a música, a poemas, a pinturas, a películas, a explicaciones que vayan hacia lo humano, ¿no?

Francesca Volviendo un cómodo al tema de los conceptos, ¿qué entiendes tú por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Mateo Lo que entiendo es la posibilidad de generar un tipo de conexión, de empatía con el personaje que estás interpretando, de cercanía, ¿no? con lo que estás interpretando, y después la capacidad de soltar eso que estás investigando, un poco lo que dice Brook asúmelo con fuerza y abandónalo con ligeresa. Es un poco la capacidad que debe tener un actor una actriz de encontrar maneras de vincularse con aquello que quiere interpretar, vincularse efectivamente, ¿no? O sea, efectiva y positivamente, ¿no? Cuando digo positivamente es que se sienta a gusto, que esté contento, contenta con lo que está haciendo, ¿no? Y por otro lado, que cuando acabe su interpretación de la manera más pronta posible pueda desvincularse de él, porque finalmente no somos propiamente el personaje, somos médiums que asumen personajes, imagínate si una medium se queda con el ser que está, no se queda atrapado en el ser que ha traído a la realidad, entonces no nos puede hacer bien, entonces mejor saber desvincularse, ¿no?

Valeria ¿Y qué herramientas teatrales usas para vincular y desvincularte emocionalmente en la interpretación de personaje?

Mateo Bueno, es un trabajo, no es que haya una fórmula, porque también depende mucho del personaje, ¿no? Hay personajes que en primera nos sentimos vinculados a él, los recibimos y nos vinculamos a él, pero hay otros que no, y que por el contrario, los sentimos lejanos, y a veces tengo actores actrices que me dicen, no, no, no llego a compenetrarnos, no sé qué cosa quiere, ¿no? Y hay un par de cosas que yo les digo siempre, ¿no? Primero, son dos ideas que son claves para mí, que siempre han sido claves, ¿no? La primera es decirle al actor o la actriz, y yo mismo hacerlo, ¿no? que no es que el personaje exista, ¿no? Si no

aquí nosotros vamos a asumir el personaje, y lo bonito de eso es que la diferencia de eso, es que cuando nosotros pensamos que el personaje existe, empezamos a sufrir, porque empieza a ser ya, ¿dónde está el personaje? ¿Quién lo tiene? ¿Quién lo sabe? ¿el director? ¿Dónde está? ¿Cómo lo encuentro? Entonces yo le digo, no tienes que encontrar nada, no tienes que encontrar nada, tienes que crear ¿Y cómo crea partiendo de ti?, de tu voz, de tu cuerpo, de lo que sientes, de lo que les, de observar muy bien el personaje, en el texto, y deja que todo eso vaya creando algo, ¿no? Entonces es una buena manera de no angustiar a los actores o actrices, ¿no? Entonces, esa es una buena idea para poder vincularte al personaje, ¿no?Y la segunda cosa que yo siempre les digo o lo trabajo, yo mismo con relación a los personajes, es que las necesidades emocionales del personaje, la construcción, de un personaje, necesita tiempo. O sea, no es que de pronto se hagan ya, ya tengo el personaje, ¿no? Y a veces, ni siquiera es recibiendo una aprobación del director, no, es simplemente pasándola, pasándola, pasándola, y de pronto, sientes que te provoca moverte de una manera, te provoca no, mirar de una manera. Entonces, no es que aparezca la nota perfecta, así pueden haber notas que te den luces, pero a veces es una cuestión de tiempo. Y como es una cuestión de tiempo, necesitas dos cosas del actor actriz, necesitas seguridad emocional para no volverse loca, loco, ¿no? Y necesita calma, ¿no? calma, paciencia, para saber que en algún momento va a llegar, y que inclusive si estrenamos en el camino de ese proceso, algo al estreno, ya vamos a haber tenido algo, o sea, no es que no tengan nada, ¿no? Esa dos cosas, medios de a vincular, ahora, a desvincular. Yo creo que es algo que cada actor o cada actriz tiene que hacer, pero ayuda mucho, ¿no? hacerlo, por ejemplo, cuando te quitas el micro, cuando te quitas el vestuario, cuando te quitas, ¿no? Cuando te quitas cosas. Si eso lo vuelves ritual también, o sea, el quitarte algo y desprenderte de algo, lo vas a traspasar también a tu emoción, ¿no? Este, así como Stanislavski decía baja un ojo y parecerás tuerto o te pone tu saco, ¿no? Y nace el crítico, quítate el saco y seguirá el crítico, ¿no? Entonces, eso, si lo haces ritual, si lo haces consciente, puede ser un ritual para soltar, ¿no? Y eso me parece fundamental, que es todo lo que he dicho son aspectos técnicos que se pueden trabajar, ¿no?

Francesca ¿consideras que existen herramientas no teatrales, que son beneficiosas y útiles para la vinculación y la desvinculación emocional?

Mateo Sí, acotadamente, ¿no? O sea, sí, si es que es tan circunscritas a un proceso, ¿no? O sea, están delimitadas, porque nuestra emotividad puede, como también, si no está de alguna manera guiada, controlada puede también ser prejudicial, o puede dañarse, ¿no? Por una herramienta mal concebida o mal llevada, ¿no? Este, a ver, voy a poner un ejemplo, muy claro, ¿no? uno piensa, por ejemplo,

que para poder tener un físico ideal para poder interpretar un personaje, tiene que hacer deporte, ¿no? Y entonces, para estar listo, para tener resistencia, y entonces, muchos de los deportes que hacemos, por ejemplo, tienen que ver con, las pesas, las planchas, ¿no? Y Stanislavski, por ejemplo, dice que eso no sirve, porque eso lo que hace es te endurece el cuerpo, te pone, ¿no? Que hace un cuerpo duro, y lo que se necesita es ser un cuerpo plástico, ¿no? Y que, en todo caso, lo que sirve más es la gimnasia, ¿no? El esgrima, ese tipo de cosas. Entonces, esto es una cosa, o sea, que efectivamente, son elementos diferentes, a lo que puede ser ensayar un escena, tú puedes tener tu clase de gimnasia o tu, tu clase de esgrima, pero está acotado, si te das cuenta, a menos que estés haciendo un personaje de un físico culturista pero no recomienda ir al gimnasio, por ejemplo, para trabajar todo el tema de musculatura, y uno puede pensar que sí, que se necesita para ser fuerte. Es ahí donde te da cuenta que es un ejemplo de cómo si tú no entiendes bien para aquí estás haciendo las herramientas no teatrales, ¿cierto? Puedes como desvirtuar aquello que es la necesidad, ¿no? Y entonces, yo sí creo que, y ya pasando a no temas físico, sino a temas emocionales, tú puedes creer, por ejemplo, que ir a convivir con las prostitutas, por ejemplo, ¿no? puede ser beneficioso, porque te da ideas de lo que, ¿no? Y de repente terminas, desde invadiendo el espacio de estas personas, hasta, este, mal emocionalmente, porque no puedes controlar lo que te produce, vivir en esas circunstancias. Entonces, ahí es que, hay que pensar si realmente tú estás sabiendo, manejarte en espacios, que no son los que están circunscritos a el trabajo con el director, o las ideas del director, etc.

Valeria En tu caso ¿qué herramientas no teatrales utilizas para vincular y desvincular en la interpretación de personaje?

Mateo Bueno, yo no soy mucho, no he actuado mucho, no yo soy yo soy este más director, ¿no? Este, en todo caso, las veces es que he actuado, nunca he hecho un trabajo muy, muy alejado de estar mirando el texto. Yo no soy mucho, por ejemplo, de buscar animales y todo eso que lo enseño, ¿no? Pero yo no soy mucho de eso, yo prefiero leer el texto, aprendermelo, moverme en el espacio, ir encontrándome con otro personaje, mirarlo, ¿no? Ver qué cosa sale de eso. Y que vaya saliendo lo que tengan que salir. Pero si digamos, si es que yo tengo que decir, como trabajo, o sea, con qué herramientas fuera del universo, trabajo mejor, del universo teatral, trabajo mejor, definitivamente, es observando la realidad. Eso, inclusive hay gente que me he llamado la atención por ser muy mirón, porque por ejemplo me subo una combi y puedo ver una persona muy alta, muy alta y me quedo mirándolo fijamente, ¿no? Y de pronto me mira, y me dice que me miras, ¿no? Y en el fondo no es que esté mirándolo por nada, sino porque

como soy director, además, he desarrollado esta idea de darme cuenta de cosas que los demás no se dan cuenta. Entonces yo puedo darme cuenta de cómo una persona se relaciona con los demás y lo demás para los demás no pasó nada, pero yo sí me di cuenta de todo lo que estaba pasando. Y entonces sí soy una persona que observa mucho y no es que observe cuando estoy en procesos teatrales. Observo constantemente, ¿no? Me gusta observar la naturaleza y dentro de esa observación me gusta pasar por experiencias mucho, muchísimo. Yo he estado en lugar que usted ni se imaginan. Y he estado simplemente por pasar por la experiencia. Comportándome siempre adecuadamente, pero estoy ahí porque me gusta tener vivencias. Y eso es algo con lo que yo trabajo muy bien. Y para eso efectivamente reconozco que tengo una seguridad emocional que me permite eso. ¿No?

Francesca Esto que mencionas es más para la creación de personaje ¿no?

Mateo Sí. Yo creo mucho en la creación del personaje junto con la palabra. Creo un montón en eso, en las formas de la palabra y cómo la palabra te va resonando interiormente y de ahí vas construyendo y ya te genera emociones. Y entonces no voy mucho más allá. Yo por ejemplo no trabajo con la memoria motiva, no trabajo con ninguna de esas herramientas. Primero porque me parece que como no las manejo del todo bien puede ser un poco dañinas. Y segundo porque me quita un poco de tiempo. Yo soy más directo. Yo prefiero que el actor encuentre sus elemento de creación en ese momento, en el espacio, en el otro, en lo que está diciendo con el texto. Y no estar buscando cosas externas. La película, porque el personaje, de tal película me puede ayudar, pero no es lo que yo suelo hacer.

Valeria ¿Puedes compartirnos una experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincular y/o desvincular emocionalmente?

Mateo Este, si he tenido alguna vez problemas con la relación del personaje, con el personaje o con lo que me pide el director, tengo que reconocer que era mucho más chico que todavía no había pasado, no había terminado mis estudios en la Universidad, estaba en medio de la Universidad en una obra que dirigió Luis Péirano que se llamó "Galileo Galilei" y me dio un personaje importante, que era el pequeño monje, se llamaba, que era un monje. Y uno de los problemas que tenía curiosamente que me lo manifestaba el director ¿no? Era mi voz, porque sentía que mi voz era delgada, y entonces como era delgada no tenía mucho peso escénico, y al no tener mucho peso escénico, no tenía fuerza. Había una escena que yo tenía con el Alberto solo los dos, y entonces él me decía, agrava un poco tu voz, entonces yo agravo un poco mi voz, pero no era natural, porque no lo había trabajado todo, entonces se me fue bien difícil, porque se volvió muy técnico, o sea todo se volvió muy técnico, la voz, como decía el texto, y entonces ahí sí, por ejemplo, me costó entender el personaje dentro del

universo de la historia, y por otro lado, me conectaba a veces, pero a veces no, me salía, y eso también tiene que ver con la experiencia, mientras más experiencia tienes actuando, más fácil va a ser entrar y salir, en ese momento yo no tenía tanta experiencia, pero como director y como maestro, sí he podido presenciar miles de casos y miles de alumnas, alumnos, que les ha costado la vida, por supuesto, vincularse con sus personajes o interpretar con una conexión, un texto, y he tenido de todo, cosas que yo he dado y que han servido, las mismas cosas que les he dado a otras personas no les han servido, todo lo que yo he podido darles no les ha servido a algunos, a otros ha sido así, pleno, les he dado y les ha servido, y otros he servido a medias, entonces no es que exista una manera de vincularse o de vincularse, hay gente que ya trae su vínculo con el personaje desde que es niño o niña, que no rompió la idea de la realidad alternativa y que es capaz de jugar en cualquier circunstancia y comprometerse orgánicamente con lo que se está proponiendo, y tú dices pero ¿si no le enseñaron nada cómo lo puede hacer? y es porque lo trae, una persona que era así, por ejemplo, era Stephanie Orúe, cuando yo le enseñé a ella en el TUC, que es una gran actriz, era la más niña de todo el salón, tenía ¿qué? 19 años, y tenía una vida que tú decías ¿cómo puede entender?, ¿cómo puede hacer esto?, y me acuerdo que hacíamos en la clase alguna escenita de...después de una relación sexual, una escenita después de eso, y tú la veías una persona que pudieses saber eso, que pudiese saber lo que era el universo de la sexualidad, y cuando yo conversé con ella, ella me lo dijo, yo se lo pregunté, y me dijo que no, que en ese momento no había tenido mayores experiencias, y entonces yo me preguntaba, entonces ¿cómo lo logra?, y es algo que ni ella misma quizás podría explicarlo, o sea, es una capacidad que tiene y que la vuelve orgánica, y sin embargo tiene gente también de 40, 45 años, que no podría...y que tiene puede haber pasado por muchas experiencias, digamos, por lo pronto sexuales, y que no necesariamente tiene la posibilidad de ponerse en escena y ser orgánica, ¿no? entonces tú dices...¿por qué? ¿no? y créeme que eso es...o sea, es inexplicable, o sea, tú puedes darle todas las herramientas a la persona, y hay algo, algo que quizás tendría que tratarse con un psicólogo, con alguien, ¿no? que hace que no...no conecte, ¿no? no conecte con aspectos por lo pronto de su vida, de repente no conecta con el lado sexual, pero conecta muy bien con el lado no se maternal, no sé, ¿no? y entonces, depende mucho de la persona también, ¿no?

Valeria ¿Y cómo acompañas esos procesos?

Mateo Bueno, lo primero que yo trató como director por lo pronto como docente, es...vamos a hablar ahorita de los que no logran, digamos, conectar o vincularse, ¿no? porque las otras, bueno, es exitoso, ya no hay que guiarlas, no, y ayudar a

que se conecten. Pero no es el caso que en ese, de la gente que necesita ayuda, de su docente, de su director, ¿no? y lo primero que yo hago, tratar de reflexionar, yo por mi cuenta, ¿por qué podría estar pasando lo que está pasando? ¿sabes cuando es clarísimo? cuando está haciendo todo bien y de pronto hay un texto particular, uno, que no le sale. Y entonces yo me pongo a pensar por qué no le sale. Y pueden ser muchas respuestas, ¿no? y a veces la respuesta puede llegar hasta no del lado del interprete, sino del texto. El texto no es docil, es difícil, es poco amable con la interpretación actual. Entonces se soluciona simplemente cambiando el texto y poniéndolo un poquito en las palabras de la otra persona, ¿no? Si es que es un texto, digamos, que permite algún tipo de cambio de esa manera, pues los textos que están traducidos, por ejemplo, te permiten parafrasearlos de otra manera. Entonces, ese tipo de cosas. Pero también pueden haber cosas personales del actor la actriz que hacen que no conecte con ese texto, ese personaje. Y entonces yo tendría que pensar por qué. Muchas veces me sirve observarlos, observarlas a ustedes, no en ensayos, o sea, en su cotidianidad. Porque a veces están haciendo personajes también en su cotidianidad. O sea, están haciendo, están como no siendo 100% orgánicas, sino que han construido algo para poder desenvolverse socialmente. Y ese es el peor escenario para la actuación. Porque, si ya están haciendo un personaje, es porque no están pudiendo sobrellevar una realidad. Entonces, ponerlas en otra realidad es una nueva capa. Y sacar eso es bien difícil. Entonces, por lo general, lo que yo hago es con verso, en esas circunstancias conversó con ustedes, con los actores o con las atrices, y les digo, yo siento esto, no digo que sea verdad. Pero siento esto. Y a veces me explican cosas que son más sencillas de lo que pensé. Y a veces me explican cosas que son heavies. Y a veces ni cuenta se habían dado. Entonces, la comunicación es muy importante. Y en el peor de los casos, el peor de los casos, es la no aceptación, o no querer conversarlo. Porque mientras menos pueda yo entender la razón de por qué ocurren los problemas, menos voy a tener la capacidad de ayudarlos o ayudarlas. Y yo trato de que se entienda que el trabajo es un espacio de intimidad. Y que lo que me cuenten ahí, yo no voy a estar ni mencionándolo, ni saliendo, ¡ah, le pasa esto! ni juzgándolo, ni nada de eso. Pero si necesito la confianza para que me cuenten cosas, o hipótesis de lo que ustedes podrían saber pensar de por qué ocurren esas cosas. Eso es otra posibilidad de por qué no ocurre. Y hay otras que tienen que ver ya con el universo del montaje. Y que tienen que ver con cosas tan locas, como por ejemplo, no locas, sino cosas tan simples, en el fondo, como por ejemplo, no generan empatía con su partner actoral. Entonces, como que no generan empatía con su partner actoral, entonces se divide, no pueden de alguna manera concentrarse o

prestar atención a lo suyo, ¿no? El otro no me produce nada. Y entonces, esa es una nueva manera de no vincularse. ¿No?

Valeria Y como última pregunta queremos saber si ¿consideras que existen algunas consecuencias al interpretar personajes sin las herramientas adecuadas?

Mateo

Sí, sí, yo creo que sí. Y las pruebas las hemos vivido en FARES, ¿no? Este bastante, ¿no? Yo considero que hay dos tipos de posibilidades. Un es la que menos ocurre, pero ocurre también. ¿No? Es que haya...quién este generando las herramientas sea alguien perverso. Y cuando digo perverso, no me refiero necesariamente mafioso. Me refiero a alguien que tiene problemas también psicológicos y utiliza el teatro para...de alguna manera denigrar o hacer juegos de poder o abusar. Eso si bien es cierto, es el que menos conozco yo ahí, ¿no? Y ahí sí, esta es bien difícil y es bien difícil para los que están siendo objeto de esa exploración, de esa, ¿no? Que yo espero que se den cuenta, pero a veces no te das cuenta por las razones que hemos hablado mucho, ¿no? Que es que tienes miedo de que tu carrera termine, o no seas cómo manejarlo, o simplemente te sientes mal, ¿no? La otra es que esto ocurra por ignorancia, por desconocimiento, porque la persona, tanto el actor, la actriz, el director, la directora, el docente, no necesariamente, este... haya mapeado en las consecuencias de una investigación o una exploración, ¿no? Y las consecuencias de muchas aristas, desde el género, por ejemplo, ¿no? Desde las generaciones, o sea, la generación de ustedes, es diferente de la mía. Cuando nosotros entrábamos, me acuerdo, antes uno entraba al camerino, y tú te decías cosas bien fuertes, o sea, ¿no? Te decías, puta que cagada tu actuación O te recibía la actriz desnuda, ¿no? se está cambiando, no estaba desnuda, y te abrazaba, ¿no? No generaba ningún tipo de... ¿no? malicia sobre eso Se estaba cambiando, nosotros lo entendíamos y nos ibamos después ¿no? Ahora que se ha tomado mucho más conciencia de los límites y todo eso, hay además unas exploraciones, hay estudios sobre cómo tratar escenas, de mucha intimidad, o como tratar escenas de violencia física, etc., no cierto. Pero sin se necesita que el docente y el director logre entender la magnitud de un tipo de exploración. Y la manera de entender eso es, número uno, entender la...antonomasia de la escena que vas a tratar, no cierto, la característica de la escena que vas a tratar, y entender con quién es que la vas a tratar, no cierto, o se entender si estás con alumnas, si estás con actrices, si estás con actores, si estás con un tipo de alumno, un tipo de actor particular, altamente sensible, no cierto, todo eso, ¿no? Tiene que estar en tu radar al momento de hacer una exploración, no cierto. Y ahí jugando un poco a dar y retroceder, dar y retroceder con un respeto y con una idea de cómo manejar situaciones críticas, también si es

0569 que algo se va un poco de la raya, y hablo de
0570 cosas que puede ser bien, bien sutiles, no
0571 solamente te vas de la raya en lo sexual, también
0572 te puedes ir de la raya en que alguien lo cogiste
0573 muy fuerte, un actor, un actor, lo cogiste muy
0574 fuerte y le haces daño, o alguien que se da cuenta
0575 que no quiere seguir las direcciones del director,
0576 entonces se planta, entonces te genera a ti desde
0577 el escenario y que se cree ya, y empiezas a
0578 generar como un vicio hacia el otro, no cierto, y
0579 entonces de esas miles de circunstancias. Y
0580 entonces es bien peligroso que quien esté guiando,
0581 si es el actor o la actriz sola y no tiene una
0582 guía, es hay que tener mucho cuidado mucha idea
0583 del universo en el que estás entrando y tomar las
0584 precauciones necesarias. Hace poco, ahora estoy
0585 asesorando a un chico que está haciendo una tesis
0586 sobre la ansiedad escénica, y entonces ha pasado
0587 por un montón de cosas y si se dan cuenta, y bien
0588 loco porque es bien delicado, porque de qué se
0589 trata, la exploración trata, de que cuando la
0590 actriz entra al escenario, tú con una serie de
0591 estímulos, le generes ansiedad, y entonces tú
0592 dices si haces eso, la actriz puede terminar hecha
0593 puré, ¿no? Y entonces le decía al chico primero,
0594 si vas a hacer eso, que no me parece mucho, pero
0595 si haces eso tienes que tratarlo con un psicólogo,
0596 porque tú no puedes buenas a primera con tu
0597 experiencia decir yo le voy a poner un universo
0598 hasta hacerla pure, y que de ahí voy a certificar
0599 mi tesis de la ansiedad, no cierto? Entonces, al
0600 final hemos llegado a la conclusión de que no, lo
0601 que tiene que hacer es escribir una obra, con un
0602 montón de recursos de exploraciones que tiene que
0603 ha hecho con la actriz misma, y que recoja eso y
0604 escribir una obra, en donde se toque la ansiedad,
0605 no cierto? Y entonces a raíz de eso, pues tiene un
0606 efecto más saludable, pero se dan cuenta de cómo
0607 la sutileza, no cierto, de lo que puede ser
0608 explorar, pueden tener consecuencias en el actor
0609 de la actriz, entonces los que guiamos eso,
0610 tenemos una gran responsabilidad.
0611 Valeria Sí, muchísimas gracias por tu tiempo, y por toda
0612 la información que nos ha dado, es de bastante
0613 valor para nosotras.
0614 Mateo Gracias

f. Sexta entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: EntrevistaF.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 29 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01 Valeria Bueno, buenas tardes Katu, queremos agradecerte
02 por darte el tiempo para esta entrevista, para
03 nosotras es muy importante. Fran va a compartir

		ahorita la carta de consentimiento que se te envió. Primero, explicamos un poco sobre que va nuestra tesis que son las herramientas teatrales y no teatrales que utilizan los estudiantes de último año para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes. Por ello, estamos entrevistando tanto a estos alumnos de último año, como también a los docentes que han sido parte de su formación actoral. Por ello, solicitamos cuatro cosas. Lo primero es aceptar la participación en la entrevista. Lo segundo, la autorización de la grabación en audio de la entrevista, luego la autorización de grabación en video de la entrevista. Y por último, la autorización del uso de tu nombre a la hora de referenciar las cosas que has mencionado en esta entrevista en nuestra investigación. ¿Estás de acuerdo con todo?
	Docente E	Estoy de acuerdo con las tres primeras, pero la cuarta me gustaría, que en la redacción sea como la docente A, la docente B o la docente X. ¿Puede ser?
	Valeria	Sí, justo ahí iba lo siguiente que era mencionarte que si bien aceptas los demás, puede que haya algo que quisieras, por ejemplo, mencionar sin un nombre específico o que se refiera sin tu nombre específico también. Todo eso es totalmente editable y lo respetamos y agradecemos que nos digas desde ahorita para poder tenerlo en cuenta.
	Docente E	Sí, perfecto. Sí, sólo eso. Yo estoy encantada de apoyarles.
	Valeria	Muchas gracias. Bueno, entonces ahora vamos a empezar con la primera pregunta. ¿Qué entiendes por vulnerabilidad?
	Docente E	Vulnerabilidad desde lo escénico o vulnerabilidad desde como lo entiendo yo Docente E.
	Valeria	Podrías empezar con cómo lo entiende Docente E y de ahí en el término de teatralidad
	Docente E	Y la vulnerabilidad es un estado en el que nos sentimos como muy afectadas o todo nuestro ser, todo nuestro cuerpo está como muy consciente de las cosas que están sucediendo y solemos tener las defensas bajas. Entonces no tenemos una barrera de protección, lo que nos hace vulnerables, es decir, lo que hace que lo que suceda a nuestro alrededor nos afecte o nos hagas sentir, nos hagas pasar por emociones que a veces no necesariamente teníamos la intención de mirarlas o de trabajarlas o de sentirlas en ese momento. Es un estado de fragilidad, es un estado de apertura que dependiendo de la fortaleza que cada quien lo trabaja como puede. Eso es desde lo que es Docente E, y la vulnerabilidad en artes escénicas, es precisamente este estado de dejarse…que puede tener dos miradas, de estar en un estado vulnerable, significa estar abierta a que sucedan cosas y que puedas recibir los distintos…estímulos desde donde estas.
	Francesca	Ok, perfecto. Siguiendo por ahí, ¿qué tan presente está la vulnerabilidad en tu actividad actoral?
	Docente E	Sí, como actriz, cuando entro a procesos de ensayo, procuro asegurarme más que estar

		vulnerable, estar abierta. De hecho, si me siento vulnerable frente a un tema, frente a una circunstancia, evito, en mi caso, como actriz, abrir esa puerta, la puerta de la vulnerabilidad. Porque a veces, cuando está demasiado abierta pues pueden pasar cosas que están fuera de mi control. Entonces, evito. Y como docente también evito llevar a mis estudiantes a pasar por estados en los que tengan que abrir o exponerse a estímulos o situaciones en las que, derepente, no sé si las van a poder enfrentar.
	Valeria	¿Consideras beneficioso abordar la vulnerabilidad en interpretación de personajes?
	Docente E	No, de hecho, me preocupa mucho que, como docente, me preocupa mucho. He visto muchos estudios sobre la importancia de la vulnerabilidad para la creación. Y es algo que a mí me preocupa porque estar en estado vulnerable significa estar frágil. Entonces, sí, me preocupa mucho que a veces se abra mucho esa puerta, que se abre la puerta.
	Francesca	Bueno, entonces, sé que dijiste que no consideres beneficioso, pero ¿cómo lo manejas entonces como docente? ¿Lo evitas o prefieres abordarlo por otro lado?
	Docente E	Sí, yo…hacemos un enmarque de la clase donde les pido a mis estudiantes que si vamos a trabajar con emociones o estados, o cuando vamos a hacer viajes a la semilla o cuando vamos a trabajar el como sí, les pido que trabajen o traigan al espacio, situaciones, recuerdos o lo que sea que ya lo tengan manejado o trabajado. Les pido que si hay algo que están trabajando en terapia o si hay algo que sienten que es como muy fuerte para ellos, tengan la licencia de acercarse a mí, de decirme, este ejercicio no puedo trabajarlo en este momento porque me trae esto y entonces le intento dar o le doy algún otro ejercicio que pueda hacer, que pueda reemplazar la actividad para que trabaje desde otro lugar.
	Francesca	Volviendo un poco a lo de los conceptos, ¿qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?
	Docente E	En vinculación y desvinculación, parece que es un término que trabaja Strasberg, pero no estoy segura, no lo tengo muy fresquito, que tiene que ver con...lo que está pasando con mi personaje en el escenario, me está pasando a mí de verdad, y lo vivo como si fuese el momento, aun cuando a veces podría...Yo tengo un ejemplo que siempre uso con mis estudiantes. Meryl Streep, que es una actriz que yo admiro mucho Cuando hizo la decisión de Sofia, leí en algún lugar que, ella moría congelada en la zona final, y leía en algún lugar que para ella lograr ese proceso, le pidió la gente de la producción que trajera bloques de hielo para abrazar al bloque hielo y poder sentir lo que el personaje sentiría de morir congelada. Entonces, creo que ese tipo de vinculación o conexión con ciertas demandas que tiene un texto, un proyecto a mí personalmente me parece un poco peligrosa, claro, los resultados...tenemos a una Meryl Streep maravillosa, pero me resulta difícil

traerlo a espacios de clase para que los chicos como buen ejemplo, porque yo no sé el mundo de cada estudiante. Entonces, cuando hablamos de vincularse o desvincularse emocionalmente, es algo que yo trabajo, usualmente con chicos de primer año, chicos y chicas de primer año. Entonces, me parece, son puertas que yo no quiero abrir en primer año, porque no los conozco, no las conozco, y no sé lo que ella ellos traen de casa. Entonces, yo trabajo más que de la emoción, y eso es algo, es una bonita discusión que siempre tenía con mi jefa de práctica, que ahora es docente. A mí me parece peligroso abrir esos caminos, vulnerabilidad, exceso de sensibilidad, la emoción, yo siempre trabajo desde la acción, porque es algo que yo puedo manejar en clase. Otras cosas no les puedo manejar. Entonces, cuando escucho los términos vinculación o desvinculación de las emociones, me preocupa porque se transita por un camino que yo como docente no suelo transitar, ni como docente ni como actriz, no suelo transitar. No sé si respondí la pregunta. Creo que es lo que entiendo como vinculación y desvinculación. Supongo que es la acción de conectarte o desconectarte de una emoción en la escena o en la clase. Sí, creo que eso viene a ser vinculación o desvinculación. La posibilidad de conectarte y desconectarte de una emoción.

Francesca Ahora pasamos a esta como segunda parte de la entrevista, en donde vamos a hablar de herramientas teatrales y herramientas no teatrales. Para nosotros, nos parece muy importante primero explicarle a la persona que estamos entrevistando, lo que entendemos nosotras por estos dos conceptos. Las herramientas teatrales para nuestra investigación es el conjunto de técnicas, ejercicios, juegos, que se utilizan en el ámbito teatral, técnicas actorales, Stanislavski, Meisner, Chejov, juegos de repetición, no sé, y juegos teatrales, meramente teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales pueden ser actividades que hemos adaptado desde otras áreas de otros lugares, hacia la teatralidad. Como, por ejemplo, no sé, el journaling puede haberse trasladarse a la bitacora, ¿no? Los ejercicios de meditación y respiración del yoga a entrar al ejercicio teatral de la respiración, ¿no? Entonces, esa es nuestra principal diferencia, pero también cuando hablamos de herramientas no teatrales, también consideramos los rituales, los rituales individuales y personales que tiene cada actor actriz para vincularse y desvincularse del personaje, el momento de entrar o salir del personaje al actuar. Que pueden ser actividades tan simples como lavarse la cara, quitarse la ropa del personaje, escuchar música, todo eso incluye las herramientas no teatrales. Entonces, nuestra pregunta sería ¿qué herramientas primero teatrales utilizas para vincularte o desvincularte emocionalmente de tu personaje en tu actividad actoral inicialmente?

Docente E Yo trabajo la acción. Eso es lo que yo trabajo

como herramienta, o sea, que mi voz, mi mirada, mi cuerpo, mi partitura en el espacio, tenga una acción clara. Si tengo la acción clara, eso me va a permitir como actriz hacer el viaje del personaje en función de las necesidades, de las emociones que puedan necesitar que surjan, o que van a darse en el espacio del ensayo de la presentación. Esa es la herramienta que es mi caballito de batalla, eventualmente si me toca hacer un personaje difícil o un personaje que no conozco un personaje, pues, estudio, estudio el contexto histórico, estudio el contexto que trae la obra, las relaciones entre los personajes, intento entender dónde está parado para este personaje, si hago distintos personajes, pues, trabajo desde...descompongo desde lo físico, como es su columna, como es su mirada. Para mí, actúa uno, como camina, como se viste, como respira, como mira, como se mueve, cuál es su ritmo, trabajo laban, trabajó un poquito animales, y eso son las herramientas que uso para entrar al estado del personaje, pero, por sobre todo, trabajó desde la acción.

Francesca Y para salir también utilizas eso o tienes otra herramienta teatral para salir del personaje.

Docente E Osea yo salgo del personaje cuando termina el ensayo. Termina el ensayo y salgo. No me ha pasado, muy pocas veces me ha pasado, en que yo he tenido la necesidad de utilizar técnicas para desvincularme porque no suelo como ahí. O sea, termina el ensayo y no hay más. Pero lo que sí comentaba es que creo que uno de los personajes más difíciles que he hecho ha sido Electra, la composición que yo había hecho para ese personaje era muy demandante física y emocionalmente. Entonces sí, cuando terminaba el ensayo, necesitaba un tiempo para regularme, porque terminaba muy agotada. Entonces, ahí lo que hacía era respirar, centrarme, pedía a veces estar un ratito solo, o me iba un ratito a una esquina, tomaba agua, pero solo eso, ¿no?

Francesca Sé que no, pero de las herramientas que utilizas para vincular y desvincular, ¿cuáles compartes con tus estudiantes?

Docente E Si pasa que es una pregunta difícil, porque yo, cómo te das cuenta, no utilizo herramientas para vincularme y desvincularme. O sea, yo trabajo acción. Entonces, lo que les pido a mis estudiantes es que trabajen la acción, más que la emoción. O sea, les pido...¿Qué está pasando? El personaje está triste. No, el personaje no está triste. El personaje no está triste. ¿Qué está haciendo el personaje? ¿Qué necesite el personaje? Entonces, trabaja eso y no la tristeza. O el personaje está desesperado, porque es su madre. No, no, el personaje no está desesperado. Piensa un poquito más allá. ¿Qué es lo que quiere el personaje? ¿Cuál es la acción? El personaje quiere reclamarle. Entonces, más que invitarles a vincularse o desvincularse lo que le pido es trabajar la acción. Y si veo que en el ensayo o durante la clase, la estudiante, ha trabajado la

0252 acción, pero también se ha colado el...pasa,
0253 porque es inevitable, somos eres humanos, y de
0254 repente, pueden desbordarse, porque fueron por
0255 otro lugar. Pues sí, cuando veo que...muy pocas
0256 veces felizmente me ha pasado que ha habido
0257 desborde en clase. Pero cuando ha habido algún
0258 desborde, pues me acerco al estudiante, y les pido
0259 a les compañeres, que estén un poco lejos y les
0260 digo...los invito a respirar, ¿necesitas agua?
0261 ¿necesitas algo? o ¿qué necesitas de mí? ¿no?
0262 O sea, ¿qué necesitas de mí para que puedas salir
0263 de donde estás? ¿estás bien? ¿que estás sintiendo?
0264 para que pueda verbalizar lo que le pasa, para ver
0265 si verbalizando lo que le pasa, yo lo puedo la
0266 puedo ayudar,lo puedo ayudar a soltar, o sea, si
0267 es algo que quiere compartir. Pero como docente de
0268 primer año, yo me alejo bastante de ese lugar,
0269 o sea, no lo traigo...muy pocas veces lo traigo a
0270 clase.
0271 Valeria Perfecto. Entonces, la siguiente pregunta es sobre
0272 las herramientas no teatrales, y quisiera que lo
0273 veamos desde el punto de partida ya como...sé que
0274 mencionas que técnicamente, no necesitas una
0275 herramienta como no teatral porque trabajas desde
0276 la acción. ¿Pero te has encontrado en la situación
0277 en la que has reconocido un ritual personal que
0278 acompañe tu ejercicio teatral?
0279 Docente E El entrenamiento previo, el entrenamiento previo
0280 es un ritual que necesito para antes de abordar,
0281 como actriz, o sea, necesito llegar...un ritual es
0282 pisar el escenario, pisar el espacio sobre el que
0283 voy a trabajar, dependiendo del estado de ánimo
0284 con el que haya llegado al teatro, a veces
0285 necesito tirarme, trato de llegar antes, si es que
0286 puedo, me tiro en el escenario y estoy un rato...
0287 No meditando, podría decir, pero tratando de
0288 vaciar la mente, a veces necesito que el
0289 entrenamiento sea un poco más fuerte, entonces ya
0290 aplico la activación físico-vocal, si esos son mis
0291 rituales, los rituales son mis calentamientos. O
0292 sea, tengo varios, distintos, en función de lo que
0293 mi cuerpo necesita para ese momento, algunos son
0294 muy activos, otros son un poco de yoga, un poco de
0295 pilates, yo acudo bastante al yoga, me gusta, me
0296 ayuda a estirarme, y es como parte de...tengo
0297 otros rituales que tienen que ver con la
0298 preparación. Esto es ya cuando estoy en temporada,
0299 me gusta llegar temprano, maquillarme sola, el
0300 maquillarme sola para mí es importante, el
0301 dedicar, tener el tiempo para producir al
0302 personaje físicamente o los zapatos, los zapatos
0303 es un ritual para mí también importante, mis
0304 personajes usan sus zapatos y no otros zapatos, y
0305 cosas así.
0306 Valeria Y en tanto, a salir de función, al momento en el
0307 que dices como ya, claro, se acabó, mi personaje,
0308 la función, acabé mi ensayo, igual, ¿has hecho el
0309 ejercicio y has reconocido que tengas algún ritual
0310 repetitivo que hagas post-ensayo por ejemplo, o
0311 ninguno?
0312 Docente E Post-ensayo no, post-función tampoco, termina,
0313 aplauso, que bien estuvo o que raro estuvo esto,

que publico raro jijiji…de hecho las salidas suelen ser más tranqui, como que hay mucha atención para mí desde mi experiencia, el inicio, que al final. El final ya está, se acabó, terminamos, y eso, eso, ¿no?

Valeria: Ya, perfecto. Bueno, nuestra penúltima pregunta, iba por si podías compartir una experiencia en que hayas tenido alguna dificultad para vincular y/o desvincular con la interpretación de personaje

Docente E: Me resultaba un personaje muy difícil de hacer, porque los como sí, para Electra, no tenían nada que ver con mío, entonces no me estaba funcionando, trabajar la acción...el hermano muerto, la madre...Todo, todo, alrededor de Electra era una realidad que no tenía nada que ver con mío, y me resultaba muy difícil hacerlo. Entonces, sobre todo, era agotador físicamente, porque como no tenía como sís cercanos, buscaba apostar a la verdad a partir de acciones físicas o de la composición o lo que había construido, y era agotador. Entonces, como les dije, la herramienta que tenía era respirar, había funciones que eran más horribles que otras, fue una temporada fea. Y habían funciones en las que terminaba la función y dejar al personaje era un placer, porque podía ser Docente E otra vez, y tener un momento para estar conmigo. Pero más que como herramienta lo identificaba...quizás sí eran como herramientas que usaba, es decir, respirar, finalmente es una herramienta del Mindfullness, solamente que en esa época no lo tenía registrado. No, no he tenido como dificultades, no, mentiría, les estaría mintiendo salvo eso de Electra, que en final era más el agotamiento y tenía que respirar, tomar agua, y luego ir a mi casa. Lo que sí me ha pasado más bien, más que como actriz, como espectadora. Como espectadora sí me pasa, que me meto un montón en las escenas, en lo que está pasando, y entonces estoy como muy...si la actuación es buena, si la historia es buena, estoy como muy conectada con lo que pasa, y sí necesito utilizar herramientas para descontetarme de lo que acabó de ver porque quedo muy removida. Me ha pasado en algunas obras de Yuyachkani, por ejemplo, que salgo de ver, que necesito...es tanto todo el estímulo que he recibido, que necesito un momento para respirar, a veces caminar desde Yuyachkani hasta mi casa, o ese tipo de cosas que necesito para bajar las revoluciones como espectadora.

Francesca: Perfecto. Ya tenemos ahora sí la última pregunta. La cual es ¿consideras que existen consecuencias al interpretar un personaje sin las herramientas adecuadas? y si las respuesta es afirmativa, ¿cuáles podrían llegar a ser estas consecuencias?

Docente E: Yo creo que sí, pero sobre todo tiene que ver desde mi punto de vista con el autoconocimiento del intérprete. O sea, un intérprete necesita tener el cuidado o conocerse lo suficiente para saber qué puertas puedo abrir y qué puertas no. En ese sentido, si tiene un docente, ay me acuerdo mucho de esto Vale y Fran, que hicimos en Pedagogía Teatral y que nos mandaron a un lugar en

0376		el que... era como...ay no Dios, la tengo aquí.
0377		Entonces, sí, yo siento que es una responsabilidad
0378		muy grande del docente, el cómo da las
0379		indicaciones de los ejercicios, porque no sabes
0380		qué tema esté trayendo cada persona que está en el
0381		espacio que estás trabajando. Entonces tienes que
0382		ser muy cuidadoso con las indicaciones que da para
0383		los ejercicios. Muy cuidadoso, muy cuidadoso.
0384		Entonces, obviamente, sí, pero lo que hizo vale
0385		fue buenísimo. O sea, ya vale, no estaba dispuesta
0386		a hacerlo y dijo, no, porque me conozco lo
0387		suficiente y sé que...no lo voy a hacer, o sea, no
0388		me siento cómoda haciéndolo, porque no lo hiciste,
0389		¿verdad, ¿Vale? O sea, cuando se propuso ese
0390		ejercicio…
0391	Valeria	Fue al revés.
0392	Francesca	Yo no lo hice y Val si entró. Porque yo si me
0393		alejo, ella no puede alejarse, ella entra, no más.
0394	Docente E	No, pobrecita. Entonces, si no hay una buena...O
0395		sea, el docente tiene que saber guíar, el docente,
0396		el director tiene que saber guía y el intréprete
0397		tiene que saber, necesita saber que puertas puede
0398		abrir y que puertas no. Entonces, por eso tú no
0399		puedas mandarte con ejercicios, de emoción en
0400		primer año y esa es una política mía que la he ido
0401		construyendo en el tiempo. Al comienzo, sí,
0402		sufran, entren, hagan, la pasión. Pero con el
0403		tiempo te das cuenta el daño que puedes hacerle y
0404		el daño que se puede hacer un actor actriz, porque
0405		piensa que actuar es sufrir, que para poder
0406		sentir necesita estar en un lugar horrible y eso
0407		no es así. Entonces, sí, hay consecuencias. Las
0408		consecuencias pueden ser que hay gente que se
0409		aleja de la carrera porque dice, no quiero estar
0410		en el escenario, si estar en el escenario
0411		significa estar sufriendo, puedes malograrle la
0412		carrera a alguien o lo otro es, si trabajas con un
0413		estudiante o una estudiante que todavía está
0414		trabajando cosas con su terapeuta y las pones al
0415		escenario, se puede quebrar y no vuelve, porque
0416		quién sabe por lo que pueda pasar. Entonces, sí,
0417		hay consecuencias.
0418	Valeria	Perfecto. Bueno, eso ha sido toda la entrevista.
0419		Queremos agradecerte una vez más por tu tiempo.
0420		Todo lo que nos dices es de bastante valor para
0421		nosotras para lo que estamos construyendo en
0422		nuestra tesis así que muchas gracias, nuevamente.
0423	Docente E	Gracias a ustedes.

Anexo 5. Entrevista a estudiantes de teatro en FARES PUCP

a. Primera entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata
Nombre de archivo: Entrevista1.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 54 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Valeria	Bueno, esta es la carta de consentimiento que ya
02		revisaste, no sé si tienes alguna duda al respecto
03	Fabrizio	Todo bien
04	Valeria	¿Todo bien? Ya, bueno, como se menciona en la
05		carta, queremos hacer una entrevista a los alumnos
06		sobre las herramientas teatrales y no teatrales que
07		utilizan les estudiantes de último ciclo o al menos
08		de último año de la facultad de FARES PUCP, para la
09		vinculación y la desvinculación emocional, ¿no?
010		¿Cómo utilizan este momento vulnerable dentro de su
011		ejercicio teatral en el último año?
012	Fabrizio	¿Están agarrando a todos los del salón?
013	Francesca	No, hemos elegido ciertas personas, no solamente de
013		ese salón sino también del otro. El único requisito
014		es que sean estudiante FARES PUCP y que estén en el
015		último año o ya hay cursado o estén cursando el
016		curso de montaje.
017	Fabrizio	Okay.
018	Valeria	Con esta carta de consentimiento que has firmado,
019		estás aceptando el uso de tu nombre, tu nombre, el
020		contenido y la grabación de esta entrevista para
021		nuestra investigación. ¿Ok?
022	Fabrizio	Ya, dale.
023	Valeria	Empezamos entonces. ¿Puedes, decirnos tu nombre, tu
024		edad y en qué ciclo está, por favor?
025	Fabrizio	Soy Fabrizio Morales Maldonado, tengo 26 años y
026		estoy en octavo ciclo en la carrear de teatro.
027	Valeria	Listo. Bueno, primero muchas gracias por aceptar la
028		entrevista y ahora si vamos a empezar con las
029		preguntas. La primera pregunta es ¿qué entiendes
030		por vulnerabilidad?
031	Fabrizio	Ya. Yo tengo dos formas de entenderlo desde lo
032		académico y desde lo sensorial. O sea, pocas
033		palabras desde lo no académico. O sea, si lo
034		queremos ver desde lo académico, me tengo que ir a
035		una técnica. Sí. O sea, si quiero hablar de
036		vulnerabilidad, como ya desde un punto más técnico,
037		es como tener esa capacidad de poder hacer que tu
038		cuerpo, o sea, si hablamos de actuación
039		específicamente, ¿estamos hablando solo de
040		actuación o estamos hablando de la vida de general?
041	Valeria	Puedes hacer la separación si es que lo crees
042		necesario.
043	Fabrizio	Creo que sí hay una separación necesaria
044	Valeria	Okay.
045	Fabrizio	Justo para, o sea, pensando un poco en tu tesis de

vinculación y de vinculación y recordando un poco la tesis de Marianne también. Me pongo a pensar en que sí hay escenarios, ¿no? Cuando uno actúa que no hay en la vida real. Pre y post. Entonces, si ya quiero hablar de manera técnica, o sea, es tener la capacidad de poder llevar tu cuerpo a un estado en donde se sienta expuesto, ¿no? Porque creo que la vulnerabilidad puede equipararse un poco la exposición, puede ser exposición emocional, exposición física, ¿no? Tú te puedes sentir igual de vulnerable al quitarte el polo como hablar sobre tu infancia. Yo no asocio vulnerabilidad con dolor emocional. Para mí, si quiero hablar de vulnerabilidad, hablo de estos puntos en donde ciertas partes de mí son expuestas, ¿no? Yo tengo un ejemplo que yo no puedo ver cosas muy tiernas porque me pongo a llorar. Me pongo muy sensible. Sí, o sea, veo un videíto de un koala o algo así y, no me pongo a llorar, pero me pongo muy sensible. Entonces, recuerdo que cuando recién estaba empezando a estudiar, yo tendía a irme mucho a lo muy dramático y a lo muy intenso. Y luego encontré que, por ejemplo, una técnica para mí para conectarme en la vulnerabilidad era ver el inicio de UP, ¿no? No necesariamente irme hacia el dolor, ¿me entienden? Si no, también buscar la vulnerabilidad sin golpearme tanto emocionalmente. Porque a ti que te conozco de hace tiempo, Vale, es como…Recuerdo que en Meisner, por ejemplo, cuando hicimos la tesis de Daniel, justo creo que Chejov fue el que me abrió un poco la puerta a no meterme a esta como mirada tanto desde el dolor emocional para poder generar algo. Porque también digo, muchas veces es más fácil llegar el drama que llegar a la comedia. Es como mucho más fácil ser vulnerable desde lo intenso, desde el dolor, desde lo violento, que desde no sé, desde algo hasta romántico, diría, ¿no? Entonces, si lo vemos técnicamente, lo vemos desde ahí, ¿no? Es una forma de llevar a tu cuerpo y tu emoción a lugares en donde te sientes expuesto. Y con el tiempo, creo que puedes llegar a generar un cuidado. Y ahora hago mucho énfasis en "con el tiempo", porque creo que toda técnica debe ser medida en su extremos en algún momento. O sea, o no sé si debe, pero en algún momento lo hacemos. O sea, yo he sido Strasbergiano al mango y he sido Grotowskiano al mango. Entonces, creo que ahorita estoy en un mix de ambos, porque uno, me encasillarme en una sola cosa, en una sola técnica, en una sola forma de hacer, ¿no? Incluso ahorita estoy como empezando a hacer teatro musical y que realmente nunca he hecho en mi vida. Una vez creo. Y es un código, por ejemplo, en donde las emociones tienen que ser 20 veces más grandes que lo normal. O sea, con verse al menos más grandes que lo normal. Y mi código de actuación personal siempre ha tendido a lo más particular. Tal vez algunas cosas grandes, pero lo más particular. Como sacar de adentro se fuera. Mi perspectiva siempre ha sido sacar de adentro se fuera. Entonces, he tenido que aprender a chapar de afuera hacia adentro también. Cosa para lo que Chejov ayuda mucho. Con lo que habíamos visto el

gesto psicológico, y es algo que a día de hoy utilizo. Y ya si hablamos de vulnerabilidad en cuanto a vida cotidiana. Creo que como seres humanos estamos expuestos a cosas que nos vulneran constantemente. Y día a día construimos capas y cosas para que no nos golpeen. Como por ahí dicen, o sea, uno está aquí tranquilo, pero ahorita hay guerra en cuatro países del mundo. Es que creo que si el ser humano no construye una pared a cosas que lo vulneran enloquecería o viviría encerrado. Y de hecho mucha gente, vive encerrado por eso. Yo en parte lo hago. Me encierro en mi casa porque no sé, me siento muy inseguro cuando estoy en la calle. Pero más que todo desde un punto psicosocial. Eso, eso, ¿no? Vulnerabilidad también es poder ser capaz de verse a uno mismo desde el amor también. Creo. Sí, sorry si me extendí. Pero bueno, espero que sea de ayuda.

Valeria Todo bien

Francesca Sí, sí y ¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Fabrizio Yo todavía tengo el pensamiento muy de Meisner. Cuando tú estás actuando, es como una pesadilla o un sueño en donde terminas de actuar y te despiertas. Yo me considero alguien neurodivergente también. Entonces, me he dado cuenta que tengo como la facilidad de poder entrar. Y lo que a mí me ha costado mucho es salir. Han habido momentos en donde no me he podido desvincular hasta por una o dos horas, hasta un día entero. Recuerdo que a ti Valeria es una de las principales cosas que te costaba cuando estábamos en lo de Daniel. Y me identificaba mucho porque, de hecho, me pasaba a mí también. Yo recuerdo estar en temporada en un obra que se llamaba "entrevistas" y terminaba la obra y sentía un vacío como de la existencia como por dos horas. Sentía que nada tenía sentido, que para qué hacía esto. Creo que a día de hoy entiendo la vinculación como la capacidad de, como digo, poder entrar a este sueño. Y poder jugar, a imaginar, a imaginarte en situaciones. Con apertura, con apertura de entender que todo, o sea, quiero decir, yo soy yo el primero que dice estas huevadas, de poner límites, pero soy el primero que se va en floro también. No sé, yo a veces me puedo meter mucho en un ejercicio, pero creo que con el tiempo y la experiencia he ido entendiendo cómo salir de eso también. Hace poco, hace muy poco, cuando se hizo "la arqueología del yo", esta investigación que hicimos con Alejandra y Josué. En la parte que me tocaba mí yo, mostraba un vídeo de mi infancia, hablaba de cosas bien, bien personales, en frente de toda la universidad. Y fue un momento bien de vulnerabilidad, porque yo nunca en mi vida había enseñado algo así, y todas la vez es que lo había pasado, que veía el vídeo, grandote ahí, de mí, de chibolo, con mis papás y todo, no me tocaba como realmente, no me vulneraba de esa forma, y cuando me di cuenta que lo iban a ver un montón de personas, o sea, en el momento que estoy viéndolo y veo un montón de personas mirándolo digo, carajo, o sea, estoy exponiéndome. Y, por ejemplo, creo que

hace un tiempo no habría podido entrar y salir de ese momento. Pero, desvincularte también es ayudarte a ti mismo. A mí me sirve para desvincularme, darme algo rico de comer muchas veces. Creo que alguna vez lo comenté, o sea, un dulce, darme algo que me haga tocar tierra, ¿no? hablar, hablar. Cosa, por ejemplo, que yo no puedo manejar después de actuar. Una vez me choque, o sea, bueno, fácil ahora sí, pero hace un tiempo me choque en el carro, porque estaba distraído, o sea, está con toda la emoción encima. Y sí, o sea, es cómo, creo, creo que la vinculación no es tan difícil y mucha gente busca la vinculación como lo más complicado del mundo. O sea, hay 20 mil técnicas para vincularte ¿no?, pero no hay tantas para desvincularte. O sea, quiero decir, hay un montón de métodos de actuación para poder llegar a la emoción y la verdad, y toda la babosada académica que existe. Pero, para salir de eso, no hay tantos caminos como redactados académicamente, por ejemplo, desde la actuación o corríjanme si me equivoco, pero no he visto mucho al menos. Entonces, yo entiendo este entrar y salir, entrar y salir como si fuera un sueño, pero creo que es algo que va variando según cómo tú estás personalmente en este momento y va variando también según tu experiencia, porque es muy distinto vincularte a una emoción que tú nunca has sentido, digamos, en la obra se muere tu hermano, tu hermana, o se muere tu novio o tu novia. O sea, a mí nunca se me ha muerto la novia, ¿me entiendes? Pero, es una situación en donde cuando te vinculas emocionalmente, ese personaje está en un estado bien alterado, ¿no? Para mí es mucho más sencillo vincularme a eso y salir de eso, porque es algo que no he como pasado, ¿no? Pero, cuando se trata de cosas más profundas, como no sé, pues el suicidio de alguien, cosa que sí he pasado, si es algo que me cuesta salir al menos, o sea, entrar no, porque creo que entro porque ni siquiera busco el recuerdo, se me activa, ¿no? Pero es eso, no sé, es un camino, no creo que haya una definición exacta.

Valeria Entonces, mencionas que es como que más complicado en tanto haya identificación con el personaje al que vincules, o sea, cuando en cuanto te identifiques con una situación conocida, que una externa

Fabrizio Por lo menos, yo siento. Ahí está, por aquí talvez podría ayudarlas como a distinguirlo de una forma más concreta. Si es una situación muy imaginativa, creo que requiere estudio, requiere como que averigües, que investigues, como que vayas, por ejemplo, no sé, si es un personaje que está en el espacio, ¿no? O sea, requiere más investigación, pero siento que, como punto emocional, no sé, no va a ser tan complicado porque todo lo externo, toda la atmósfera, que es bien Chejov esto, toda la atmósfera externa va a entrar en ti sin que tú quieras. Cuando es algo, que toca fibras personales, ahí es el trabajo de cómo trabajar de adentro hacia afuera y que no te mates por adentro. Eso es lo que te decía, por ejemplo, los extremos que yo siento que he tenido, yo he sido muy uno o

muy el otro, y a día de hoy intento no matarme, o sea, intento no irme en extremos, pero claro, cuando algo te vincula emocionalmente, más allá de la ficción como un punto personal, creo que lo que tienes que hacer es no entrar de golpe, sino como, tener una charla bien honesta contigo mismo, ¿no? Y entender de dónde pueden venir ciertas cosas, ¿no? Sí, eso, o sea, en verdad es eso

Valeria Y ¿de qué manera crees que ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Fabrizio ¿En la universidad o fuera de la universidad?

Valeria Sí, sí, en la universidad, pero, o sea, igual ya más adelante vamos a hablar de sobre cómo los docentes han abarcado el tema de la vulnerabilidad o la vinculación, pero específicamente como en tu proceso personal, formativo, cómo ha sido abordada la vulnerabilidad o cómo recuerdas que ha sido abordada o si no ha sido abordada también.

Fabrizio Ya yo creo que, perdón, me estoy comiendo un toffee

Valeria Todo bien

Fabrizio En mi formación, yo siento que, si es netamente universitaria ha habido mucho rechazo a la vulnerabilidad, de hecho. O sea, que creo que es lo que me hizo buscar técnicas que me ofrecían eso. O sea, yo recuerdo mucho en segundo ciclo, en donde…creo que esa vez me fui en floro, que hice un poema y este era un personaje que se suicidaba y toda una huevada ¿ya? Y recuerdo que Marbe no quería que lo hiciera así. Y al final lo hice y me puso una, no me jaló, pero me puso una mala nota ¿me entiendes?, porque no iba con el modelo de acciones físicas. Entonces, yo siento que, en aspectos de facultad, creo que se está empezando a abrir más con nuestras generaciones que están viniendo, que también están empezando a enseñar, ¿no? La promo de Mario, ¿no? Es esa promo que están empezando a enseñar, o que están empezando a meterse a la facultad y está cambiando un poco el paradigma, pero…Creo que durante mucho tiempo ha habido el rechazo a la vulnerabilidad, ha habido un rechazo a la emoción, en general, como a cierta represión de la emoción. Porque claro, o sea, yo entiendo cuando me dicen, por ejemplo, que la emoción es de lo último de lo que te tienes que preocupar, ¿no? porque va a llegar. Y sí es verdad que va a llegar, pero si tú no sabes que gestionarlo, va a llegar de cualquier forma, ¿entiendes? ¿Por qué? O va a llegar de una forma muy superficial, o va a llegar de una forma muy violenta, ¿no? Entonces, tienes el riesgo de irte en floro o ser falso. En vez de que te enseñen a utilizarlo, ¿no? Por ahí hay personas que lo usan de una forma distinta, ¿no? Alejandra Guerra, por ejemplo, trabaja todas las emociones de afuera hacia adentro por la técnica del Lecoq y por la técnica de Meyerhold, pero, por ejemplo, no sé, a partir del uso de la máscara neutra, que esto es algo que, si aprendí en la facu, puedes llegar a experimentar emociones y sensaciones muy complejas, que te hacen aprender de ti mismo, ¿no? Y me da pena que, por ejemplo, no haya un curso de máscara neutra en sí, no sé, por ejemplo. Que es lo único que yo siento que la facultad, como facultad, me ha

dado para poder tener como una gestión emocional de las cosas que yo muevo en escena, ¿no? Por ahí también pasa que, como todavía no está del todo sistematizado, cada profe tiene su forma de ver las cosas pues. Entonces, tienes a los profesores que te dicen que todo está mal o que todo está bien, ¿no? Y yo un símil muy claro entre, por ejemplo, cómo, chambea, no sé, pues, Marbe, que es una persona muy esquemática y que va mucho a la regla de Stanislavski y de 7 preguntas, y de A B C D E, y sigue del paso 1 hasta el paso 10, tienes que seguir los pasos tal como son, si te saltas o haces uno de otra forma está mal, ¿no? Y tienes el otro lado que es Alberto, que te dice cómo tienes que hacer las cosas, pero ya tú vez cómo lo haces man, o sea, o como Alfonso también, que prácticamente nunca te llega a hablar mucho de esas cosas, ¿no? Entonces, que no digo que sean malos profes, sino que, siento que puede pasar que llegues de primero a sétimo u octavo ciclo bien confundido, ¿no? Es que sí, o sea, puede llegar a pasar esto, ¿no? Y yo ya en lo personal, hubo un tiempo que no estuve en la universidad y ese tiempo procuré mucho en formarme, ¿no? Y llevar talleres en otros lados, ¿no? Y llevar talleres en otros lugares y pude como también entender, ¿por qué vincularse a un escena, a un personaje desde un punto sano, es tan importante? ¿no? Porque sí, nosotros movemos muchas cosas emocionalmente. Pero también me pongo a pensar que nosotros no sólo tenemos que mover cosas emocionalmente, sino que, como actores en un sistema bien precario, también tenemos que mover, es como que tenemos que hacer doble chamba, ¿no? Tenemos la chamba de tener un viaje emocional en escena, salir del teatro y vivir de la precariedad del teatro, que es otro chambón emocional, ¿no? Yo creo que ya nos movemos tanto emocionalmente dentro y fuera de escena, que cosas que te den seguridad, deberían ser una regla de que te enseñen en una facultad, o sea, debería ser una regla, ¿no? Que te enseñen algún tipo de gestión emocional, dentro y fuera del salón de clases, porque lo que yo he visto por lo menos en los últimos tiempos es que cómo no saben enseñarte como desvincularte emocionalmente, no te lo enseñan, ¿no? Y te enseñan como de algo muy cerebral, muy pensado y ves actores estudiantes, bien cuadrados, ¿no?

Valeria: Muy racionales, ¿no?

Fabrizio: Sí, que yo también lo he sido, que actúan de una forma muy racional, muy cuadriculada, ¿no? Y pucha, no sé, yo creo que estamos en un camino bien raro ahorita, ¿no? como facultad.

Francesca: Durante tu formación, ahora sí, en la universidad, ¿tus docentes te han otorgado herramientas teatrales para la interpretación de personajes? Si es así, ¿cuáles han sido?

Fabrizio: ¿Qué herramientas me han dado?

Valeria: Herramienta teatrales, ¿no?

Francesca: Sí, herramientas teatrales.

Fabrizio: Siempre relacionado a la vinculación, supongo

Valeria: Sí.

Fabrizio: Un ejercicio, una herramienta muy útil que uso hasta el día de hoy para vincular emocionalmente me

lo dio a Alejandra en tercer ciclo, a partir de los elementos, de cómo mover el cuerpo físicamente, o sea, no sé, mírame en el video. Por ejemplo, si una energía era de fuego, imagina que este es tu cuerpo, como que, desde el centro, que es acá, tenías que empezar a generar respiraciones que hagan que tu cuerpo empiece a tiritar. Y terminabas como…así, como una energía que tiritaba y eso te activaba de golpe, o sea, en menos de cinco minutos, estabas…O sea, podías vincularte a cualquier emoción que tu ligues, personalmente al fuego, ¿no? Igual era con el agua, ¿no? Que era una ondulación constante, que nunca se detenía, que variaba, que se iba para arriba y para abajo, nunca volvía, ¿no? El aire que era algo que te llevaba de un lado, a otro, y había pausas y pum, pam, pum, pam. Y la tierra, que era la sensación física de que la tierra te agarra del poto y te jala hacia abajo. Pero eso es lo que nos decía, como que imagínate que salen unas manos de la tierra y te agarra y te empiezan a bajar así. Y era el uso del centro para llegar a eso, ¿no? Y era bien complicado, pero ese es un ejercicio que yo siento que, desde lo corporal, te activa emocionalmente sin necesidad de que tu entres en ningún mambo. O sea, así es simple, ¿no? ¿Alguna técnica para desvincular?, creo, que si nunca se me ha sido enseñado. Eso sí lo voy a admitir. Creo que eso ha sido algo que he ido descubriendo por mi cuenta o leyendo otras cosas, pero…Es que ahí es donde hago hincapié en lo anterior, ¿no? Es que ¿cómo voy a tener técnicas de vinculación emocional dentro de la facultad, si nunca se nos ha querido enseñar eso? ¿no? Porque le tienen miedo a la vinculación.

Francesca Justo con lo dices, va la siguiente pregunta, que es, aparte de las herramientas teatrales brindadas tus docentes ¿has descubierto por tus propios medios, otras herramientas teatrales que utilices para la interpretación de personajes? Y si es así ¿Cuáles son?

Fabrizio A ver, aquí quiero diferencia de dos cositas, vamos a regresar un poquito al punto anterior. Con lo anterior que dije, me refería netamente a la vinculación emocional. Pero si hablamos de la interpretación en sí, si tengo que hacer énfasis en algunas cosas, que es que, la separación de unidades dentro de los textos que hace Alberto, es algo que yo hago personalmente siempre. O sea, lo que hemos hecho literalmente de ponerle nombre a la unidad, es eso es lo que yo siempre hago porque desde que lo aprendí con él me sirve mucho para ubicarme, porque yo tengo TDA, entonces es complicado. Y aparte de eso, creo que el uso de la máscara neutra si es otra herramienta que me ayuda a poder conectar y vulnerar, a mi como mi persona, desde un punto bien básico, simple, desde muy del distintivo, sin entrar en mucho, en mucha locura emocional. Ahora, si hablamos ya por otro lado, sí, yo, medio que me he autoeducado en Meisner, he estado en talleres, he estado en seminarios, he practicado mucho tiempo con gente con Daniel, con Eva, que por ejemplo Eva era una egresada del taller de Leonardo, y Daniel y yo siempre tuvimos

mucha curiosidad por esta técnica, en algún momento la llevé, pero nunca la terminé. Entonces, sí, yo me he dado cuenta personalmente que he aprendido muchas cosas de forma autodidacta, porque yo leo mucho también, entonces me he zampado bastantes libros y he entendido lo que he entendido por mi cuenta que es medio pastrulo sinceramente. Yo no podré escribir un libro, porque puedo pasar del paso A al punto Z en un segundo, y es como complicado. Pero sí, yo siento que he agarrado de muchas cosas, o sea, he agarrado de diferentes lados, ¿no? He agarrado cosas de Meisner, he agarrado cosas de Michael Chejov, he agarrado algunas cosas de la técnica de Viewpoints también que he aprendido hace poco, y también bueno lo de siempre lo de Stanislavski, que esto es algo que siempre se repite, y siempre termina volviendo a uno, ¿no? Pero principalmente yo diría que si hablamos de herramientas de otro lado que he aprendido ha sido esto, o sea, digamos que métodos de actuación alternativos al principal que se hace en la facultad.

Valeria ¿Y todas las que han mencionado son las que consideras que te sirven como para interpretación?

Fabrizio No la uso el 100%, o sea, que eso es otra cosa que viene con la experiencia. O sea, ya cuando te das cuenta que, por ejemplo, Meisner llega hasta acá, tienes que entender que sigue de acá para acá, que es la complementación con Chejov que a mí me parece hermosa, o sea, que esa complementación que hicimos con Chejov en el la tesis de Daniel, era bien redondita, en verdad, porque es como, por ejemplo, Meisner nunca desarrolló personajes, entonces tú no puedes construir un personaje solo desde Meisner, no puedes, o sea, y si lo haces, es un poco extraño sinceramente. Entonces, viene Chejov que es un pastrulo, que habla sobre nubes de chocolate y galletas de fresa, o sea, y tienes que crear atmósferas con eso, entonces utilizas la imaginación que te dio Meisner para poder crear esas cosas, ¿no? Entonces, es como…o sea, creo que el aprendizaje de cosas alternativas también te va a dar una abanico de posibilidades, ¿no? Algo que a mí me ha ayudado también mucho, que no he mencionado es el uso de la voz. En lo personal yo también, en mi tesis, quiero enfocarme y profundizar más en el uso de la voz para la interpretación. Y sí, por ejemplo, he encontrado un lugar, hay un centro que se llama Roy Hart Center, perdón, que es una escuela para cantantes, para intérpretes, pero que se enfoca, netamente, en la técnica vocal, ¿no? Y te vas dando cuenta cómo desde la voz uno puede llegar a conectar emocionalmente también, de una forma muy profunda, ¿no? Por eso también yo creo que…Tal vez esto es algo medio polémico, pero creo que todo actor y actriz debería cantar, pero no por cantar bien, sino porque la voz cantada es una expresión totalmente distinta a la voz hablada, totalmente distinta. Y como digo, ¿qué es cantar bien? O sea, se nos ha enseñado que estamos en un rango de 12 notas, porque eso suena bien. Pero no existe cantar bien, eso es algo que hay que entender. Y eso es

solo muy presente en este centro, en Roy Hart. Y te amplia unas posibilidades tremendas, o sea, ¿qué tipo de voces funcionan para ciertas situaciones? que eso es lo más nuevo que he aprendido, porque es eso es algo que estoy profundizando para mi tesis.

Valeria Bueno, hemos hablado ahorita ya de las herramientas teatrales, pero ahora queremos llegar a las herramientas no teatrales. Por parte de tus docentes te han enseñado o te han acercado a herramientas no teatrales, que te ayuden a la vinculación y desvinculación para poder interpretar un personaje. Llámese no teatrales como no técnicas actorales.

Fabrizio Creo que para desvincularme no. O sea, no, la respuesta es no. O sea, que todo ha sido un poco por experiencia propia. O sea, si estamos hablando de fares, ¿no? Porque si hablamos de, por ejemplo, de Eva que también me enseñó mucho, que finalmente ella era alumna, pero que ya era egresada de Leonardo. Ella fue la que me enseñó esto del sueño, esto de poder entrar y salir. Ella fue la que en principio me trajo este concepto. Entonces, claro, digamos que, por ahí, ¿no? Pero más allá, algo no teatral, más allá de tomarte una chela después de salir del teatro. O sea, como digamos, yo aprendí a premiarme, ¿no? Si después de haber tenido un movimiento emocional muy fuerte, siento que físicamente necesito algo, me lo doy. O sea, o intento dármelo, ¿no? Porque también siento que nosotros como estudiantes de actuación estamos en un nivel de exigencia tremendo. Nos exigen mucho y nosotros nos autoexigimos mucho. Entonces, a veces hay que darse una palmadita en la espalda y comerte unos makis, ¿no? O sea, sí, a veces hay que darse una palmadita en la espalda, ¿no? No sé, y si ya es por mi cuenta, bueno, tocar instrumentos, ¿no? A mí me relaja mucho tocar en general. Y sí, o sea, eso, juego a veces. O sea, cosas no teatrales, no actorales, estar con mis perritos, ¿no? Es salir con mi novia, ver tele, ver una película, escribir, siento que esas son cosas que a mí me da un espacio para descargarme también.

Valeria Y entonces, en tu caso dirías que ha sido no por la formación en FARES, sino por el auto descubrimiento y tal vez como compañeros, colegas que te han enseñado o acercado a diferentes formas de vincular y desvincular, pero no desde la docencia en la facultad. ¿Verdad?

Fabrizio Pero yo creo que no lo hacen porque no saben cómo. ¿Por qué? Yo cuando en algún momento he preguntado de estas cosas, la respuesta ha sido como…Es que eso es algo que tú tienes que ver, es que esa es tu chamba, es que es parte del trabajo. Y ya, entiendo que sí es parte del trabajo, pero enséñame cómo ¿no? porque sí, sí, me enseñan…como que nos enseñan mucho a querer vincular, vincular, vincular, vincular, y nunca hay el otro lado. Creo que ahora están tomando un poco más iniciativa. Ya, porque he visto que bienestar PUCP, está más metido en FARES…Y todo esto, no. He tenido alguna cita en bienestar alguna vez también, pero siento que todo está en pañales todavía. Siento que realmente se necesita…O sea, para comenzar siento que no se

habla de eso, no se habla de desvincularse emocionalmente. Porque todo el mundo asume que lo vas a hacer o que es tu trabajo, finalmente, saber cómo hacerlo. Y eso es tanto en fares como no en fares, porque así hagas obras en FARES o en cualquier lugar del Perú, es así. O sea, nadie va a venir aquí a decirte cómo, ¿oye te desvinculaste? Nadie va a venir a hacer eso pues, y sería bueno que exista una forma, como lo que Mario decía del soundpainting, ¿no? Creo que, así como todo el actor debe hacer soundpainting, todo actor debe aprender a desvincularse. Debe enseñarse a desvincularse. Carajo. Es que sí, yo la verdad es que me he metido en muchos hoyos emocionales por no saber desvincularme. Así de simple, yo he teniendo momentos muy intensos.

Valeria Ya nos quedan solo dos preguntas. La sexta es si nos podrías compartir una experiencia en el que hayas tenido dificultades para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en la interpretación de personaje. Creo que ya has mencionado un poco que como que te ves afectado, pero no sé si te sientas cómodo al compartir alguna experiencia en particular, porque en nuestro trabajo también queremos hacer como esta reflexión de lo importante que es, ¿no? Como que se nos enseñe o que los actores al menos aprendan a usarlas o a que las tengan a su imposición.

Fabrizio ¿Puedes reformular tu pregunta o para entender las mejor cosas?

Valeria Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en la interpretación de personaje.

Fabrizio Ya, sí. Como dije, a mí siempre se me ha sido más sencillo vincularme que desvincularme. Pero para vincularme, a veces he tenido que llevarme a extremos. Una vez para un ejercicio de Meisner, yo había planteado que me iba a amarrar a una silla, como si fuera un secuestro y me amarré de verdad. O sea, hice que me amarren realmente con mucha fuerza. Y fue súper real la sensación, pero terminé con esto de Tunel Carpiano. Terminé con marcas en toda esta parte de acá. Fue bien fuerte físicamente. Como que me herí físicamente. No sé o a veces como pensar en cosas muy jodidas para vincularme también. No sé, hacer una preparación muy intensa para vincularme emocionalmente. Eso y para desvincularme, sí, me pasó durante toda la temporada de "Entrevistas". Que realmente pasaban dos, tres horas después de la función y tenía una sensación de vacío bien fea. ¿Por qué? Porque en esa obra mi novia se moría, la atropellaba un carro. Entonces, ponerme en esa situación en la vida real me destruía. Entonces, era como…salir de esa obra, me era muy difícil. Así es simple. Salir de eso me era muy difícil. También porque no tenía las técnicas, ni la forma, ni me conocía mucho. Era más chibolo. Sí, eso.

Valeria Finalmente, creo que ya la has respondido un poco, pero te la pregunto para ver si quieres complementar algo más. De las herramientas mencionadas, tanto teatrales como no teatrales,

adquiridas por ti o por los docentes o por un compañero externo. ¿Cuáles recomiendas que se incorporen o se mantengan dentro de la formación actoral en Fares?

Fabrizio A ver, ¿sabes? Creo que se deberían dar más espacios para…Ala me has hecho acordar de algo. Por ejemplo, acá hay un ejemplo para el anterior sobre cómo creo que no se debe abordar la vinculación. El ciclo pasado con un docente para una obra hicimos todos una ronda de autobiografías, en donde contábamos partes que nos habían impactado en nuestra vida, como en tres momentos. Y teníamos que de alguna forma escenificarlo. Desde el vamos, yo te puedo decir que, si tú eliges algo jodido que no ha superado, es hiperretraumatizante. Lo digo ¿por qué? Porque creo que la profesora no fue muy clara en los límites que quería poner o que debería haber puesto, y de lo que la gente debería contar. Hubo una persona que contó sobre una violación que había sufrido, no voy a decir el nombre, obviamente. De hecho, más de uno contó algo así. Y fue muy jodido porque…mira, yo nunca he pasado por algo así, pero…full shock emocional. Tanto para la persona que lo hacía como para quienes lo veían. No digo que no deba haber un espacio en donde la gente hable de esto. O sea, creo que debe haber ese espacio. Pero no sé qué tan ético era hacerlo ahí. O sea, ahora viéndolo con distancia. Sobre todo, porque supuestamente de estas autobiografías iban a salir cosas para la historia. O sea, no necesariamente como contar explícitamente algo, pero, por ejemplo, si algo de una secuencia física funcionaba para esto se ponía. Y no recuerdo una sola cosa que se haya usado de eso. Entonces yo digo, ¿para qué lo hicimos? O sea, nos estamos exponiendo frente a una persona frente a…no, ni siquiera frente a una. O sea, estamos exponiéndonos frente a un salón entero de gente. O sea, exponiendo como cosas hipertraumáticas. En momentos en donde hemos tocado fondo y…yo recuerdo…yo tuve un intento de suicidio. Y recuerdo que lo conté, ¿me entiendes? Y lo escenifiqué y todo. Y de ahí me pregunto, ¿para qué carajo lo conté? Si no se usó para nada. O sea, y no solo no se usó, o sea, no tuvo mucho sentido el hacerlo. Entonces yo al día de hoy no entiendo cuál fue la finalidad de ese ejercicio. Que yo creo que lo que yo conté, bueno, no ha sido ni lo más fuerte que se dijo ahí. Yo, con todas las personas de mi salón de ese ciclo, yo les he aprendido a tener un respeto enorme porque yo digo no sé si habría podido sobrevivir a ciertas situaciones. Pero más allá de eso, más allá de esa lección que me dejó, la elección de vida, lo que tú quieras, no entiendo por qué pedagógicamente era necesario hacerlo. Y, de hecho, hay una persona que…O sea, a día de hoy, como se siente incluso culpable de haber contado esto, de haber contado su experiencia. O sea que, a día de hoy, como veo que se cuestionan mucho, que le duele mucho recordar ese momento, que le duele mucho recordar la obra. Y es feo, pues, porque digo qué hubiera pasado si no hubiéramos hecho esto, no hubiera…o sea, no hubiera sido…no sé ni cómo decirlo, la obra hubiera sido

igual, ¿entiendes? No hubiera cambiado nada, ¿por qué se hizo? Y eso es algo que, por ejemplo, yo a día de hoy no entiendo y…es algo que yo no haría con mis alumnos si tuviera, si fuera profe alguna vez. O sea, o pondría como que límites, parámetros muy claros, porque en verdad, o sea, yo no sé. Ahí es donde de este docente específicamente, yo tengo ciertas dudas sobre su pedagogía. Y tú última pregunta sobre qué recomendaría, o qué cosas haría, es que creo que…Uno creo que debería haber un departamento de psicología abierto 24/7 en FARES. O sea, creo que realmente la facultad debe invertir en eso. Y un departamento de psicología en la que se tenga en cuenta diversidades y neurodivergencias, obviamente. Porque también hay cada psicólogo. Tanto psicólogo, como psiquiatra ahí, he visto que pueden llegar a ser bien inhumanos. Entonces, digamos, algún psicólogo con enfoque en traumas, por ejemplo. Una cosa así.

Valeria Y en tanto, a las herramientas que recomendarías, creo que habías mencionado máscara neutra y una más, ¿verdad?

Fabrizio Sí, máscara neutra. Y creo que debería haber una reformulación de qué es enseñar técnica vocal.

Valeria Eso, estaba tratando de acordarme.

Fabrizio Yo creo que enseñar técnica vocal no solo es hablar bien. Creo que es lo que me dio que nos enseñan siempre. O sea, no, pararte bien, tener soporte, tener tu apoyo bien parado, hacer abdominales y ya, listo. Ya, ya tiene voz. No, o llegar hasta la otra esquina o hacer vocecitas. Que tal vez eso es lo inicial, ¿no? O sea, quiero decir, en un primer ciclo tal vez eso sí es lo necesario. Pero creo que la técnica vocal es algo que…perdón ¿ya?, pero que yo a día de hoy veo en mis cursos de actuación, técnicas vocales no muy buenas. Y ni siquiera lo digo con el tema de proyectar, sino la interpretación misma está dentro de la técnica vocal. Eso es lo que no se entiende, creo. O no se lleva por ahí. Por eso digo, yo creo que todo actor y actriz de aprender a cantar, no porque necesites cantar como buenísimo, sino porque al cantar, al tener una expresividad cantada, estás entrando en cierta vulnerabilidad. Tal como tú Val estabas el ciclo pasado en canto, sufriendo porque había cierta exposición. Sobre todo, que medio competitivo que era el salón un poquito. Entonces, era como complejo, pero también creo que eso te enseña, a que nadie es perfecto. Yo recuerdo mucho que el ciclo pasado se me salía unos gallazos cuando hacía algunas cosas que nunca había practicado en mi vida. Y la verdad es que yo no me siento mal de que se me salga un gallo, por ejemplo. Pero entiendo que, si a alguien se le sale gallo en plena clase, en una clase de canto, ya le estás atacando en su vulnerabilidad de una forma tremenda. Pero ¿por qué es? ¿Por qué hay está recepción de que se te salga un gallo, es el fin del mundo? ¿me entiendes? La verdad no es porque sea algo inaudito, viene de qué se nos ha enseñado por técnica vocal, qué se nos ha enseñado por técnica vocal. Creo que yo realmente reformularía todo el curso de técnica vocal en FARES. Realmente,

creo que se necesita una mayor profundización que a día de hoy, no está bien formulado el curso.

Valeria: De acuerdo. Bueno, esas son todas las preguntas que teníamos para nuestra entrevista. Muchas gracias, por haberte dado el tiempo. Y la disposición de poder responder a todas nuestras preguntas. Igual, como te mencionamos, si después dices algo como no mejor que no salga esto mejor, nos los dices.

Fabrizio: Sí, esa parte que ya te dije.

Valeria: Esa parte sí, tranquilo. Lo vamos a tener súper presente y nuevamente gracias. Hasta acá es nuestra grabación.

b. Segunda entrevista sincrónica - Transcripción

Metadata
Nombre de archivo: Entrevista2.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 17 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

Valeria: Bueno, buenas noches Germán. Muchas gracias por aceptar esta entrevista. Vamos a compartir la pantalla para hablar un poco sobre nuestra investigación antes de empezar la entrevista. A ver, dice, bueno, la carta de consentimiento que se te envió básicamente te explica de qué trata nuestra investigación, que son las herramientas teatrales y no teatrales que usan les estudiantes del último año para el proceso de vulnerabilidad en la interpretación de un personaje. Estamos entrevistando tanto alumnos, que sean de último año, como a los docentes que los han formado para conocer como ambas perspectivas y como se abordó durante su enseñanza. La carta de consentimiento también te pide autorización para cuatro cosas. La primera es que aceptas participar en la investigación, es decir, ya sería desde esta entrevista. La segunda es la

autorización de grabación en audio de la entrevista, la tercera es la autorización de grabación en video de la entrevista. Y, por último, que se mencione tu nombre a la hora de referirnos a lo que tú has dicho en nuestra investigación. Entonces, ¿aceptas todo lo anterior mencionado?

Germán: Sí, acepto todo. Estoy totalmente de acuerdo.

Valeria: Bueno, entonces, empezamos, pero antes igual queremos mencionarte, que si en algún momento sientes que hay algo que quisieses decir, pero no que se use tu nombre o que, si lo quieres decir, pero que se quiten los nombres o algo solamente nos lo mencionas, y nosotras le metemos ahí su editada.

Germán: Okay, perfecto

Valeria: Entonces, la primera pregunta es, ¿qué entiendes por vulnerabilidad?

Germán: Bueno, yo entiendo por vulnerabilidad, la capacidad que tenemos todes para sentirnos como interpelados por algo. Y que eso nos despierta un impulso creativo o eso. Nos despierta un impulso creativo o algo para crear, llevándolo a la escena.

Francesca: Okay, y siguiendo con el tema de los conceptos ¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Germán: Me hace pensar un poco de repente de estar como viviéndola y por otro lado, estar un poco más distante, como el distanciamiento de Brech, que era simplemente narrarlo y contarlo como una historia sin edificarte al 100% con lo que está pasando. Lo entiendo más o menos por ahí

Francesca: ¿De qué manera dirías que ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo en la universidad?

Germán: Yo considero que ha sido algo más intuitivo, de mí, porque creo que no he tenido como digamos, una clase de vulnerabilidad, o un momento en donde se haya tocado eso, digamos, a un nivel conceptual, Si se han dado explicaciones de lo que es y para qué es, pero no creo que se me haya dado, o haya pasado por la experiencia de profundizar en ellas en las clases con mis docentes.

Valeria: Bueno, para la investigación que Fran y yo estamos haciendo, estamos haciendo dos separaciones entre las herramientas teatrales y las herramientas no teatrales. Las herramientas teatrales para

nosotras son todas las técnicas, juegos, dinámicas, ejercicios. Meramente teatrales. Técnicas teatrales como Chejov, Stanislavski, Meisner; juegos específicos, no sé cómo, zip zap boing, números, esas cosas muy teatrales. Versus, las herramientas no teatrales que pueden ser de dos tipos. La primera es herramientas no teatrales que han sido adaptadas a la teatralidad, es decir, ejercicios que funcionan en otros ámbitos y que, por su funcionalidad, el teatro las ha absorbido, como, por ejemplo, el journaling es para el teatro la bitácora. La respiración y meditación del yoga, que es para el teatro, no sé, ejercicios de respiración. Y también están los que son como los rituales, que son esas actividades individuales, independientes que ayudan un actor actriz a vincularse o desvincularse post escena, post interpretación. Y estas pueden ser cosas como desvestirse, desmaquillarse, tomar agua, escuchar música, cualquier estímulo que los ayuda y les permita entrar y salir del personaje. Entonces esas dos son las no teatrales. Para esta pregunta, queremos consultarte sobre si durante tu formación en FARES ¿tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en interpretación de personaje?

Germán Sí, yo creo que sí. Bueno, si me hablas específicamente de los profesores de Fares, como tenemos constantemente un cambio de profesores, claro que las técnicas que yo he utilizado son como un combinado de lo que más me sirvió a lo largo de la carrera. Y eso creo que sí me brindaron técnicas teatrales, o sea teatrales para de vincularme y desvincularme de la emoción. Y creo que la que más utilizo, o sea, entre tantas que hemos visto, la que más utilizo yo para interpretar es la diana de Declan Donnellan, porque me funciona mirar un punto fijo imaginar,

bueno, la técnica. Y creo que esto como que me vincula a una emoción, y una vez que paso a otra cosa, la suelto. Me enseñó Mateo eso y es lo que más utilizo hasta ahora, hace varios años ya. No sé si respondí la pregunta. Hay un libro que se llama El Acto de la Diana que habla sobre esa técnica, que lo leímos en primer ciclo de hecho, Katu, que no los mandó, pero yo no lo entendí bien hasta que Mateo me lo tradujo. Y nada, me pareció increíble. Y eso.

Francesca: A parte de las herramientas teatrales brindadas por tus docentes de FARES, ¿has descubierto por tus propios medios o en otros espacios formativos, otras herramientas teatrales que utilices para la vinculación y desvinculación emocional?

Germán: Sí. Creo que, claro, la mayoría de herramientas que yo utilizo al menos sí, que me han brindado mis profesores. Hay bastantes teatrales, pero como el teatro se trata de la vida en sí misma. Hay muchas, por ejemplo, que son de las artes marciales, que utilizo y que no son exactamente herramientas de teatro, tipo, como mirar el punto fijo. Estoy como relacionarme, desvincularme y vincularme con estar, con la concentración y con estar conmigo mismo. Entonces, creo que eso, inclusive conozco, o sea, si las tendría que separar las que más utilizo, son no teatrales. No provienen del teatro. Eso, ¿ayudó?

Francesca: Sí, sí. Justo eso se va de la mano con la siguiente parte de la pregunta, pero la siguiente parte vuelve un poco a los docentes en FARES, donde queremos saber si en tu formación en FARES, tus docentes te han brindado herramientas no teatrales para vincular y desvincular. ¿Y cuáles son?

Germán: De hecho, sí, Carlos García Rossell trabajaba bastante con esto de las artes marciales, como con la conexión contigo y la concentración en el movimiento. Maria Luisa también, tipo Ana Correa también, tienen como esta línea del ejercicio del Tai Chi, que es un poco conectar a través del cansancio y a través de eliminar como esas barreras mentales. Y, de hecho, creo que, como te digo, la mayoría de las herramientas que he recibido son no teatrales por así decirlo, ¿no? que han sido absorbidas de otras ramas de conocimiento, de otras ramas de entrenamiento, mejor dicho.

Francesca: ¿Tú crees que podrías, de estas herramientas no teatrales que, aparte de las que digamos has encontrado de parte de tus docentes en FARES, de las que has encontrado por otros espacios o por tu

cuenta, podrías mencionar cuáles son aparte de las artes marciales si tuvieras otras?

Germán: Sí, este. Bueno, desde el Tai Chi, como el ejercicio de este, la planta que crece, y que te conectas contigo mismo. Nos enseñaron también el gato. Hay ejercicios como en parejas la danza de la lluvia. Acá dentro de Fares, afuera de Fares, este. He visto ejercicios de repetición, por ejemplo, que también te conecta con una emoción, que es repetir textos con compañeros para poder decirlos de diferentes formas. Eso, ¿hay algo más específico que quisieras que diga? tipo, ¿qué vaya por algún lado? No sé si estoy siendo muy general.

Francesca: Sí. Lo que nos interesa a nosotras, saber es ¿cuáles son estas herramientas que has encontrado y si las has encontrado en otros espacios aparte de Fares?

Germán: Sí, sí, mi respuesta es sí, las he encontrado afuera de FARES.

Francesca: Tú crees que nos podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en la interpretación de un personaje. Y como lo sacaste adelante al final al personaje.

Germán: Wow, qué difícil pregunta. A mí, de por si, siento que no tengo muchos problemas con eso, porque me gusta bastante jugar. Entonces, a través de como el sentido lúdico que tengo hacia mí conecto bastante con los personajes. Pero, por ejemplo, en el ciclo este que hicimos con Mateo, hicimos este teatro en verso y era la dificultad de estar más de manejar el verso y que no te pudieses equivocar a nada. Entonces, había como una dificultad técnica que te hacía no poder conectar. Y Mateo, como lo que me recomendó, fue como jugar con la musicalidad del texto que te da el verso para así también tener este juego, este sentido lúdico en este obstáculo que tenía y integrarlo en mi interpretación y que no desconecte, porque estaba diciendo no sé el monólogo del balcón y, de pronto, decía mal una rima o se me une esto y como que desconectaba y pucha, se me complicaba la escena. Pero encontrando como el ritmo que de hecho, esto es una herramienta de música. O sea, no sé, es una herramienta que viene del canto. Como el eso, el beat, el ritmo que llega del mismo el texto, logré conectar con eso. Eso. Creo que eso es lo que se me viene la mente ahora.

Francesca ¿Y para desvincular? ¿Has tenido alguna experiencia en la que hayas tenido dificultad para desvincularle?

Germán No, personalmente no, siempre, o sea, siempre como que hay un feeling, un recuerdo, pero como así a lo que te refiere, es como desvincularme como del personaje o de la escena que acabo de hacer, no particularmente.

Francesca De todas las herramientas que ya has mencionado, y de hecho con esta pregunta terminamos. De todas las herramientas que has mencionado tanto teatrales como no teatrales, ¿cuáles recomiendas que se incorporen o que se mantengan o se haga más hincapié en ellas en la formación en FARES?

Germán Bueno, yo recomendaría que se haga más bien una selección o que al alumno se le dé la mayor cantidad de herramientas para que él pueda seleccionar, que le sirve que no, porque todos somos muy distintos y al mismo tiempo conectamos con la emocionalidad o con la sensibilidad de manera diferente. A uno le puede ir mejor con las herramientas físicas, otros con las herramientas más racionales o de texto, como esta que te dije de las dianas, que es un poco más como imaginar, jugar, no tiene, jugar con el texto, no tiene nada que ver con un esfuerzo físico. Y eso, yo creo que la idea no es como seleccionar algunas como integrar más físicas sino dar la mayor cantidad o igual de cada grupo de herramientas, sean teatrales o no teatrales, y que los alumnos, a la medida de su formación, pueden ir seleccionando lo que más les interesa o lo que más les sirve para su quehacer teatral eso.

Francesca ¿Hay alguna en específico que recomendarías?

Germán Bueno, sí, yo recomiendo el ejercicio, los ejercicios de Tai Chi, por ejemplo, el Tai Chi Po, que hace, no, no, no, no, no. Ay, me olvidé cómo se llama el que hace Teresa, que es un camino y tienes que hacer diferentes ejercicios de Tai Chi, porque creo que te ayuda a manejar la concentración de algún de una forma que no te lo ofrece otra cosa, ¿no? Como manejar los movimientos lentos y diferentes calidades de

0247		energía, y al mismo tiempo interpretarlos,
0248		creo que ayuda bastante a conectar de una forma
0249		concreta. Sí, eso.
0250	Francesca	Con esto terminamos la entrevista. Muchas gracias
0251		Germán.

c. Tercera entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata
Nombre de archivo: Entrevista3.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 27 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Valeria	Bueno, Clau, gracias por tomarte el tiempo de
02		aceptar esta entrevista. Como sabes, Fran y yo
03		estamos haciendo entrevistas y estamos tratando de
04		buscar a los alumnos de último año, porque nuestro
05		tema de investigación es sobre cómo los alumnos de
06		último año de teatro en FARES, utilizan
07		herramientas teatrales y NO teatrales para abordar
08		su vulnerabilidad en la interpretación de
09		personajes durante su proceso de formativo.
010		Entonces, para ello, estamos entrevistando tanto
011		alumnos como a docentes. La carta de
012		consentimiento que se te envió pide autorización
013		para cuatro cosas. La primera es participación en
014		la investigación. La segunda es la grabación en
015		audio de la entrevista, la grabación en video de
016		la entrevista. Y, por último, que se utilice tu
017		nombre para hacer las referencias durante nuestra
018		investigación. ¿Estás de acuerdo con todo ello?
019	Claudia	Sí.
020	Valeria	Perfecto. Pues siempre recordamos a nuestros
021		entrevistados de que si en algún momento quieres
022		mencionar algo, pero que no se mencione tu nombre
023		o que no forme parte de la investigación algo que
024		nos comentas, puedes hacerlo al final de la
025		entrevista en su momento o después, y nosotros lo
026		editamos y lo quitamos para que no esté presente.
027	Claudia	Está bien, gracias.
028	Valeria	Bueno, primero vamos a empezar con ¿qué entiendes
029		por vulnerabilidad?
030	Claudia	Wow, empezamos fuerte. Creo que, o sea, yo cuando
031		me pongo vulnerable o cuando pienso en
032		vulnerabilidad, es como abrirme completamente, o
033		dejar que otras personas, que vean a través de mi
034		algo, algo que yo he estado como no sé si
035		escondiendo, pero quizás como que creo que es
036		bastante íntimo para mí. Entonces, las situaciones
037		que me ponen vulnerable son esas que quizás me
038		rompen, que me hace sentir un poco no incomoda,
039		sino bastante sensible, bastante emocional.
040	Francesca	¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación

		emocional en la interpretación de un personal?
	Claudia	Con la vinculación emocional siento que es tratar de conectarme psicologicamente con como es el personaje. Creo que es como con todas las características psicológicas que nosotros, los actores y las actrices, le atribuimos y que son contadas a través de las acciones que toman. Creo que todas las acciones que hace un personaje en la obra es eso, es el mismo personaje, pero también es encontrar la manera en cómo tú te relacionas con el personaje. Hay veces en las que tú puedes estar desvinculado completamente y normal porque un personaje no necesariamente tiene que ser igual a ti, pero creo que hay momentos en los que si encuentras vincularte a él o comprenderlo, incluso cuando hace cosas que a ti no te parecen, también intentas comprender por qué el personaje ha hecho eso. Y creo que justo son esos momentos o esas acciones que tienen estos personajes que te hacen sentir vulnerable o que te hacen como comprenderlo, no tengo la palabra necesaria, pero es como sentir que estás en el zapato del personaje, como si fuera una persona, un amigo tuyo. Entonces creo que vincular es poder llegar a ese punto de comprenderlo al máximo.
	Valeria	Bueno, ¿de qué manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo dentro de la facultad?
	Claudia	Creo que esto ha sido un trabajo bien personal. O sea, no creo que haya habido algún profesor que me diga, mira, Clau, puedes hacer esto específicamente o por aquí tú vas a entrar a tu personaje, ¿no? Si no, creo que…no sé, recuerdo mucho a Alberto diciendo agárrate de la acción para poder estar o entablecer alguna conexión con tu personaje, ¿no? Entonces yo creo que este vinculo que yo pudo crear con los personajes que he hecho en algún momento siempre ha sido a través de la acción. Igual a través de yo misma como actriz atribuyéndole algunos recuerdos, ¿no? Como propios. No necesariamente tienen que ser la mejor herramienta, pero creo que quizás es una vía para poder hacerlo.
	Francesca	Ok, nosotros para términos de la investigación, tocamos el tema de herramientas teatrales haciendo referencia a todas las técnicas, métodos, ejercicios o actividades planteadas que ya han sido sistematizadas, teóricamente por otros actores o directores que suelen ser enseñados en diferentes espacios formativos, como los métodos de Stanislavski, Meisner, Chejov, todo eso. Pero también tenemos las herramientas no teatrales y para esto tenemos una división de dos diferentes tipos que son herramientas no teatrales en donde nos referimos a ciertas actividades o ejercicios, que a lo mejor su creación no es desde lo teatral, pero que han sido adaptados a la teatralidad, como por ejemplo ejercicios de respiración, que pueden venir más de yoga o la meditación que se utilizan en lo teatral o como el journaling que al lenguaje teatral se traducía como la bitácora. Este otro tipo de herramientas

no teatrales sería como los rituales, que es un tema más de actividades personales, tan sencillas como no se salir a caminar después o antes de una interpretación o lavarse el rostro o cosas muy personales o individuales que no entren dentro de esas categorías. Entonces en base a esto, ahorita primero vamos a hablar de las herramientas teatrales y luego nos vamos a enfocar en las herramientas no teatrales.

Valeria: Durante tu formación en FARES, tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación del personaje y si la respuesta es sí, ¿cuáles han sido?

Claudia: Ah, ok, creo que para empezar tengo que decir que en FARES nada más bien enseñado cosas bien Stanislavskianas. Que yo recuerde, porque por eso de pandemia también como que mi cerebro hizo un pequeño off, pero yo simplemente recuerdo muchas cosas que son propias de Stanislavski, de método de Stanislavski. Sé que han habido distintos talleres de otros métodos, pero me acuerdo mucho de Teresa Rally porque con ella abordamos Shakespeare y para mí fue toda una vaina entrar como en el lenguaje de Shakespeare, o sea, desde cómo escribe estos personajes, cómo les hace hablar, pero también sus propias contradicciones. Entonces yo recuerdo haber hecho un personaje bien chevere, el cual me asustaba mucho, entonces me acuerdo que ella simplemente me decía, imagínate que la acción con la que entras es una liga, ¿cómo que tanto te aprieta esa liga, qué tanto las jalas, ¿qué tanto juegas con ella? Entonces, mal que bien, me enseñó eso, entonces cada vez que tengo que entrar en escena y hacer cosas como entrar de frente con la acción, me acuerdo de ella, me acuerdo también mucho de Alberto que hablan mucho sobre entrar a escena en acción, o sea, vas a poner un pie en escena y ya estás vinculando con el personaje a través de tu acción. Y sí, eso es lo que más me acuerdo de métodos que me hayan dado como específicamente los profesores, porque creo que después, el trabajo que yo he estado haciendo para poder conectar y vincularme con mis personajes creo que ha sido una investigación mía, creo.

Francesca: Justo, eso va por la siguiente pregunta, si aparte de las herramientas teatrales que te han brindado tus docentes en FARES, has descubierto por tus tus propios medios o en otros espacios formativos, otras herramientas teatrales que utilices para la vinculación y desvinculación emocional?

Claudia: Sí, justo tú mencionaste esto de hacer esto de hacer bitácoras, o de no sé, escuchar música y lavarse la cara, a mí me gusta mucho eso, a mí me gusta mucho escribir cuando salgo de hacer alguna escena o cuando salgo de hacer algún personaje y hay algo que me fastidia o hay algo que me marcó, que me gustó mucho, lo escribo o trato de dibujarlo. El ciclo pasado cuando hicimos esta obra con Gonzalo, simplemente la música me ayudó muchísimo a conectarme con el personaje, pero

también a volver a conectarme conmigo misma. Entonces creo que es un ejercicio, no solo de conectarse con el personaje y abrazarlo, sino también saber cuándo decir, ok, hasta acá está esta diferencia entre mi personaje y yo. Entonces, esas son las cosas que me ayudan mucho, me ayuda mucho a la música, me ayuda mucho a escribir, me ayuda mucho también, en verdad distraerme con mi teléfono, ver un vídeo sin YouTube, diría que meditar, pero no me gusta mucho meditar, porque si empiezo a meditar, empiezo a pensar y es todo lo contrario a lo que se hace en la meditación, pero si yo me quedo quieta y no tengo música en mis oídos, empiezo a escucharme a mí misma y a veces cuando sales de una escena como muy fuerte, todavía no es muy bueno para mí, al menos escucharme, porque no solamente me empiezo a juzgar y digo como ah mira en este escena podría haber hecho esto, podría haber reaccionado así, sino empiezo a decir, ¿a la? ¿Por qué mi personaje es de esta forma? ¿No? Entonces como que me empiezo a dar ansiedad, si es que nos escucho otras cosas, igual conversar con mis amigas también me ayuda mucho, distraerme, soltarlo, estirar, no sé hacer un poquito de ejercicio como no ponerme a hacer planchas, sino poderme a saltar por aquí, por allá, eso me gusta mucho, me ayuda bastante. Sí, o sea, creo que tengo eso, también tengo, o sea, si pudiera hacerlo, me iria directo a dar una ducha y simplemente dejar como no pensar en nada, entonces creo que es eso.

Francesca: Sí, creo que justo ahorita lo que mencionabas son más herramientas no teatrales, ¿no?

Claudia: Sí.

Francesca: ¿Crees que has descubierto herramientas teatrales en otras espaciOs formativos o por tu cuenta?

Claudia: Es que es difícil, según lo que tú pienses que es una herramienta teatral, o sea, por ejemplo, para mí una herramienta teatral podría ser el circo, o podría ser, no sé, bailar, hacer sancos, cualquiera de esas cosas, por ejemplo, que son cositas que tú crees que son chiquitas y que vas acumulando, podrían ser una herramienta teatral de acuerdo a lo que tú pienses.

Valeria: El circo entra como herramienta teatral porque viene de las artes, pero algo como bañarte, pues no, pero el circo sí.

Claudia: A mí me gustan mucho pensar en el circo como algo que me ayuda, sobre todo ahora que este año he estado haciendo como mucho circo, he estado acercándome a ello y he estado rodeada de personas que lo hacen. Hay algo en el circo que es cuando tú haces un personaje, circense, o haces un payaso, tú necesitas que el payaso sea visto, o sea, tú necesitas que vean tu espectáculo. Entonces, tú necesitas estar en contacto con la gente y a veces es la misma gente que hace que tú te vincules con tu trabajo y con tu personaje y también hace que te sientas un poquito más en confianza, pero que está esta distinción entre soy

Clau haciendo un payaso, pero me estás viendo en payaso. Entonces, eso es bien chévere, porque también, por ejemplo, hay un momento en el payaso en el que tú simplemente haces algo y esperas, a que la gente te vea y te aplauda, que es una cosa como más distinta con el teatro que simplemente hace, si, si, el público reacciona chevere, si no reacciono, bueno, da igual, pero en cambio, en el circo cada vez que no sé, cada vez que alguien lanza una pañoleta o lanza un cuchillo, tú esperas que el público reacciona, así como por Dios. Entonces, creo que eso es un tipo de vinculación que yo he descubierto recién este año, esta vinculación a través del público.

Valeria: Está perfecto. Bueno, igual, ¿crees que tus docentes en Fares, te han brindado herramientas no teatrales?

Claudia: La bitácora. La bitácora es la herramienta no teatral, que creo que más presion han puesto en nosotros los estudiantes de Fares. Creo que me han dicho mucho en los primeros ciclos, sobre todo en primer y segundo ciclo que me decían, sobre todo con Ana Correa, me acuerdo que ella nos recalcaba mucho el uso de la bitacora y ahora en último ciclo, mi profesora de vestuario y Utilería, que se llama Beatrice, ella también hace mucho hincapié en la bitácora, no solamente como un método de desvinculación o vinculación, sino para acordarte cómo llegaste a vincularte. O sea, no sé, por ejemplo, hoy escribes algo sobre tu personaje y pones, no sé, hoy día me sentí especial porque hice esto con mi personaje y esto con mi personaje me ayudó a conectarme porque lo pensé como tan profundo que lo hice y se sintió real. Entonces, creo que la bitácora ayuda mucho a eso, ¿no? Como acordarte de las cosas que haces o de las acciones que tienes y cómo poder repetirlas. Creo que también que quizás eso sea parte de la bitácora también las fotos. O sea, hay muchas profesores que te dicen como tómale foto a esto o grábate haciendo esto, entonces eso es chévere, ¿no? Porque también te permite como ver desde fuera desvincularte, un poco, vincularte, volver a desvincularte. Entonces, creo que hay pequeños altos entre las herramientas que te ayudan tanto a vincular como a desvincular que son demasiado chéveres. Y sí, quizás también el hecho de verte al espejo mientras que dices tu línea, su motor o también te ayuda bastante.

Francesca: ¿Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o de vincularte emocionalmente en la interpretación de personaje?

Claudia: Ok, a ver, ojo, piojo. Creo que el ciclo en el que más desvinculada estuve con mi trabajo fue cuando hicimos, volvimos de pandemia e hicimos "Manuela Vive". O sea, es un trabajo que en verdad me gustaba el concepto y me gustaba la idea. Simplemente, y creo que ahí también fue un error como mío como actriz, fue el hecho de no buscar más cosas que me vinculen. O sea, de no informarme más acerca del personaje de no saber muy bien

quién era o qué hacía, porque creo que también es un herramienta de vinculación bien fuerte, la búsqueda de información. Pero a mí, creo que llegó un punto en el que ya me había dado por vencida. Creo que fue por las circunstancias en las que sucedió todo el ciclo, el contexto, en el que ya dije no voy a… Ya me sentí un poco incómoda, ¿no? Entonces ya cuando me sentí un poco incómoda, es que empezó esa dificultad para poder vincularme realmente. Y de verdad lo intentaba, o sea de verdad como que quería hacerlo, pero no sé, no puede tanto y no es algo, no me sentía haciendo a mí, sino que ya… No lo sé, como que mi mente cambió, así como prender y apagar luz a un, ya no sé escuchando y mi mente empezó a disociar en cierto punto de las clases en las que ya simplemente hacía cosas como para cumplir con y no necesariamente vincularme con… Y, bueno, los personajes o las veces de las que más he podido vincular ha sido este año, todas las cosas que he hecho este año han sido espectaculares para mí, me he vinculado con personajes que he hecho de una manera tan chévere y creo que es por la manera en la que los he abordado, las personas con lo que lo he hecho, no, o sea, desde lo que estamos haciendo ahora para montaje con "Naufragios" que siento que…y siento que eso es por Alberto, por…No solamente por mí, por mis trabajos, sino es por todo el trabajo previo que ha tenido Alberto, no tanto, o sea, también el trabajo de mesa y el entender el texto, pero también la investigación del tema, o sea, el tema, la migración. ¿Hay migración en tu familia?, desde ahí yo ya estaba como ya la vinculación ya la tenía hasta acá, porque lo veíamos, todas las primeras tres semanas, creo que vimos la historia de todo el mundo, entonces yo ya estaba, así como vinculada, más no podía estar. También con la obra que hicimos Fran y yo con Gonzalo, o sea, creo que… creo que Gonzalo lo abordó de tal manera en que nos dio un espacio para poder vincularnos a nuestro tiempo, a nuestro momento, pero cuando vio que se ponía ya, o sea, que la escena avanzaba y todo se ponía como muy denso, él hacía su trabajo de director para ayudarnos a desvincular. Y eso fue algo que yo recalco mucho, porque no fue como ya las dejo y sean libres y ya desvinculen, vayanse a la calle a desvincular, sino dejen el personaje aquí en la escena y vean que ustedes son muy diferentes a este personaje, porque en verdad si eran personajes psicológicamente difíciles. Entonces a mí me gustó mucho eso, ¿no? Que Gonzalo tuviera el tacto de…de pedirnos no tanto lícitamente, pero de pedirnos que dejemos el personaje ahí a donde pertenece, que es en el escenario. Y sí, eso que te digo también las cosas que he hecho en la tropa con el Alex Ticona, que me ayudaron más a vincularme, quizá con el público, y a descubrir las cosas que necesito, porque en verdad para vincularme con el público, primero tengo que vincular conmigo misma, entonces es la técnica de aprender a hacer que estás

haciendo. Y eso.

Francesca Ya estamos en la última pregunta.

Claudia Qué rápido.

Francesca Ya como para resumir todo, y es de las herramientas que has mencionado tanto teatrales, como no teatrales, ¿cuáles recomiendas que se incorporen en la formación teatral, en las clases de fares o si ya existen, en cuáles dirías que sea más hincapié.

Claudia Creo que en FARES se hace bastante incapié en la bitácora. Y es algo bien chevere. A mí me gusta hacer las bitacoras, realmente yo disfruto. Sé que hay gente que no les sirve, y eso está completamente bien, no necesariamente lo que me sirve a mí, le va a servir a todo el mundo. Creo que no sé si a esto llamarle herramienta teatral, pero la continua ayuda o el seguimiento del director, o el cuidado que tiene el profesor que también toma un poco la posición del director con sus alumnos son bastante importantes. No, o sea no puedes dejar que un alumno se vaya destruido después de hacer una escena completamente desgarradora, así porque no sé, de pronto se convierte en un actor de método y dice la vida no tiene sentido. Entonces, yo creo que es muy importante el acompañamiento del director, del profesor. Igual creo que hay muchos métodos de vincularse ¿no? A mí me gusta mucho también eso de las fotos, del demostrar videos, es muy, chévere quizás si sea bueno esto de la no sé, yo creo que también el entrenamiento como el entrenamiento corporal, como entrenamiento no como preparación física, sino entrenamiento para despejar tu mente un poco, también es muy útil. Y a nosotros nada más creo que nos enseñan el entrenamiento como para preparar tu cuerpo físicamente para entrar en un estado en escena, pero quizás también nos pueden enseñar que ese preparamiento o el hacer ese ejercicio también nos puede ayudar como a soltar. Entonces, yo creo que es chévere, o sea ese tipo de actividad, hay actividades también artísticas que ayudan un montón, desde el hecho de colorear hasta el hecho de empezar a no sé, a peinarse, hacer cualquier cosa que tengan que ver como desde el hecho de quitarse las cosas del personaje, respetándolo como un ritual, eso te ayuda a desvincular, de una manera espectacular, no es menos para mí, a mí me gusta mucho cada vez que me tengo que quitar la ropa de un personaje, después de haber hecho todo la escena o todo lo que tendría que hacer es como eso, que denso, esto que pasó, ¿no? lo dejo ahí, y me acuerdo de mí misma otra vez, es como si, te voy a ver mañana, así que tu quédate aquí, yo me voy para allá. Sí, sí, entonces, es eso, ¿no?, pienso que hay tantas cosas que nos podrían enseñar en la facultad, y creo que el hecho de que yo no pueda decirlo en palabras, demuestra que no nos han enseñado tanto.

Valeria Bueno, esa fue nuestra última pregunta, muchas gracias por tu tiempo, todo lo que nos has dicho es de mucha, de mucha valiosidad, es muy valioso para nosotras, así que gracias.

d. Cuarta entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista4.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 28 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Francesca	Primero, voy a pasar a mostrarte la carta de
02		consentimiento informado, que es la misma que ya
03		te envié. ¿Lo puedes ver?
04	Gonzalo	Sí.
05	Francesca	Sí bien, tú ya tuviste la oportunidad de revisarla
06		y ya me la mandaste. Igual es bastante que lo
07		revisemos aquí en la entrevista. Como ya sabes,
08		esta entrevista es para ayudarnos a un poco
09		determinar cuáles son las herramientas teatrales y
010		no teatrales que utilizan les estudiantes para
011		abordar su vulnerabilidad en la interpretación de
012		personajes. Por ello estamos buscando estudiantes,
013		tanto como docentes. Por eso te elegimos a ti,
014		porque cumples los requisitos para los estudiantes
015		que participan en esta investigación. Y bueno, en
016		función para nuestra entrevista, luego vamos a
017		necesitar hacer transcripciones, por lo que al
018		participar en esta entrevista, necesitamos que
019		acepten cuatro cosas en específico. Participar en
020		la investigación, como principal punto, autorizar
021		la grabación en audio de la entrevista, autorizar
022		la grabación en video de la entrevista y autorizar
023		el uso de tu nombre, en este caso, en referencias
024		durante nuestra investigación. ¿Aceptas todo esto?
025	Gonzalo	Sí. Sí.
026	Francesca	Igual mencionarte que si en algún momento hay algo
027		que quieras mencionar pero que no se use en la
028		transcripción o que se cambien los nombres de las
029		personas que mencionas, sólo me lo comentas y al
030		momento de transcribirlo tener el cuidado
031		necesario. ¿Okay?
032	Gonzalo	Okay
033	Francesca	Habiendo explicado eso, vamos con la entrevista.
034		Iniciando un poco por conceptos, queremos saber
035		¿qué entiendes tú por vulnerabilidad?
036	Gonzalo	Perdón, ¿en general o en teatro?
037	Francesca	Puedes hacer la diferenciación de ambos.
038	Gonzalo	Okay. Bueno, en general, entiendo vulnerabilidad
039		como la capacidad de no solo sentir y vivir las
040		emociones de uno mismo, sino permitirse que esas
041		emociones estén a la vista y a la disposición en
042		cierto sentido de otras personas. Involucrarse en
043		ese nivel, exponerse en ese nivel. Y en el teatro,
044		pues, algo bastante similar, en el sentido de que
045		hay un público, pero incluso dentro escena,
046		permitirse a uno mismo llegar a las emociones, del
047		personaje, exponerse a uno mismo a esas emociones,
048		exponerse a uno a sentir esas emociones, sean

positivas o negativas y estar dispuesto a lidiar con tanto la entrada como la salida de eso y afectarse y a mostrarlas.

Francesca Justo con eso que has mencionado al final de entrar como salir de estas emociones, va a nuestra siguiente pregunta, que es ¿qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Gonzalo Bueno, en este sentido sí como dije, como dijiste, algo relacionado tanto la entrada como la salida de estas emociones, el permitirse a uno entrar y conectar con estas emociones del personaje, que requiere la escena, que se esté trabajando, y el poder salir de ahí. Si es una emoción muy intensa o si es algo que te afecta bastante específicamente, el poder salir de ahí porque, en algún momento, la escena termina y luego tienes que pasar a lo siguiente o ya se acabó el show y te tienes que ir a tu casa y no te vas a quedar con todo eso.

Francesca ¿De qué manera dirías que ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Gonzalo Pues no recuerdo que haya sido un factor, al menos en el primer año, primeros dos años, no lo sé, tipo siento que se nos invitaba bastante a arriesgarnos a involucrarnos, pero no había una guía o una advertencia de tener cuidado de qué tan lejos ibamos emocionalmente. Claro que también, al menos de su mayoría, no recuerdo haber tenido que pasar por algo muy emocional o tenido que haber visto a mis compañeras pasar por algo muy emocional, aunque puedo ser despistado así que tal vez sí. Pero sí, más bien adelante, sería más o menos como a la mitad de la carrera en adelante, tal vez, que la idea o el...Si creo que la primera vez que pensé en que tan lejos se podía llegar con la emoción, fue en el...Ah, fue el primer ciclo de 2019 que hubiera sido el tercer ciclo, ¿sí? Cuando hicimos la obra "Aurora de mi vida" con Alberto porque este...en esa obra sí llegabamos un poco más lejos, tipo, teníamos todo un momento de pelea y...en mi personaje era...era...pues... alguien con asuntos mentales, así que en ese momento recordó que...en la escena de la pelea específicamente la pelea pasaba detrás mi o... y todo como que tenía...que al menos dar la imagen de que me estaba sobrecargando emocionalmente, y esto realmente cuando terminaba la pelea, cuando cortábamos y como que teníamos que volver a hacer cosas o no sé, mi cuerpo seguía vibrando. Y fue más o menos por ahí donde empezaba... tanto a pensar como escuchar de otras personas también, el tema de la vulnerabilidad, como de... realmente involucrarse a eso, porque recuerdo que ese escena era pesada para varios, y al final todos terminábamos realmente sobrecargados, en sí creo que el hecho de que se notaba mi sobrecarga en escena, ayudaba a descargar, pero este... sí, desde ahí, a más adelante, siento que fue un factor más importante, aunque... no sé, siento que la iniciativa a llegar a ese...al cuidado de la vulnerabilidad al menos, llegó más primero de

parte de los alumnos, pero eventual, pero a pesar de que nació ahí, sí llegó a los profesores, y ahora sí siento mucho más consciencia de la parte de los profesores, de los jps, en guiarnos y cuidarnos a lo largo de los procesos, y sí, eso.

Francesca Cuando hablas de...estas guías…¿cómo lo abordaban cuando ocurría todo esto de la sobrecarga?

Gonzalo Siento que era más algo que solo pasaba. Tipo, no recuerdo que se haya hecho nada al respecto, no sé si estoy recordando mal, pero no recuerdo que se haya hecho nada al respecto. Solo sé que varias veces específicamente en esa escena, es que al terminar, todos estabamos como realmente aún temblando por todo lo que había pasado, porque era una pelea intensa atrás, todos reaccionando, todos gritando, queriendo como que en escena, diciendoles que pare, o yo temblando en una silla, y todos realmente sí terminábamos sobrecargados en esta escena. Si recuerdo eso específicamente, pero no...creo que simplemente era como que, ok, corte, esto, estas notas, y ahora volvemos a hacerlo. No recuerdo más, la verdad.

Francesca Ok, está bien. Durante tu formación, se han utilizado herramientas teatrales para la interpretación de personaje en las clases por parte de tus docentes? ¿Y cuáles han sido?

Gonzalo Pues, claro, o sea, varios ejercicios que nos ayudan a entrar a un personaje, a crear el personaje. No creo que vaya a poder recordar todas, pero este...Bueno, más que técnicas, se me vienen a la mente de ejercicios, como el ejercicio del animal o de la materia, modelo actancial claro, las siete preguntas, que aunque eso no es tan físico, varios ejercicios de calidad de movimiento, como laban, hice la técnica, Meisner y Chejov en algún momento, aunque eso no fue tan dirigido a personajes como monologos, pero sé que se puede aplicar a personajes. No estoy pensando en nada más ahorita.

Francesca Okay. Aparte de las herramientas teatrales, brindadas por tus docentes, has descubierto por tus propios medios otras herramientas teatrales que utilices en la interpretación de personajes.

Gonzalo Siento que, al menos, yo personalmente, incluso desde antes de empezar la carrera, de lo que más me he valido o de lo que más me valgo, es de la imaginación, de ahí, parto, siempre, y en todo caso, siento que más bien los ejercicios de creación me han ayudado como direccionar esta imaginación, pero no creo que yo personalmente haya desarrollado una nueva técnica parte, solamente que uso los ejercicios a mi manera, como me sirve a mí.

Francesca De todas las herramientas teatrales mencionadas, ¿cuál has tenido servido para vincular y desvincular emocionalmente?

Gonzalo Emocionalmente...realmente no sé, porque todos los ejercicios y herramientas y técnicas que he mencionado y en las que he pensado, más tienen que ver en saber cómo y quién es el personaje y cómo va a ser su fiscalidad. Y…Bueno, si está en...no recuerdo si en Meisner o Chejov, pero uno de ellos

creo que era Chejov que si llegaba más a la emoción mediante la imaginación, precisamente, que es algo que a mí me funciona, pero...siento que eso es más como una herramienta de cómo llegar, así que supongo que si ayuda a vincular, pero... Bueno, sí, o sea, uno de estos ejercicios, mientras esté bien manejado y bien guiado, si ayuda bastante a llegar a la emoción y da un espacio para salir al final. Así que podría decir que es...en Chejov, supongo que sí, mientras se dé el espacio para salir al final, sí.

Francesca: OK. Siguiendo la misma línea, pero enfocado en las herramientas no teatrales. Durante tu formación, ¿se han utilizado herramientas no teatrales para la interpretación de personaje durante tus clases?

Gonzalo: No que yo recuerde. O sea, se nos daba el espacio...se nos ha dado el espacio personal para desarrollar el personaje cuando no había tal vez tiempo o ese no era el punto al menos, de desarrollar el personaje en clase. Y ahí, haciendole individualmente, si podría ser como nosotros queramos, pero si era guiado por profesores, siento que todo fue con herramientas teatrales.

Francesca: OK, y por lo que mencionas. ¿Por tu cuenta, has descubierto algunas herramientas no teatrales que utilices para la interpretación de personaje?

Gonzalo: Antes de responder, ¿me podrías repetir lo que decías al principio de cómo definían no teatral?

Francesca: Claro, o sea, una herramienta no teatrales. Puede ser algo tan sencillo como salir a caminar, por ejemplo. Cosas que no estén sistematizadas específicamente como algo teatral. Puede ser algo que puede ser ocupado en la teatralidad, más no viene o no es usado únicamente ahí. Es algo que puedes encontrar en otros ámbitos, como psicológico o algo personal, como puede ser el journaling, por ejemplo.

Gonzalo: Ok, este...bueno, creo que como dije hace un rato, lo que más me sirve en esta imaginación. Así que, en cualquier cosa que conecte con eso, me funciona y personalmente, eso al menos a mí, conmigo es como estando en privado, más que nada en mi cuarto, simplemente pruebo cosas, improvisar cosas que se me vengan a la mente, también hacer lip-syncs con canciones, que hago bastante seguido. Y con eso probar imágenes, sus situaciones que se me vengan sobre personajes. Y sí, más que nada, trabajarlo desde mi imaginación.

Francesca: Y de estas herramientas, no teatrales, mencionadas, ¿cuáles te han servido para vincular y desvincular?

Gonzalo: Claro, realmente a mí, cuando me pierdo en mi imaginación y hago cosas en mi cuarto, no me cuesta llegar a la emoción, porque como viene todo de mi mente, es un camino muy natural, el salir en todo caso, a mí personalmente no me es difícil, a mí de hecho me gusta salir de ese lugar y sentir como toda esa carga, así en mi cuerpo, para mí, me es una sensación muy placentera, aún por más que hace diez segundos, haya estado llorando por algo terrible que me ha imaginado. salir de ahí, a mí

me gusta, me gusta ese corte, pero es eso y yo, así que para mí desvincular no es muy difícil, porque termino y realmente estoy sonriendo porque me siento bien.

Francesca Entonces dirías que no tienes como una herramienta no teatral específica para desvincular

Gonzalo No, no, aunque también está el hecho de que incluso en esos momentos donde puedo estar llorando molesto, sintiendo todas estas emociones. Parte de mí sigue yendo por la mitad diferenciando entre esto es todo lo que estoy imaginando, todo lo que estoy viviendo aquí, pero la otra parte sigue estando como que estoy en mi cuarto, nada de esto está pasando en verdad. Y es una línea interesante por donde puedo todavía creerme lo que me estoy imaginando, pero estoy consciente de mi espacio no salgo de ahí, no me golpea, así que cuando salgo simplemente vuelvo por completo a un lado y no termino golpeandome tanto al menos.

Francesca Ok, ya estamos por terminar, esta sería la penúltima pregunta. Podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en la interpretación de personaje?

Gonzalo Mi momento más...el momento en el que más me costo llegar a eso…vincularme con la emoción o con la escena, creo que 2019-22, qué hicimos la obra Gol. Había una escena en donde mi personaje tenía que decirle, yo era la madre, tenía que decirle a mi hijo que su padre acababa de morir y fue difícil para mí porque no sabía cómo llegar a esa emoción, o sea, no fue difícil en sentido de que me sentí muy mal, pero fue difícil en un sentido de siento que lo estoy forzando porque no sé cómo llegar ahí. Y este tipo de emociones muy intensas en cuestión de llorar o algo así, me es mucho más fácil llegar por mi cuenta solo, pero en ese momento, y la verdad no sé qué más haya estado pasando en mi vida alrededor o si lo habré probado solo, no recuerdo, pero en ese momento sí recuerdo que me costó llegar, incluso Alberto, que era el profesor en ese ciclo, si me decía cómo que lo estás forzando y yo como ya sé, no sé cómo llegar.

Francesca ¿Y cómo dirías que lograste sobrellevar esto? ¿qué pasó para que pudieras llegar a la emoción?

Gonzalo Ensayos y más ensayos, solamente volver a hacerlo, esperar que salga mejor, incluso al final de todo el proceso no quedé feliz con el resultado de ese momento en específico, me gustó bastante cómo salió la obra, fue ese momento específico, no más de que me molestaba un poco, pero sí, o sea en cuestión de ensayos terminé yendo más por una acción física que, si alcanza, solamente que a mí personalmente me gusta llegar un poco más a la emoción, solo que en ese momento, por querer hacer eso, terminé forzando la emoción más de lo que quería, así que ese fue un problema la verdad a lo largo del ciclo.

Francesca Y ya para terminar y cerrar la entrevista. De las herramientas ya mencionadas tanto teatrales como no teatrales, ¿Cuáles recomendarías o recomiendas que se incorporen en la formación teatral en las

0297		clases de FARES?
0298	Gonzalo	Realmente más que herramientas, porque para mi la
0299		vinculación y desvinculación es algo personal que
0300		no sé cómo explicarlo, o sea mi proceso para
0301		hacerlo. Más que herramientas en FARES, siento que
0302		simplemente debe haber más de lo que ya, de lo que
0303		ya se está haciendo y se está empezando a hacer,
0304		que es la ayuda y la guía a lo largo del proceso,
0305		ayudar a los alumnos a llegar a ese lugar mediante
0306		las herramientas y técnicas que se esté
0307		trabajando, pero también darles el espacio y el
0308		soporte para salir de allí de una forma segura,
0309		porque por más que ese no ha sido un problema
0310		personal para mí, varias personas a mi alrededor
0311		si les choca bastante llegar a emociones intensas
0312		y les es casi inevitable llegar a esas emociones
0313		en varios momentos y les cuesta mucho salir, así
0314		que en esos momentos yo no sé cómo sacarlos, pero
0315		sé que lo mínimo es darles el espacio y el
0316		soporte para que puedan salir. Más de eso, siento
0317		que tiene que haber más de eso, ejercicios en sí,
0318		no sé, pero eso. Bueno, creo que lo que dije,
0319		este, esto de estar consciente de la línea entre
0320		lo que es el ejercicio que está pasando en escena
0321		y la realidad, esto de realmente estar en el
0322		momento, creo que sí ayuda, en el sentido de que
0323		estar en el momento en el teatro, es estar a dos
0324		tiempos, tanto en escena como en el escenario con
0325		las marcaciones y la escenografía, el no perder de
0326		vista, el presente físico, el salón o la escena
0327		ayuda creó a diferenciar entre esas dos partes.
0328		Y bueno, para la desvinculación realmente, bueno,
0329		también eso ayuda, porque el estar consciente del
0330		presente, siento que ayuda bastante a no perderse
0331		tanto en la emoción. A sentirla, puedes llegar a
0332		sentirla, pero no perderte ahí y estar consciente
0333		de que tienes que ir a la siguiente escena o que
0334		lo van a cortar. Cosa que cuando llegue a ese
0335		momento no choque tanto y de todas formas, al
0336		menos en ejercicios en clase, creo que dar el
0337		momento y el espacio para ese cierre es necesario.
0338	Francesca	Ok, con esto terminamos la entrevista, nuevamente
0339		muchas gracias Gonzalo por aceptar participar, y
0340		voy a proceder a parar la grabación.

e. <u>Quinta entrevista sincrónica – Transcripción</u>

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista5.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 33 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Francesca	Bueno, Lu, primero quería agradecerte por haber
02		aceptado la entrevista ya ayudarnos a mí y a Val
03		en nuestra tesis. Ahora te voy a compartir la
04		carta de consentimiento informado, me avisas si lo

puedes ver.

Luisa María Sí, ya.

Francesca En esta carta de consentimiento que ya te habíamos enviado, hablamos un poco de nuestro tema, el cual es las herramientas teatrales y no teatrales por parte de les estudiantes para abordar su vulnerabilidad en la interpretación de personajes en su último año de formación actoral de Teatro en FARES-PUCP. Para eso estamos buscando estudiantes que entren con ciertos requisitos, en este caso tú y también estamos haciendo entrevistas a ciertos docentes. En esta carta pedimos que acepten cuatro cosas. Lo primero es aceptar participar en la investigación, luego es autorizar la grabación en video de la entrevista, autorizar la grabación en audio de la entrevista y autorizar el uso de tu nombre en referencias durante nuestra investigación. Entonces, ¿aceptas todo esto?

Luisa María Sí, acepto todo, estoy de acuerdo.

Francesca Igual nosotras siempre recalcamos que si en algún momento de la entrevista hay algo que dices que prefieres que no salga en la transcripción o prefieres que ciertos nombres no se usen, lo mencionas durante ese momento y ya al momento de pasar a las transcripciones, nosotras lo tenemos en cuenta para proteger tu privacidad.

Luisa María Ok. Sí, está bien.

Francesca Como primera parte de las entrevistas estamos un poco con los conceptos para lo cual nosotras queremos saber, ¿qué entiendes tú por vulnerabilidad?

Luisa María Por vulnerabilidad entiendo un estado en el cual uno como ser humano se encuentra de alguna otra forma más aperturado a sentir de alguna otra forma. Creo que como tal vulnerabilidad ¿verdad?

Francesca Puedes hacer la distinción entre vulnerabilidad en general y vulnerabilidad escénica

Luisa María Ya, perfecto. Entonces, bueno, en realidad creo que la vulnerabilidad como tal, sí, es como, lo siento yo, como un estado en el cual uno está aperturado a sentir como ciertas cosas, bueno, ciertas emociones. Y, creo que cuando se trata de la escena, la vulnerabilidad escénica como tal, sería más como el hecho de como actor actriz, pasar precisamente por este estado para dejarse afectar de alguna otra forma por lo que el personaje le traiga, ¿no? Entonces, creo que quizás también es como un estado en el cual uno se permite conectar de manera emocional con el personaje.

Francesca Okay, perfecto. Siguiendo un poco con el tema de conceptos, ¿qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Luisa María Bueno, con vinculación y desvinculación, considero que se referiría en este caso al hecho, el momento en el cual tú digamos que entras en personaje, lo que se llama como entrar en personaje y salir, pero no solamente como a sí, actúo y dejo actuar, sino como realmente este, o sea, este proceso en el cual te vinculas verdaderamente con el personaje y con lo que está sintiendo el

personaje, con lo que está pasando el personaje. Y, bueno, luego al salir de escena, te desvinculas de eso que has sentido y vivido con el personaje.

Francesca ¿De qué manera dirías que hacía abordarda la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Luisa María ¿De todo la carrera?

Francesca Sí.

Luisa María Bueno, creo que cuando yo inicié la carrera tenía mucho miedo de ser vulnerable o de permitirme ser vulnerable en todo caso, porque durante mucho tiempo, cuando estaba en el cole y tal, habían como muchos prejuicios, estigmas con respecto a las emociones y al hecho de quizás estar pasando por un proceso de depresión y tal. Entonces, el hecho de para mí llegar a un espacio nuevo en el que, por supuesto, iba a tener que trabajar con mis emociones, representaba también, no una amenaza, pero sí como precisamente un espacio vulnerable o en el que iba a tener que ser vulnerable. Entonces, yo creo que al comienzo tenía mucho miedo y me costaba mucho también, creo que trataba de evitarlo y aun así no podía evitarlo. Entonces, a lo largo de mi formación he ido como buscando maneras de hacerlo y debo decir que hasta ahora no he encontrado la forma de abordar personajes vulnerables, es algo que me crea todavía como mucha duda. Creo que me cuesta mucho precisamente porque no sé qué tanto debo involucrarme con ello. Al mismo tiempo, creo que a lo largo de la carrera, el tema de las emociones y el estado emocional como tal del personaje no ha sido demasiado abordado. Entonces, creo que siempre se ha dejado para el último. Las emociones como la última rueda del coche. Entonces, claro, está bien que la perspectiva sea quizá una creación o construcción de personajes desde el físico, porque de hecho me fascina que se aborda de esa manera, pero creo que sí podría haberse dado como también un poco más de peso a las emociones, porque si no me encuentro ahora, como en mi último año y realmente no tengo idea de cómo hacer con ello.

Francesca Antes de pasar a la siguiente pregunta, quería aclarar un poco los términos que usaremos a continuación en las siguientes preguntas, las cuales son herramientas teatrales y no teatrales. Para nosotras herramientas teatrales, son todos aquellos métodos, técnicas, ejercicios o juegos, meramente teatrales que han sido como estudiados desde la teatralidad y que ya han sido, digamos, sistematizados por otros directores o actore s, actrices, como la técnica de Stanislavski, Chejov, Meisner, ¿no? Y por herramientas no teatrales tenemos estas dos subdivisiones. Por un lado, son las herramientas no teatrales que han sido llevadas a la teatralidad como sería, por ejemplo, el journaling que en lenguaje teatral es la bitacora o todas estas respiraciones del yoga o la meditación que las usamos en el teatro, como las respiraciones que nos enseñaba, por ejemplo, Teresa. Y están estas otras herramientas no teatrales que son más rituales personales, ¿no?

Que puede ser algo tan sencillo como que para ti te funcione lavarte la cara o ir a comer un postre o algo específico, escuchar una canción o hacer algo que sea muy personal tuyo, como triste, en este caso, pero que hemos descubierto que a lo mejor estos rituales se pueden repetir entre interpretar, a pesar de ser muy personales, ¿no? Entonces, siguiendo con esta parte de su formación en FARES, viene la siguiente pregunta, la cual es, durante tu formación, ¿tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje?

Luisa María: Ya, perfecto. En realidad, creo que sí, pero creo que han sido muy pocas, muy precisas. Con respecto a herramientas meramente teatrales, quizá podría ser como para vincular precisamente con la situación emocional del personaje y tal, creo que podría ser esto que nos han enseñado en un momento del como sí, el como poder relacionar de una otra forma, la situación del personaje con una vivencia que uno tiene. Creo que esa podría ser como una herramienta que me han brindado en algún momento, pero si te soy sincera, no recuerdo más. Y a propósito de esto, cuando hace poquito estuve en una obra, a lo largo de la preparación para esta obra, me tocaba hacer un personaje sumamente como movido y tenía demasiadas emociones como fluyendo y realmente me pasó esto que me empecé a preguntar, o sea, quería como buscar un poco en las cosas que he ido aprendiendo, que me han ido enseñando. Y realmente, como sentía que no encontraba cosas y precisamente fue ahí donde empecé como a encajar ciertos hilos y me di cuenta que la emoción no había sido como demasiado abordada ni para vincular ni para desvincular.

Francesca: Entonces, sientes que no se te han brindado suficientes herramientas ni para vincular y menos para desvincular. Quitando estas herramientas que no has encontrado por parte de tus docentes. Por tus propios medios o en otros espacios formativos ¿has descubierto otras herramientas teatrales que utilizas para vincular y desvincular emocionalmente?

Luisa María: Realmente no, por un tiempo estuve leyendo acerca de una técnica que en realidad creo que sirve principalmente para generar emociones, que creo que vendría como un poco más ligado a lo que es vincular, que es la técnica del Alba Emoting, es una técnica que fue desarrollada por una mujer chilena y tiene que ver mucho con una técnica que se ha llevado como a lo teatral a partir de los movimientos del rostro, las facciones, no perdón los gestos, y a partir de ello como que generar ciertas cosas, pero realmente no lo he puesto en práctica porque no sé cómo, y más allá de ello no he hecho como investigaciones y tampoco he aprendido en otro espacio al respecto.

Francesca: Ok, pasando un poco a las herramientas no teatrales. Durante tu formación en FARES, tus docentes te han brindado herramientas no teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la

interpretación de un personaje? y si es sí ¿cuáles han sido?

Luisa María: Sí, ahí sí, como que sí han sido generosos con las herramientas brindadas, en realidad. Bueno, creo que la herramienta principal es, y quizá no tan física, es la de la bitácora. Creo que la bitácora es algo que nos ha acompañado muchísimo a lo largo de la formación, de hecho, a mí me encanta cómo poder tener un cuadernito en el cual poder escribir, me encanta cómo el que nos hayan podido enseñar a escribir, no solamente lo que trabajamos a lo largo de las clases o el proceso de construcción, de un personaje, sino también a poder como expresar, por lo menos de manera escrita, lo que estamos sintiendo. Entonces creo que sí, o sea la bitácora es una herramienta no teatral que nos han brindado, lo mismo con las respiraciones. Si te soy sincera no me acuerdo mucho de las respiraciones que nos enseñó, Teresa, por ejemplo, pero si reconozco que la respiración es algo que desde siempre se nos ha puesto, entonces estoy muy conforme con eso también porque es algo que uso muchísimo, no sé si para vincularme con un personaje, pero al menos si para desvincularme, porque a veces como que me quedo como muy ansiosa o con muchas emociones volando por ahí, pero al momento de como respirar me concentro en que bueno, estoy yo aquí, entonces todo está bien. Y herramientas no teatrales que sean como más algo muy personal, no sé si o sea no me han enseñado como algo así, o sea como creo que lo que más nos han dicho es como que seamos como generosos con nosotros y con nuestras emociones y bueno creo que de esa frase digamos que podría partir el hecho de luego como trasladarlo a acciones que precisamente nos hagan ser generosos con nosotros mismos, que son como ya más personales, pero como tal creo que no creo que no va más allá de eso.

Francesca: Y por tus propios medios o en otros espacios formativos ¿has descubierto otras herramientas no teatrales que utilices para vincular y desvincular emocionalmente?

Luisa María: Sí, en realidad no sé si es como algo que quizás es algo que ha aprendido como a lo largo de la carrera y tal, pero creo que algo que o sea me ayuda, es como encontrar un espacio que me permita como entender el personaje para desde ahí vincularme a la situación como emocional, etc. del personaje y después como desvincularme. Algo que me ayuda mucho por lo menos a entender un poco el mundo emocional de un personaje para la vinculación, por ejemplo, es la música, me gusta mucho encontrar canciones que de alguna otra forma el personaje pueda como identificarse con eso, ¿no? Entonces creo que eso, honestamente no sé si de alguna otra forma la herramienta de la música podría vincularse con lo teatral como para ser una herramienta teatral, honestamente no lo sé, pero cómo te digo para mí si me ayuda bastante al menos vincularme desde la música y bueno por supuesto tratar de alejarlo como de mí o sea la música como

tratar de alejarlo de mis gustos como para que no sea tan personal tampoco, pero sí eso.

Francesca: Bueno, ya estamos en la penúltima pregunta, la cual es si podrías compartirnos alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o para desvincularte emocionalmente interpretando a un personaje

Luisa María: Bueno, sí, como justo te comentaba hace un ratito, en mayo estuve haciendo una obra que se llama "quizás mañana" y bueno, es una obra que en realidad como que parte de una película, del guión de una película. Y bueno, el personaje que yo hacía es el de Natalia, es una adulta, que está como pasando por mil dudas existenciales y tiene muchos cuestionamientos y muchas emociones existiendo en ella misma en ese momento. Y bueno, realmente para poder como entenderla se me hizo demasiado difícil. Me pasó justamente esto como intentar buscar en las herramientas que tengo de lo que ha sido mi información actoral y realmente no encontraba y de alguna otra forma eso también como me desesperó un poco porque no sabía entonces de qué forma abordar el personaje. Y bueno, igual como tú dices al final, como uno tiene que hacerlo. Entonces el proceso fue duro, yo terminé como muy frustrada porque lo que me pasó fue que sentí que no había verdad en lo que yo hacía como que de alguna otra forma no logré vincularme emocionalmente con el personaje y todo estaba como un poco automatizado y quizá también como muy dicho no tan profundizado. Entonces fue una experiencia como que me hubiera gustado abordarla desde otra perspectiva de otra manera y quizá con un poco más de conocimiento también sobre cómo entrar al mundo emocional del personaje. Si te soy honesta para poder interpretarlo lo que hacía yo era cargarme emocionalmente. Entonces como que no sé, me metía como mil pensamientos así como pesados y furiosos y era como top peores y también como que intentaba como desesperarme físicamente como mover mucho mi cuerpo, pero así como si estuviera en un estado un poco ansioso y luego al momento de terminar de interpretarlo realmente lo único que me salía era llorar como para poder soltarlo. Y creo que el llorar me hacía bien para poder salir con el personaje de vincularme, pero creo que también partía mucho de quizá mi como esta inconformidad como interpretación. Así que bueno fue un proceso que quizá como me gustaría abordarlo más adelante nuevamente o sea un personaje que me gustaría retomarlo y también desde un entendimiento como mucho más profundo y por supuesto desde un modo en el que yo pueda realmente abordarlo y vincularme con el personaje así como bien chévere y bueno al momento de salir que no sea tampoco tan como que no sea como un sufrimiento, o sea como que sea el poder realmente como salido del personaje tranquila.

Francesca: Wow, sí, sí, te entiendo. Ya estamos en el final y la última pregunta es de las herramientas mencionadas tanto teatrales como no teatrales, de todas las que tú has mencionado, ¿cuáles

Recomiendas que se incorporen en la formación teatral en las clases de FARES o cuáles recomiendas que se trabajen más o sea si ya han sido entregadas por la facultad, en cuáles recomiendas que se haga más hincapié o cuáles planteas que se incorporen?

Luisa María: Por un lado, creo que algo que…o sea es que en realidad creo que ciertas cosas ya se hacen, entonces podría ser que quizá lo mantengan o quizá lo aborden de manera más profunda y también como a lo largo de más ciclos. Por un lado, está el hecho de…no me acuerdo realmente si lo mencioné o si lo he desarrollado demasiado, pero está esta cosa cómo abordarlo… abordar un personaje desde lo físico con respecto por ejemplo a la música que yo te mencioné, algo que a mí me ayuda mucho es como reservar un salón, poner música, primero música que a mí me guste, que me ha como evocar como muchas cosas y a partir de ello empezar a moverme en el espacio y poco a poco como encontrar luego también de un research de música que yo creo que podría corresponder al personaje que estoy por construir. Luego con esta música diferente, probar como el mismo ejercicio también desde el cuerpo y ver como que sucede que diferencias hay que nuevos como movimientos se incorporan y no sé como que de alguna otra forma se mantenga o se profundice en el trabajo físico para que de alguna otra forma como ver que de ahí se pueden evocar ciertas emociones pero que se tenga presente, o sea que el fin igual es como llegar a las emociones, no que se quede como en ahí en lo físico. De ahí creo que sí que se mantenga el tema de la bitácora, creo que algo que se podría como profundizar un poco más es el tema de que en la bitácora precisamente uno pueda como expresar por supuesto todo lo que siente a través de dibujos, letras de canciones, frases, palabras, colores, todo lo que tenga que ver con imágenes, no sé, pero que también de qué manera como se puede uno desvincular del personaje y también como lo que se siente al desvincular del personaje. Al menos a mí algo que me ha ayudado es como te comentaba hace un rato en esos espacios en los que yo realmente como salia de mi personaje me ponía a llorar y había como mucha, como incertidumbre y frustración escribir precisamente a partir de eso me ayudaba. Entonces quizá eso también como que no sea solamente una bitácora para hablar de la vinculación y los ejercicios que nos hicieron llegar al personaje sino también de aquello que nos permitió salir y que da alguna otra forma eso de expresarlo por lo menos por escrito si va también como para poder cerrar en ciertos como momentos. Bueno, lo de las respiraciones que ya está presente, creo que siempre está presente y eso es importante para todos, creo que cada uno a lo largo de su formación, encuentra la forma que le ayuda a respirar. Entonces creo que quizá como abrir un poco más como las opciones de respiración y nada que persista creo que algo que se pierde quizá a lo largo de los ciclos es esta cosa de

como hablar de que es importante que seamos muy generosos con nosotros mismos, con nuestros cuerpos, con nuestras emociones. Entonces no sé, siento que a veces como por supuesto que se tiene muchísimo cuidado cuando recién ingresamos a la facultad porque somos chiquitos, pero creo que conforme vamos creciendo igual seguimos pasando por diferentes cosas, diferentes vivencias. Entonces el hecho de como de alguna otra forma recordarnos que debemos ser generosos y que podemos también permitirnos tener como espacios como lo que mencionaba de herramientas no teatrales que sean como mucho más personales, ya como el hecho de que desde el docente venga como esta recomendación de poder como generarnos a nosotros mismos espacios en los que podamos ser. Y de ahí, a partir de ello y de estas cosas que nos gustan hacer, podamos también encontrar cositas que nos ayuden, o experiencias que nos ayuden a vincularnos o desvincularnos de un personaje.

Francesca: Y eso es todo, otra vez muchas gracias, Lu por haber aceptado para participar y con esto terminamos la entrevista.

Luisa María: Bueno muchas gracias a ti, bebé y también a Val. Y bueno, espero que les sirva y que las ayude de alguna manera.

Francesca: Claro que sí, gracias.

f. Sexta entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista6.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 30 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

Valeria: Bueno, buenas tardes Silvi, gracias por darnos este tiempo para nuestra entrevista. Es de verdad muy valioso para nosotras tener el testimonio de los alumnos tanto como los profes. Lo que vamos a hacer primero es proyectar la carta de consentimiento. Bueno, en la carta de consentimiento que se te envió y que ya está firmada, hablamos primero de nuestra investigación, que son las herramientas teatrales y no teatrales, que usan los estudiantes del último año en la carrera de teatro de la facultad de artes escénicas de la pucp para trabajar la vulnerabilidad al momento de la interpretación de un personaje. Este tema como que es demasiado interés para nosotras, por eso, es el tema de nuestra tesis, y hemos decidido que debemos entrevistar a alumnos y también a los docentes que han sido parte de la formación de esos alumnos. En la carta de consentimiento se te pregunta si primero aceptas participar en investigación, si autoriza la grabación en audio, autoriza la

		grabación en video y autoriza el uso de tu nombre en referencias de nuestra investigación. Ahí como comparte Fran, ya nos la mandaste marcada, como que todos sí, excelente, pero igual te queríamos recordar que si en algún punto de la entrevista quisieras mencionar algo, pero que no se mencione tu nombre o decir algo, pero que eso no se tome en consideración como lo registrado para el entrevista para nuestra investigación, nos lo dices, porque obviamente respetamos que hay cosas que no se quieren compartir en ciertas entrevistas, pero que sólo lo mencionas y nosotros lo editamos, lo arreglamos y no aparece. Entonces, ahora sí, vamos a empezar con la entrevista. La entrevista tiene consultas sobre términos que son tanto a cómo entendemos ciertos conceptos que se nos han enseñado desde la práctica y con algunos voy a hacer unas ciertas divisiones como para que estemos claras de que hablamos de lo mismo, ¿no? Porque a veces se utilizan diferentes términos, pero queremos decir lo mismo. Entonces, nuestra primera pregunta es ¿qué entiendes tú por vulnerabilidad?
Silvana		Ya, ¿como en general?
Valeria		Sí, y escénicamente también.
Silvana		Bueno, creo que yo entiendo por vulnerabilidad, el permitir mostrarse como alguien que puede sentir mucho, como tener los sentimientos a flor de piel. Y creo que también, o sea, tanto con emociones como físicamente. Creo que es alguien que tiene como las defensas abajo, que se está exhibiendo de alguna manera o alguna parte de sí para permitirse sentir. Eso entiendo yo por vulnerabilidad.
Valeria		¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional a la hora de interpretar un personaje?
Silvana		Lo que yo entiendo por vinculación es la conexión que encuentras para entrar en la emoción que estás sintiendo el personaje en escena. Y desvinculación, lo que yo entiendo es como el momento de soltar esta conexión emocional que estás encontrando con el momento en escena con tu personaje. O sea, como si es un personaje que está pasando ahorita por un momento de duelo, te vinculas emocionalmente también, como hallando en ti ese sentimiento de duelo y luego una vez que termina la escena yo entiendo desvinculación como soltar eso, como dejarlo ir regresar a ti misma, a ti misma y como ya a Silvana Oblitas, si lo que yo estoy sintiendo en este momento, que no es lo que estás sintiendo mi personaje en escena.
Valeria		Entonces creo que la palabra, por ejemplo, vincular la entiendes es como entrar al personaje y desvincular como salir del personaje, o soltar.
Silvana		Si
Valeria		Perfecto. ¿De qué manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?
Silvana		Bueno, o sea, creo que a veces los docentes no han tenido, o sea, yo sé que no es terapia, ya yo entiendo que es un trabajo que tiene que ir desde la técnica, pero creo que no se ha tenido mucho en consideración que somos personas que tienen su propio bagaje personal y que venimos con cada uno

viene de un montón de cosas distintas, tenemos experiencias distintas y creo que por ese lado falta consideración con, o sea que no hay un soporte emocional por parte de los profesores, cuando tal vez te toca un personaje que está pasando por un momento emocional muy fuerte. Creo que se ha tendido como concentrarse más en la parte técnica de las cosas, como, sabes que esto no se ve como que de verdad te estuviera doliendo No se ve como que de verdad esté sufriendo. Creo que tienes que tirarte más al piso, tienes que llorar más y en ningún momento siento yo que se me ha preguntado por ¿cómo te encuentras después de esta escena?, ¿cómo estás entrando a esto?, ¿cómo te estás preparando mentalmente para que no te afecte a ti como actriz?, el que tu persona, la gente está hecho papas, como está muerto emocionalmente. Creo que eso me ha sucedido efectivamente y en cuanto a vulnerabilidad, también como física, lo mismo, o sea, como dije yo creo que vulnerabilidad lo entiendo como el sentir que o sea el exhibir algo, el exhibir algo que para ti puede ser muy íntimo. Entonces eso también me ha pasado que tal vez me pedía que yo me muestre de una manera en escena, cuando era sobre todo mis primeros ciclos fácil y no contaba yo con, o sea, yo como persona tampoco contaba con las herramientas para poder afrontar estos momentos mentalmente y me terminaban afectando a mí como persona, o sea, me sentía a veces un poco como muy exhibida, muy expuesta. Y sentía que no tenía ningún tipo de aftercare como después del trabajo, ningúna contención efectivamente, no, cuando quizás si es necesario. Y también lo he visto en mis amigas, o sea, creo que ya yo, por cosas de la vida, cuando he ido creciendo yo a mí misma, tiendo tener como, a ponerme la mente como bien fuerte, como no dejo que las cosas me afecten y creo que eso de alguna manera me ha ayudado a mí, a poder enfrentar a personajes que están pasando por cosas muy importantes sin que yo misma deje que eso también se transmita a mi vida diaria, pero si tengo compañeros o compañeras que están en otro proceso de vida que tienen otra manera de de afrontar la vida cotidiana y que yo he visto cómo les ha afectado a ser un personaje que quizá en ese momento está sintiendo emociones muy fuertes, no, o sea, un personaje de alguien que acaba de ser abusado sexualmente, por ejemplo. Y cómo todo eso les afecta y les es difícil soltar el sentimiento después, entonces incluso cuando ya terminó la presentación ya terminó la clase y estamos conversando, se siente todavía como les pesa algo, o sea, es como si algo se quedara ahí que no logra sacar, no logra soltar. Y al final del día afecta su vida, su vida diaria.

Valeria Para nuestra investigación, Fran y yo estamos haciendo la separación entre herramientas teatrales y no teatrales, entiéndanse herramientas teatrales como el conjunto de técnicas, métodos, ejercicios y juegos que están utilizados en el ámbito teatral. Entonces, no sé, Meisner, Chejov,

Stanislavski, ejercicios como no sé, viaje la semilla, el autorretrato, o jugar con barro. Y también los juegos, no sé, zip zap boing y los números, entero. Todo lo que es meramente teatral es lo llamamos herramienta teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales están divididas en dos tipos. Primeras son actividades traídas de otras ramas que sirven en el teatro, como por ejemplo, el journaling que en el teatro sería la bitácora. La meditación o la respiración del yoga que también es una herramienta no teatral, pero adaptada al teatro. Pero también consideramos que hay herramientas no teatrales como los rituales personales. Las cosas que ha cada persona le sirve para tanto vincular o desvincular sus personajes, no. Que pueden ser cosas tan sencillas como tocar agua, peinarte, desmaquillarte no sé, como rituales individuales y personalizados. Entonces, primero vamos a hablar de las herramientas solo teatrales. Entonces, desde tu formación en Fares, ¿tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente al interpretar un personaje?

Silvana Creo que sí. Creo que sí. Algunos creo que pueden ser, yo no estoy como muy fan de algunos, porque recuerdo que uno muy famoso creo que es el como sí, que es la manera de encontrar alguna conexión entre algo por lo que has pasado tú, que te puede dar el mismo sentimiento o que pueda generar la misma emoción, que la que está sintiendo por lo que está pasando tu persona en escena. Como para hacerlo más cercano, que tú puedas encontrar la emoción de esa manera. Pero creo que puede ser un poco invasivo y si no sabes, o sea si no sabes cuidar de ti mismo de ti misma de ti misme mentalmente, creo que puede ser muy malo, porque puedes llegar a detonar cosas que quizás no estás listo lista liste para para tocar. Por otro lado, yo creo que en mi ciclo con Ale Guerra encontré cosas que son muy desde lo físico, porque ella es bien física y nos dio un montón de herramientas como físicas como laban, los elementos, hicimos el viaje a la semilla también, que fue muy emotivo, me acuerdo yo, fue muy emotivo, esa clase yo la sentí como muy íntima, porque era el pensar todo desde tu personaje para saber cómo, o sea desde chiquito, desde que está naciendo hasta como muere. Y quizá tu personaje tiene 15 años en escena, pero eso me parecía muy chevere porque es un trabajo psicológico en el que tú estás proponiendo cosas para poder entender por qué tu personaje está sintiendo lo que está sintiendo en ese momento. Qué es como ver de dónde viene tu personaje, de acuerdo lo que propones tú. Eso a mí me pareció increíble, a mí me ha ayudado un montón, y como digo también las herramientas físicas que brindó, hicimos algunas movimientos de Lecoq, creo que sobre todo me quedo yo con los elementos, con los elementos, los elementos a mí me ayudan bastante. Algunas cosas de laban, como algunos verbos, también a veces los uso, creo que por ese lado sí, y después, o sea, pero sí en los

primeros ciclos, siento que una vez que empiezas ya como, así si te soy honesta a partir de cuarto ciclo, siento que ya se dejan de concentrar en la técnica actoral y se concentran más como en estilos de actuación, estilos de teatro, y por eso ya no, o sea, ya se dejan de de lado la técnica actoral, no, ya está más concentrado en mira el teatro isabelino es es más así, todo más grande, todo está en el texto, en el teatro realista, creo que ya ahí de verdad dicen como ya aprendiste todo lo que tenías que aprender su actuación, ya ves tú qué haces y se concentran más en estas otras cosas, entonces recuerdo como herramientas solamente de hasta mi tercer ciclo. Y bueno en mi tercer ciclo con las dianas, que nos las trajo, o sea, nos las enseñó, Mateo Chiarella, esto como de utilizar la imaginación y ver imágenes en el espacio que a ti te ayuden a que generen algo en tí, eso también es chevere, creo yo.

Valeria Y ya dentro de las herramientas teatrales, pero fuera la formación de tipo tus docentes en Fares, no, en algún taller independiente de teatro, en algún laboratorio o por propios amigos o por tu cuenta, tal vez, has aprendido alguna otra técnica teatrales que te haya servido, o sea, ya que no haya sido brindada por los docentes de actuación.

Silvana Ya, esa es lo que yo hago un montón, en verdad he encontrado que es lo que más me sirve y yo dije como bueno, o sea, yo lo encontré por mi cuenta, pero ya voy a ir por partes. A mí me sirve un montón la respiración, porque me ayuda muchísimo, vincular emocionalmente desde lo físico, desde como mi cuerpo es cuando sucede algo. Y creo que eso me ayuda a mantener cierta distancia también como mental. Entonces a mí la respiración me ayuda mucho, me ayuda bastante como si tengo que entrar a escena y es un personaje que está sintiendo mucha rabia, lo hago desde la agitación. Por ejemplo, me agito antes de entrar escena con la respiración y eso me ayuda bastante y yo no sabía que esto era parte de una técnica hasta que en proyecto uno escuché a Lu y a Ana hablar sobre Alba Emoting, que es una señora, no tengo ni idea de dónde honestamente porque al final no llegaron a hacer sobre eso su tesis y entonces no tengo ni idea, pero ella trabaja las emociones desde la respiración y yo me acuerdo a que cuando estábamos conversando y me comentaron como si vamos a utilizar este método y yo les dije qué es y me dijeron que se trata de llegar a la emoción desde la respiración, yo dije wow, porque eso es lo que yo hago y me parece algo muy chevere bastante eficiente para mí. Entonces no tenía ni idea de que era una metodología y bueno entonces no me acuerdo cómo llegué a eso por mí misma. Pero parece, o sea, pero encontré esta conexión también con mis amigas cuando lo estábamos conversando.

Valeria Ahora pasando a las técnicas no teatrales. Tu docentes te han brindado alguna técnica no teatral para el proceso de vinculado y vinculado de personaje emocionalmente.

Silvana Creo que no. No creo que sí, estoy intentando

pensar.

Valeria: No sí, válido. Es que lo interesante de entrevistar a gente es que como que si bien todos hemos pasado casi por les mismes docentes, que haya variado en uno hace de nuestra experiencia totalmente distinta. Hemos llevado los mismos cursos pero no con el mismo docente entonces, es una pregunta necesaria y por tu cuenta has descubierto algún método en particular, alguna técnica no teatral, algún ritual que te sirve para vincular o desvincular.

Silvana: Para vincular creo que no, usó todo teatralmente pero para desvincular hago algo que Val siempre así a conmigo. Porque cuando yo me sentía muy ansiosa, muy nerviosa o sentía que estaba muy abrumada en mi vida cotidiana y lo conversaba con Valquiria. Valquiria siempre me decía como ya vamos a hacer esto. No soy me decía suéltalo. Sueltalo en tus manos y agarraba y me comenzaba como ha sacarme la energía así. Y descubrí que eso también me ayudaba mucho cuando termino una escena que está muy cargada como le emociones muy pesadas. Yo me sacudo y comienzo a hacerme así por todo el cuerpo como me hacía Valquiria y me ayuda como a soltar a sentir que estoy soltando que estoy sacando, estoy dejando afuera. Y eso es más mental en realidad creo ¿no? porque realmente no me estoy sacando, pero en mi mente es como soltando, sacándolo de mí.

Valeria: Esto es lo bravazo de las técnincas no teatrales. No tienen que ser funcionales más que para ti misma. Nadie te va a decir como alejarte de las emociones más que tú misma. Es la única forma en la que puedes hacerlo. Bueno, ya sólo faltan dos preguntas. La siguiente es si podrías compartir alguna experiencia en la que has tenido dificultad para vincularte y o desvincularte emocionalmente a la hora de interpretar un personaje.

Silvana: Claro por supuesto. Tiene que ser dentro de un curso de mi malla o puede ser de otra?

Valeria: Si claro

Silvana: Ya, para desvincular creo que nunca he tenido realmente problema la verdad. Pero si me ha costado bastante encontrarme en el personaje porque bueno por distintas razones. Entonces primero me acuerdo de un ejercicio que tuvimos en segundo ciclo con Katiuska que era como el hacer de una familia en navidad que está cenando, están en la guerra y de pronto alguien toca la puerta va a abrir una de las hermanas y resulta que es el papá que está regresando a casa y que todos pensábamos que o sea que todas pensamos que había muerto. Entonces era como un muerto regresando a la vida y me acuerdo que tuve muchos problemas con ese ejercicio porque no encontraba yo la manera de que esto se sienta o se vea real como siempre dicen, orgánico honesto. Porque Katiuska me decía como, pero es alguien que está o sea que tú pensabas que estaba muerto. Entonces lo primero que tú haces no es por ejemplo correr esta persona y abrazarla. Sino te quedas helado y decía como o sea sí ¿no? es verdad y en la lógica yo decía como

claro tiene razón. Pero cuando yo hacía el ejercicio no llegaba a eso, no llegaba a esta emoción, a este asombró al no poder creer que estás viendo un fantasma técnicamente y ese ejercicio nunca me salió para empezar nunca nunca nunca. Nunca me salió bien, nunca lo hice bien, porque creo que no me ponía en la situación no me ponía la situación, también es que nunca me ha pasado que yo piense que alguien ha muerto y de pronto toca mi puerta. Entonces creo que no no lo entendía, no lo entendía no sabía que hacer y claro Katiuska que también solamente me daba indicaciones como de ya pero no silencio me decía no hables no hables silencio silencio no. O sea como indicaciones de dirección ella como comenzó a dirigir algunas cosas pero no siento que realmente me haya ayudado para como para para poder encontrar la emoción de la escena no sino que siento que hizo más direcciones de movimiento para que saliera lo que ella consideraba que era correcto, pero no siento que nos haya guiado en ese proceso. Y en el mismo curso creo que también me pasó con el personaje que tuvimos para nuestro examen final que hicimos la obra sobre lobos y con el que yo tenía problemas era con el personaje de Gloria que era esta señora mayor que pasado por un mundo o sea que estaba sola porque la había abandonado todo mundo, había tenido un amorío cuando era joven pero el señor se casó con otra porque creo que ella era la amante y se casó con otra mucho más joven con quien si era feliz, nunca lo volvió a ver y era como el amor de su vida con el que no pudo ser feliz y tuvo un hijo y su hijo tampoco la quiere ver y su hijo también la abandonado y se han peleado. Ella antes era vedette entonces, ella tenía una escena con Julia que era una chica joven y creo que ella se reflejaba mucho en esta joven, en esta chibola, Julia tenía como 23 años creo en la escena y Gloria tenía como 50 años. Entonces a mí me costaba mucho entender como se estaba sintiendo gloria en esta escena, el traer a mi cuerpo todo este peso, este sentimiento del abandono, de la soledad, de la decepción, la rabia, a la vez la tristeza como de este luto por ti misma y por lo que o sea por todo lo que pudo ser y no era. Y yo siento que ahí sí creo que ahí katiuska y fito si se dieron mucho más el tiempo de ayudarme a encontrar esto, desde la palabra, un montón como desde la acción y eso me gustó mucho porque al final o sea cuando me tocó hacer la escena para el final a mí me gustó mucho el resultado sentí mucha conexión conmigo misma con el personaje y también. Compañera de escena y eso era muy bonito y claro me acuerdo que fito se tomó el tiempo de ensayar con nosotros fuera de clases porque se dio cuenta de que estaba teniendo problemas y y por ejemplo me decía, la energía la pones mucho en tus manos o sea sácala de tus manos pega tus manos al cuerpo y dilo solo con la palabra. Solo como no los sientas en las manos siéntelo desde otra parte y eso me daba otra cosa yo dije como guau que

interesante y debes en cuando o sea también cuando me doy cuenta de que uso mucho mucho mis manos digo como ver adiós las manos y consejos que no sé te los quedas para toda la vida, eso fue muy bonito verdaderamente creo que esos son los momentos que más recuerdo como de tener problemas con vincular emocionalmente con personajes.

Valeria Qué lindo también fito que te haya acompañado, que te brindó desde la técnica de cierta forma de solucionar. Bueno y esta es la última pregunta ya de la entrevista. De todas las herramientas mencionadas teatrales, no teatrales, de tus profes, individuales, todas las mencionadas. ¿Cuáles recomiendas que se incorporen a la formación actoral o que se mantengan en FARES?

Silvana Todas las herramientas físicas a mí parecen muy increíbles porque creo que permiten mantener una distancia entre lo que sucede en escena y lo que te puede estar pasando a ti como persona como actriz actor. Si tratar las cosas desde el físico a mí me gusta muchísimo me ayuda bastante. Yo nunca había escuchado de Alba Emoting, tal vez sería chévere que alguien en la facultad pudiera indagar más sobre eso porque justo ahora también me estaban comentando las chicas en algún momento que Ale Guerra en herramientas lúdicas para la creación hace algunos ejercicios del Lecoq o no sé si son de Lecoq, pero hace algunos ejercicios que también tienen que ver como por ejemplo con vibrar el cuerpo para entrar en un estado. Y a mí me gustaría mucho por ejemplo que también me hubieran enseñado eso en algún curso, o sea siento que tienen bastantes herramientas desde lo físico que pueden funcionar, pero por equis razón al final del día no te las terminan enseñando dentro de la malla de estudios, por ejemplo, este es un curso electivo y creo que puede funcionar muy bien porque es desde o sea entras a la emoción entrando primero en un estado físico y creo que sería interesante también y muy lindo si es que se pudieran incorporar, bueno sí es que pudieran hablar sobre la desvinculación en primer lugar porque o sea lo único que te dicen es como, que no te afecte, ya pero yo soy una chibola que apenas tiene experiencia en la vida menos experiencia actuando, tú que eres mayor y tienes más experiencia como dame algún consejo o algunas recomendaciones sobre cómo desvincular ¿no? Realmente a mí en clase creo que nunca me han hablado sobre desvincular o sea realmente no, se preocupan mucho porque tú entres en el personaje entres en la emoción y que sientas de verdad y luego te suelta, te dejan ahí a como en el paradero sin que sepas que hacer. Y entonces primero que se hable sobre la desvinculación, que personas que tienen mucha más experiencia actuando llevan años de años o décadas actuando te digan cómo es que hacen ellos para soltar personajes. Y de esa manera que incorporen herramientas no teatrales porque creo que y bueno si hay teatrales que ayuden pues no sé, ni siquiera sé, pero creo que hay muchas herramientas no teatrales que

0456 pueden ayudar o sea que cada una encuentra porque
0457 al final del día mis necesidades son distintas a
0458 las tuyas a las de Fran a las de las chicas.
0459 Entonces creo que por eso cada una hace para
0460 soltar lo que cada una encuentra que le funciona,
0461 hay gente que hace yoga y yo digo que bonito que
0462 bonito que bonito, hay gente que escribe o que
0463 pinta, hay gente que come dice como ya un rato voy
0464 a estar sola y voy a comer y suelta. Entonces creo
0465 que sería muy necesario que los profesores primero
0466 que nada hable sobre desvinculación, que traigan a
0467 las clases su experiencia personal y que se sigan
0468 formando en la interdisciplinariedad porque todos
0469 estas herramientas siento que vienen bastante como
0470 desde el yoga, desde la psicología, el
0471 mindfulness, de la educación, desde la somática,
0472 la somática puede ayudar un montón creo yo.
0473 Valeria Buenísimo sí. O sea como que haya más sistemas de
0474 contención que se hable más del tema, que no se
0475 espere que sea tan racional cuando es una carrera
0476 como que no solamente puede ser racional. Bueno,
0477 nuevamente queremos decirte muchas gracias por tu
0478 ayuda Silvi, muchas gracias por tu tiempo, por
0479 todo lo que nos has dicho nos es de bastante ayuda
0480 Para nuestra investigación.

g. Séptima entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista7.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 40 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01 Valeria Bueno, Mario, gracias darte el tiempo de darnos
02 esta entrevista. Para nosotras es muy importante
03 para nuestra investigación. Fran va a compartir
04 nuestra carta de consentimiento para que podamos
05 hablar de nuestra investigación y ver los puntos
06 que hay que confirmar. Bueno, cómo sabes, Fran y
07 yo estamos llevando proyecto 2 que es nuestra
08 tesis y nos enfocamos en las herramientas
09 teatrales y no teatrales que utilizan los alumnos
010 de último año de FARES PUCP para interpretar
011 personajes. Sobre todo, para vincularse con su
012 vulnerabilidad a la hora de interpretar
013 personajes. Para ello, estamos entrevistando a
014 alumnos de último año y también a los docentes que
015 han sido parte de su formación. Bueno, la carta de
016 consentimiento que se te envió pide consentimiento
017 para cuatro cosas. La primera es para aceptar ser
018 parte de la investigación. El segundo es para
019 autorizar el uso y la grabación de tu voz en esta
020 entrevista, la siguiente para autorizar la
021 grabación de video de la entrevista. Y por último,
022 que se te mencione cuando vamos a referencia a lo
023 que tú comentas, ¿no? Que usemos tu nombre y

		apellido para citarte. Entonces, ¿estás de acuerdo con todo ello?
	Mario	Sí, sí, sí, de acuerdo.
	Valeria	Perfecto. También mencionamos siempre que si es que en algún momento mencionas algo que no quisieras que no salga o que no quisieses que se use tu nombre en esa parte o quisieras retirar algo después de lo que has dicho, eres totalmente libre de decirnoslo para que hagamos la edición y los cambios correspondientes.
	Mario	Ya
	Valeria	Entonces, empezamos con el entrevista. Bueno, nuestra primera pregunta para ti es ¿qué entiendes por vulnerabilidad?
	Mario	En escena o en...
	Valeria	O sea, sí, pues puedes hacer como un general y sobre todo, acercarlo a lo teatral, ¿no?
	Mario	Bueno, creo que es cuando llegas a un momento, a un estado bien sensible donde te expones mucho, ¿no? Y estás como...no débil, pero cualquier cosa te puede afectar, digamos, ¿no? Creo que eso es en general. Esa se no en esta vez en que cualquier cosa te puede afectar para bien o para mal. Y no tienes como ninguna barrera, ¿no? Y creo que acercándolo a lo escénico. O sea, es como lo mismo, pero añadiría que es un momento en el que las cosas en escena por más que sean ficción, por ejemplo, por más que sea un juego, te pueden terminar afectando en lo que ya no es ficción ¿no? Bueno, yo ahorita curiosamente más estoy asociando vulnerabilidad a un estado en que te afectan cosas negativamente. Pero creo que también se puede aplicar para algo positivo, pero creo que mi mente lo relaciona como, claro, vulnerable. Entonces te va hacer llorar o te va hacer sentir mal, te va a ser sentir molesto, molesto. Pero eso entiendo un estado en el que eres más frágil y más propenso a que te afecten las cosas.
	Francesca	Siguiendo por esa línea de los conceptos, ¿qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?
	Mario	Pensaría que, no, a ver, igual creo que dos cosas. Como una, creo que es cuando te empatizas con el personaje y lo entiendes y digamos, y es, ay yo soy cómo él, como ella. A mí también me pasaba eso, por más que no haya vivido en la edad media, no sé qué, en Roma, no sé qué, hace mil años, digo, pucha, esto yo le entiendo, empatizo. Eso, pero también quiero agregar que a veces lo relaciono con algo que a veces uno se lleva con esto de que, bueno, haces un personaje hace años, pero aún te sientes como él. Y aún dices, oye, todavía soy él y se me quedó para siempre. Y te vinculaste para siempre con un personaje. Y desvinculación, creo que es cuando...Y es algo que creo que he visto muchas veces en escena, seguramente también me ha pasado, pero creo que he visto a muchos compañeros, compañeras, como que se resisten. Sobre todo, se resisten si hay algo que los afecta, que les muestra algo que quizás ellos no quieren ver cuando están haciendo de un personaje. Digamos un personaje violento y no me

siento muy a gusto con esa parte violenta que sí existen mí, pero entonces desvinculo, ¿no? Como es como pongo una barrera y es...No, no voy a ir ahí. No voy a ponerme vulnerable con esto.

Valeria: Estos lo mencionas, o sea, ¿qué es como una pared a vincular o a desvincular? O sea, que desvinculas de tu interpretación por una barrera, es lo que estás diciendo.

Mario: Sí, sí, más con el hecho de desvincular. Claro, hay como una barrera y entonces no haces ese...Ese engranaje, ¿no? No encajan ahí las tú, tú, con tu emoción, con la emoción del personaje. Por más que se parezcan, por más que haya una cosa que es lo mismo, tú dices como no, te resistes.

Valeria: ¿De qué manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Mario: Creo que en general ha sido como con cuidado. No sé si esa pregunta va dirigida como a cómo me lo han enseñado o como yo lo he descubierto.

Francesca: Creo que puede ser un poco de ambas, ¿no? O sea, pero sí nos interesa saber cómo ha sido abordada desde tus docentes hacia ti, o sea, cómo se ha manejado.

Mario: En primeras con la docencia, creo que en general ha sido como de tranqui, ¿no? O sea, me han exigido, pero no ha habido como...Necesitas sentir eso, necesitas encontrar con eso así violentamente. Creo que ha sido siempre, en mi caso, creo que generalmente amable. Creo que en algunos casos, por ejemplo, cuando estaba en tercer ciclo, pero ahí creo que igual, pero creo que también parte de mí de haber hecho un personaje que realmente era tan lejano a mí, y justo creo que me pasó lo que dije antes de desvincularse, ¿no? Como era un personaje, como reggaetonero, no sé, como así, algo muy lejano a mí, este machista sexual, una cosa así, como que...no me sale... Y era un reto, pero más allá del reto...La parte graciosa, realmente me costaba, me costaba ser así, es como no le encontraba. Y creo que hasta ahora todavía me cuesta entrar en ese tipo de personajes, ¿no? Y creo que ahí no... O sea, no lo logré. Y creo que también emocionalmente...No me dejó un trauma, pero sí me afectó. El ciclo pasado, en canto, este hecho de hacer personajes que...que quizá terminan siendo como apropiación cultural, ¿no? Y más allá de lo éticamente como para fuera, uno también se siente como mal, ¿no? Es como no debería estar haciendo esto o está bien hacer eso. Entonces, creo que...De hecho, creo que me he olvidado un poco la pregunta, pero creo que sí estoy respondiendo. Pero eso, o sea, creo que ese proceso formativo como en algunos casos de profesores ha sido, sin tener esa conciencia de cómo este personaje puede hacer sentir al actor, al cantante, al actriz, al interprete, porque no solo es...Creo que hace tiempo ya hemos dejado como comunidad artística, este hecho de cualquier persona cualquier personaje, sino hay una carga social, cultural de qué personaje interpreta. Y ahí uno que tiene que hablar, ¿no? Pero repito,

nunca ha sido como una cosa violenta desde la docencia, pero creo que había algunos profes más capacitados en ese aspecto para otorgar personajes o personalidades a los actores.

Valeria Bueno, ahora vamos a pasar a conversar sobre las herramientas teatrales y no teatrales para lo cual, Fran y yo hemos considerado necesario explicar desde nuestra perspectiva cuál es esta diferencia. Las herramientas teatrales para nuestra investigación es el conjunto de técnicas, ejercicios, juegos, que se utilizan en el ámbito teatral, técnicas actorales, Stanislavski, Meisner, Chejov, juegos de repetición, no sé, y juegos teatrales, meramente teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales pueden ser actividades que hemos adaptado desde otras áreas de otros lugares, hacia la teatralidad. Como por ejemplo, no sé, el journaling puede haberse trasladarse a la bitacora, ¿no? Los ejercicios de meditación y respiración del yoga a entrar al ejercicio teatral de la respiración, ¿no? Entonces, esa es nuestra principal diferencia, pero también cuando hablamos de herramientas no teatrales, también consideramos los rituales, los rituales individuales y personales que tiene cada actor actriz para vincularse y desvincularse del personaje, el momento de entrar o salir del personaje al actuar. Que pueden ser actividades tan simples como lavarse la cara, quitarse la ropa del personaje, escuchar música, todo eso incluye las herramientas no teatrales. Entonces, nuestra Siguiente pregunta sería ¿Durante tu formación en Fares, tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje?

Mario Para vincular si, pero ahora que lo pienso desvincular, creo que no. Ya, o sea, para vincular sí creo que había un montón, creo que a partir puede ser del texto, de encontrar el texto, de entender la psicología de un personaje. Desde técnicas del animal, este tipo de cosas, como encontrar objetos, animales, olores, sensaciones, sobre todo, esto, lo vinculo mucho con estos cosas que compartir, como con lo de Teresa, con cosas de la gente de Yuyachkani. Este, son herramientas que, bueno, no son sólo de ellos, pero en Fares, al menos creo que eso fue una manera de vincular con la creación de personajes, con la vinculación hacia personajes, como herramientas teatrales, pero en el lado de desvincular, este, creo que no mucho, o sea, al nivel de herramientas teatrales, no se me ocurre ninguna. No, creo que más se me están ocurriendo cosas que llevan a lo otro que era como herramientas no teatrales.

Francesca Siguiendo esta línea, aparte de las herramientas teatrales, que te han brindado tus docentes, ¿has descubierto por tus propios medios, o en otros espacios formativos, otras herramientas teatrales, que utilices para vincular y desvincular emocionalmente?

Mario Este, sí, pero no sabría como el nombre, o sea,

creo que he aprendido muchas cosas de forma así como, no sabría si es de tal autor o que nombre tienen.

Francesca Puedes mencionarlas, así como las conozcas tú, como las entiendas.

Valeria No, tampoco tienes que explicar. Solamente queremos saber.

Mario Claro. Este, sí, a nivel de...Bueno, en...En...En Fares también hemos hablado de imágenes, pero creo que, en otros lugares, o sea, como fotos, imágenes, pero creo que en otros espacios donde he podido aprender...Teatro, estudiar teatro. Este hecho de las imágenes, o sea buscar una imagen, dibujar un personaje, o sea, dibujar cómo es tu personaje, como es la emoción. Ha sido mucho más importante. No. Creo que en FARES sólo ha sido como busca referencia de tu personaje. Entonces busco por ahí un nombre barbudo, con ojos claros, no sé qué, y digo, ah, es como este, ¿no? Pero en otros espacios han sido como ya, trabaja a través de esa imagen. O sea, realmente esa imagen pégala en tu bitácora, tenla estudiala, entonces, o sea, ves esta película y estudia este personaje y copia eso, ¿no? Creo que yo, cómo he aprendido eso, a veces, lo he aplicado en Fares, pero no es que algún profe...haya dicho, como exactamente, eso, ¿no? Bueno, o sea, iba a decir, es que con lo mismo de imágenes, creo que hay cosas que siento...que no estoy seguro si en FARES las han resaltado mucho o las he aprendido antes, pero igual las menciono, ¿no? Como es la relación con la música, ¿no? O sea, que en ensayos hay cosas de FARES que siempre usamos en música para cosas, para explorar, pero lo mismo, siento que en otros espacios realmente una canción ha sido la manera de vincularme emocionalmente con un personaje durante todo el proceso. Sí, sí, creo que en Fares, a mí, al menos, siento que han dado de herramientas, como varias herramientas un poco sueltitas, ¿no? Y ya, como, bueno, tu actor, actriz, descubre cómo usarlo a profundidad.

Francesca Okay. Estos que mencionas de que en otros espacios has encontrado herramientas, ya que mencionas de que en Fares no encontraste herramientas o no te han brindado herramientas para desvincular, en estos otros espacios sí las has encontrado o por tus propios medios has encontrado estas herramientas para desvincularte.

Mario Es curioso porque creo que todas las herramientas que se me vienen a la cabeza, más tienen que ver con herramientas no teatrales. Se me hace. Por ahí una cosa que yo sé que igual mencionaste como del...no sé del yoga, no sé respiración, pero también habían momentos de... Hay ejercicios que otra vez no tengo muy claros sus nombres, que parte de todo el proceso del ejercicio termina con un momento de dejar ir al personaje, ¿no? Y creo que eso sí contaría como una herramienta teatral, porque es un ejercicio pensado para crear un personaje. No, para más que crear, para conectarte, para vincularte. Y tiene que ver con eso con relajación. Fácil está inspirado en esto

del yoga, de otras artes, pero creo que no solo eso, porque es como... Creo que esto es el viaje de la semilla, por ejemplo. Eso creo que es...va desde que es bebé, hasta que es anciano, toda su vida, sus amores, sus pesares, sus miedos, y siempre esos tipos de ejercicios termina para que uno no loquee termine en un...suelta, ¿no? Como vuelve a ser tú, camina, respira, ¿no? Entonces, creo que ese es el único que se me viene a la mente como para...desvincularte y no tener ahí cargado el personaje contigo.

Valeria Ya perfecto. Bueno, ahora entonces pasamos a las herramientas no teatrales. La pregunta es si tus docentes te han brindado herramientas no teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de personaje. Y bueno, inicialmente tus docentes de FARES.

Mario Ahí entra como decías, como cualquier cosa, o sea...desde lavarse la cara, ¿no? Esas cosas

Valeria Sí.

Mario Okay. Sí. Y también igual...Es que lo ritual...¿Lo ritual cuenta como herramienta teatral?

Valeria Es que sí y no, ¿sabes? Depende como sea ritual. Porqué una cosa es partir de una técnica teatral que proponga un ritual Y otra cosa es que uno auto-descubra su ritual, ¿entiendes? Y si bien es un ritual, es un ritual individual. No parte de una técnica teatral como en si. Entonces, en la entrevista lo que queremos saber es, claro, ¿qué usan más los alumnos? ¿Una técnica teatral como en sí o algo personal?

Mario Ya, ya. Igual, la pregunta que han hecho ahorita está vinculada todavía a la docencia, ¿no? Lo que me han dicho.

Valeria Primero, ¿si te han brindado alguna herramienta no teatral desde fares? Y después vamos a hablar sobre tus otros procesos formativos.

Mario Ya, desde lo que me han enseñado que recuerde...Por ejemplo...perdón, me marea un poco la distinción de entre lo teatral y no teatral.

Valeria Entonces, hagamos algo. Coméntanos como lo entiendas. Porque nosotras desde nuestra investigación vamos a poder separarlas como lo que consideramos ritual y que no, y que es teatral y no teatral.

Mario Ya. Entonces, justo esto del vestuario también quería hablar, ¿no? Como que estás en una exploración o en una improvisación. Y luego este momento de quitarte las prendas, de quitarte la cáscara del personaje, es bien ritualístico para mí, no es como...Y eso me han enseñado, no como... No solo te lo quites, sino...Digamos, me quito un vestido, me quito un terno y cuando agarró el personaje, cuando agarró a la prenda de ropa, es básicamente como si fuese un personaje. Como si fuera una persona que estoy...El alma de una persona que estoy dejando, tal cual un ritual. Eso me han enseñado mucho, a tenerle mucho respeto a los objetos para cerrar procesos. Ahí lo vinculo también con María Luisa, con cosas que ahí me, me pudo haber enseñado. Creo que es un poco maravilloso, un poco Yuyachkani también, pero es

como esto de los objetos. Es una forma de cerrar ese proceso. Sí, que todo en el espacio es parte de cómo cierras eso. De tu vinculación como actor con los objetos es parte importante para desvincularte, para cerrar, para decir chau.

Valeria Okay. Ahora sí de como formaciones a parte o tu auto descubrimiento, ¿crees que tienes algunas técnicas, no teatrales que utilizas?

Mario Claro, claro, pero ¿puedo decir una más de que me han enseñado?

Valeria Sí.

Mario Que acabó de acordarme de...que es lo que nos enseñó, Marbe. Eso en verdad, lo comencé a aplicar bastante. Ya es como, lo he integrado mucho. Es como, es de algo tan simple, fue como esto de muchas veces de haberse odiado con tu compañera, actriz o actor, después de haberse pegado, simplemente vayan y como que dense un abrazo. Y lo dijo una manera tan simple, pero que muchas veces no hacemos eso. Eso creo que es una herramienta importante. Y más allá de...Porque no, al menos para mi, no es que...Tengo que darle un abrazo a la persona de 10 minutos y hablar con la persona. Pero simplemente es como de...de pronto de habernos sacado la mierda, es simplemente una palma o un abrazo. Para mí es como volvemos a tierra, ¿no? Eso fue ficción, ¿no? Y ya está. Es como un contacto que es necesario y que yo incluso ahora ya dirigiendo, también a veces he dicho como...Ya, una abrazo, una cosa así para cerrar. Creo que es importante el...Y repito, para mí no es tan denso como decirle, ¿estás bien?, ¿estás bien?, sino es como...Aquí estoy, ¿no? Aquí estoy, aquí tú estás y estamos aquí y eso fue un juego. Eso me quedó mucho. Y eso. ¿Cuál era la otra pregunta?

Valeria Herramientas no teatrales que hayas descubierto por tus propios medios o en otros espacios formativos.

Mario Ya, este...Para mí, este...Otra vez no sé si lo habré descubierto en alguna parte o lo inventé yo para mí, pero tiene que ir con el espacio físico donde estamos. Para mí es muy fácil, digamos, o más que fácil, me sirve mucho si está en un...O sea, en un salón, en un teatro, en un...en un parquecito, en un cuadrado, lo que sea, donde pasa todo lo que pasa, el hecho de salir de ese espacio y como darme una vuelta o físicamente dejar ese espacio a mi me ayuda mucho. Y siento que a la gente también le ayuda. Y a veces provoco eso. No es tan literal como...Salgamos a tomar aire y a olvidar, sino como, con otra forma de llevarnos ese espacio, pero siento que eso...siento que el espacio físico, la arquitectura de las cosas, encierra mucho a los personajes, a los espíritus que se comienzan a invocar ahí. Me sirve eso. Este...No sé si comer...Creo que a veces comer es como un instinto que uno tiene después de esos momentos, pero no sé si conscientemente he dicho pucha, voy a desvincular de mi personaje, voy a comer, ¿no? Pero creo que uno hace eso instintivamente...Me parece...El cansarme también

me sirve mucho a mí. O sea, como después de eso, simplemente sudar de alguna forma ya sea correr, hacer un deporte. saltar. Me ayuda también a eso. Creo que también lo hago muchas veces. También por necesidad a veces, es como que necesito...Me he cargado y necesito correr. Y en el sudor se va el personaje.

Valeria Y todos esos que me dices, son para sacarnos, como para desvincular. ¿Alguna para vincular?

Mario Bueno, vuelo a esto de que a mi me sirve mucho la música, como vincular realmente una canción con este personaje. Este...No, no sé si eso es sano, ¿no? Tampoco...Pero a veces me ayuda como...Vincular...Como esto que pasa con... vincular el vínculo del personaje que tiene con su entorno, conmigo y otras personas, ¿no? No puedo remedarlo, pero como...si, identificarlo, algo así. Digo, que también a veces como que lo fuerzo, ¿no? Como que digo, quiero encontrar que esto significa en mi vida, entonces, pucha.

Francesca ¿Tú crees que nos podías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultades para vincularte y/o para desvincularte emocionalmente en la interpretación de un personaje? ¿y como al final lo sobrellevaste?

Mario Bueno, o sea, es que justo una...la que ya me mencioné hace rato fue este personaje como reggaetonero. Esa fue una experiencia que me costó vincularme. Creo que no llegue a hacerlo. Sólo llegue a...A ponerme una máscara. O sea, llegue a...vestirlo, ¿no? Como yo...me imagino que son esas personas, ¿no? Pero como...Lo que creen, digamos,es que no nunca lo creí. Por más que jugaba a creerme, pero nunca lo creí. Y eso de desvincularme, no voy a contar todas las veces, pero...creo que me ha pasado eso, pero sobre todo con personajes que he hecho fuera de la universidad...Una vez hice un personaje que era un personaje como...eran dos patas deprimidos, ¿no? Entonces...creo que posteriormente a la obra...Y yo me di cuenta una y otra vez por años que estaba comportandome en escencia como ese personaje, ¿no? No solo por estar triste entre comillas, sino como...era una obra absurda de personajes que...Es muy parecido a "Esperando a Godot", ¿no? Como que siempre están esperando que algo cambie en ellos...No cambia, ¿no? Y yo me vi mucho en eso...Sentí que lo arrastraba, sentí que lo arrastré por un par de años. Y no sé, no sé, Es que incluso diría que...Si yo pensara mucho en él...todavía aparecería, ¿no? No siento que realmente me hubiese abandonado, ¿no? Entonces, quizás aún no está desvinculada, pero obviamente ya no está en mi cabeza rondando. De pronto ahí también me voy un poco en deeps, filosóficos, pero quizás...No todos los personajes que hacemos se van, igual están en nosotros, ¿no? Si lo hicimos es porque...en esencia también somos ellos. Pero sí, creo que... sobre todo fuera de la universidad, pre-universidad, me ha costado más ese...dejarlo ir, ¿no? A tardado más tiempo. Porque los que he hecho en la universidad como

0458 que... No siento que me hayan arrastrado a algo,
0459 sino que los he podido soltar y...Igual les
0460 recuerdo, pero... he avanzado.
0461 Valeria Chevere. Bueno, estamos en la última pregunta ya.
0462 De todas las herramientas mencionadas, teatrales y
0463 no teatrales, ¿Cuáles recomiendas que se
0464 incorporen en la formación teatral de fares o que
0465 si ya existen en la formación se mantengan y más
0466 bien se refuercen?
0467 Mario Lo vinculo mucho a la comedia, un poco...O sea, lo
0468 relaciono con el clown, pero creo que no solo es
0469 clown, sino tiene que ver con el humor, ¿no?
0470 Porque creo que si te conectas a partir del humor
0471 con un personaje, siempre vas a estar jugando,
0472 ¿no? Y nunca vas a densear tanto por poner una
0473 palabra. Siento que eso lo he trabajado en la
0474 universidad, siendo que eso lo trabajaba con Ana
0475 Julia, de una forma también se trabaja con Ale
0476 Guerra. Pero yo, honestamente, esa conciencia del
0477 humor, que no solo es hacer chistes, sino como que
0478 algo lo debe hacer sentir bien al personaje, por
0479 más que sea un personaje asesino o una persona
0480 violenta, algo le hace sentirse bien, ¿no? Incluso
0481 si no se ríe en escena, seguramente algo le hace
0482 reír, ¿no? Entonces creo que encontrar eso hace
0483 que uno como actor/actriz recuerde que es un
0484 juego. Y por eso menciono que debería incorporarse
0485 más, incluso en un proceso que no es una comedia,
0486 Creo que debería estar eso como ahí, ¿no? Como en
0487 la pizarra simbólica, metafórica, ¿no? como...no
0488 tengo que maltratarme para llegar a la conexión
0489 con un personaje. No tengo que sentirme mal para
0490 ser un buen actor. Creo que respondo un poco la
0491 mezcla de eso, porque creo que si está en la
0492 facultad, pero está si al profe le dé la gana, una
0493 cosa así o si el género de la obra es comedia, y
0494 creo que no tienen que ver con el género. Puede
0495 ser una un drama...pero ahí hay un juego...hay un
0496 juego.
0497 Valeria Dale. Muchísimas gracias. Eso ha sido toda la
0498 entrevista, muchas gracias por el tiempo. Fran va
0499 a cortar la grabación.

h. <u>Octava entrevista sincrónica – Transcripción</u>

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista8.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 15 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01 Valeria Buenas tardes Rosa. Quiero agradecerte por darte
02 el tiempo de darme esta entrevista. Es muy
03 importante para mi, para fran y para nuestras
04 tesis. Inicialmente te voy a compartir la carta
05 de consentimiento informada. Bueno, la carta de
06 consentimiento sobre todo está para contarte
07 porque te estamos entrevistando, que es

básicamente decirte de qué se trata de nuestras tesis, que como ya hemos hablado un poco antes se trata sobre la vulnerabilidad en escena y cómo los alumnos de último año enfrentan su vulnerabilidad con diferentes herramientas teatrales y no teatrales a la hora de interpretar un personaje. Para lo cual como nuestra tesis es sobre los estudiantes del último año estamos estudiando e investigando a esos estudiantes, a un grupo de ellos, pero también a los docentes que han participado en su formación. Bueno, al final de la carta de consentimiento te preguntan tres cosas que básicamente es si es que quieres participar en investigación, si autorizas el uso del audio de la entrevista, acá falta pero debería decir si autorizas el video de la entrevista y por último si autorizas el uso de tu nombre en referencias durante la investigación es decir que podemos decir tal alumna nos dijo tal cosa como parte del desarrollo en nuestro capítulo. ¿Estás de acuerdo con todo?

Rosa Sí, autorizo todo.

Valeria Igual siempre nos gusta recordar que si bien ya autorizarte, que si utilice todo, si en algún momento quieres mencionar algo y quieres que no se mencione tu nombre o si quieres que nosotros sepamos algo pero el final no sea parte de la investigación, eres libre de comentarlo para que nosotros al hora de transcribir podamos editar esas cosas. Ahora vamos a pasar a la entrevista. Bueno, vamos a empezar con la pregunta que es ¿qué entiendes tú por vulnerabilidad?

Rosa Como un estado en el que tus sentimientos, tus emociones están expuestas y en donde probablemente este es como más sensible a lo que pasa en ya sea como, como un personaje o con la escena en sí.

Valeria ¿Qué entiendes por vinculación y desvinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Rosa La capacidad de que las emociones que tenga ese personaje, que tu te puedas conectar con ellas y te puedas desconectar de ellas con facilidad sin que te afecte como actor, como actriz.

Valeria ¿De qué manera han sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo? Específicamente en fares inicialmente.

Rosa La verdad, honestamente no recuerdo que la hayamos abordado mucho lo que ha sido en mis ciclos de actuación. De hecho, más bien siento que yo he tenido que aprender a abordarla. Y como depende del personaje, a veces me he visto como, no necesariamente con la necesidad de usar algunas herramientas propias de mí. Cómo habían situaciones en las que no sabía cómo manejarlo, y he tenido que calmarme o yo desvincularme sola. Por qué no siento que haya habido alguna herramienta en sí que me ha hecho algún profesor.

Valeria Bueno, para el tema de investigación que Fran y yo estamos haciendo, nosotros planteamos que existen dos tipos de herramientas para la vinculación y desvinculación.

Las herramientas teatrales para nuestra

investigación es el conjunto de técnicas, ejercicios, juegos, que se utilizan en el ámbito teatral, técnicas actorales, Stanislavski, Meisner, Chejov, juegos de repetición, no sé, y juegos teatrales, meramente teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales pueden ser actividades que hemos adaptado desde otras áreas de otros lugares, hacia la teatralidad. Como por ejemplo, no sé, el journaling puede haberse trasladarse a la bitácora, ¿no? Los ejercicios de meditación y respiración del yoga a entrar al ejercicio teatral de la respiración, ¿no? Entonces, esa es nuestra principal diferencia, pero también cuando hablamos de herramientas no teatrales, también consideramos los rituales, los rituales individuales y personales que tiene cada actor actriz para vincularse y desvincularse del personaje, el momento de entrar o salir del personaje al actuar. Que pueden ser actividades tan simples como lavarse la cara, quitarse la ropa del personaje, escuchar música, todo eso incluye las herramientas no teatrales. Durante tu formación en FARES, tu docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular en la interpretación de personaje?

Rosa Sí, no como necesariamente como con un personaje, pero sí lo que ha sido el viaje de la semilla, lo que ha sido respiraciones, sí solamente que lo ha utilizado de otra forma.

Valeria Ok,puedes explayar un poco en eso?

Rosa Por ejemplo, en lo que ha sido entrenamiento corporal, hemos hecho lo de la semilla, que si viene es una herramienta que sí se puede utilizar para desvincular o vincularte emocionalmente con un personaje, no lo he usado,o no lo he usado como tal, no lo he probado, pero de hecho, seria interesante probarla porque no la había pensado utilizar como tal, como ha sido de otro curso, entonces no lo conecte.

Valeria Ok, has descubierto por sus propios medios o en otros espacios formativos, otras herramientas teatrales que utilices para ir a vinculación y desvinculación.

Rosa Ahm, creo que no, este proceso lo he llevado bastante, bastante personal.

Valeria Bueno, ahora pasamos a las herramientas no teatrales. Igual, primero, ¿durante tu formación en Fares, tus docentes se han brindado herramientas no teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje? Y si es así, ¿cuáles?

Rosa Por ejemplo, lo que es la bitácora de todas maneras. O sea, me acuerdo que un profesor decía como no des características como tal al personaje, pero en base a la acción es lo que lleva la emoción, entonces a partir de ahí puedes conectarte y no simplemente actuar la emoción, porque ni siquiera funcionaría así.

Valeria Como en la pregunta anterior, por tus propias medios o en otros espacios formativos, has descubierto herramientas no teatrales que te ayuden a ti personalmente a vincular o

desvincular.

Rosa No teatrales... el tema de la respiración también es algo que a mi personalmente me ayuda un montón también.

Valeria Vale, buenísimo. ¿Tienes algún otro ritual que consideres? No necesario, pero que tal vez para cierto personaje te he ayudado a vincular o desvincular.

Rosa Sí, por ejemplo, cuando hicimos Aurora de mi vida sí bien, yo no utilizo lo que es la memoria motiva, porque siento que la emoción como tal vez con la emoción se gasta. Sí jugaba con ciertos escenarios que sí me ayudaban pero eran todos ficticios. O por ejemplo, en la clase de Alfonso, yo me acuerdo que tenía que hacer un personaje que guardaba mucho odio y yo no sabía cómo hacer, porque no sabía cómo conectarme con esa emoción. No sabía, porque nunca había sentido esa emoción creo. Y mi profesor, como me dijo, tipo, debe haber algo personalmente que tal vez, te hayas sentido así. No es tanto memoria motiva, es recordar cómo te sentiste, pero no para cuando actúes, no para traer ese momento, sino para recordar solamente esa emoción y trasladarla a la escena, porque si no están usando lo que es de memoria motiva, yo no puedo revivir un momento que ya pasó. Lo que sentí ya sea dolor, ya sea sufrimiento, se va a acabar en algún momento. Entonces, es una herramienta muy temporal. En cambio, sí puedo traer solamente lo que es la emocion en sí y trasladarla a la escena y poder jugar con eso y descubrir hasta que, que tan todo odio, que tan todo lo puedo sentir. Esa creo que ha sido la herramienta principal que he utilizado para vincularme o desvincularme de ciertos personajes, porque son emociones que yo no he sentido, por ejemplo. Y cuando ha sido un personaje más complicado, que, por ejemplo, está sufriendo mucho, hago eso.

Valeria OK, tenemos dos preguntas. ¿Podrías compartir alguna experiencia en la que se tenía dificultades para vincularte y o desvincularte emocionalmente en interpretación de personaje?

Rosa Diría que esa sería la primera la de Alfonso. De hecho, creo que la primera segunda pasada no podía conectarme. No podía conectarme con esa emocion. Hice el ejercicio que el me dejo. Y eso ha sido como la herramienta que mas me ha servido hasta ahora. Otra fue que, ahí sí hice mal, yo estaba comenzando. Me pidieron traer como una vivencia dolorosa para representarla en escena. Y no podía dejar de llorar después de hacerla. Ahí me di cuenta de que definitivamente tenía que encontrar ciertas herramientas para, porque digamos que es un buen ejercicio teatral, pero si fueran un trabajo profesional, no puedes permitir que la emoción se quede en ti, porque tienes que hacer más de una escena y no puedes seguir llorando si tienes que entrar en feliz a la siguiente.

Valeria ¿Consideras que el estado vulnerable es beneficioso o esperable como estudiante

0194 actuación?
0195 Rosa ¿Beneficioso o esperable? Creo que beneficioso,
0196 creo que estar vulnerable, nos facilita estar más
0197 conectados con nuestras emociones y vivirlas con
0198 más intensidad.
0199 Valeria Y por último, de todas las herramientas que te
0200 han enseñado o has mencionado, ya sea teatrales o
0201 no teatrales, ¿cuáles recomiendas que se
0202 incorporen o que se mantengan, tal vez se den más
0203 énfasis en la formación de Fares?
0204 Rosa La de Alfonso es una que a mí me ha ayudado un
0205 montón, bitácora de todas maneras. Creo que es
0206 bastante importante poder escribir cómo te
0207 sentiste en alguna escena con algún personaje.
0208 Y la respiración también es algo que a mí me ha
0209 ayudado un montón.
0210 Valeria Me quedó en la mente esto que mencionaste de que
0211 hay herramientas, hay cosas que has visto en
0212 otras clases que no necesariamente habías
0213 vinculado a la actuación. Interesante esa cosa.
0214 Porque tal vez hay muchas cosas aisladas que
0215 hemos aprendido, que no están aca, están en ti
0216 pero no están ayudándonos a sumar a nuestra
0217 actividad actual.
0218 Rosa Claro, creo que es porque no se ha abierto esa
0219 posibilidad, solamente se dice como ok esto te
0220 sirve para esto. Por ejemplo, pienso un poco en
0221 el ejercicio del animal que cuando nos lo
0222 enseñan, nos ponen en distintos escenarios,
0223 no solamente a esta corriendo, sino es como está
0224 en peligro o está huyendo de algo. Entonces ya
0225 hay otra, encuentras una emoción y se supone que
0226 el personaje del animal pasas al personaje.
0227 Entonces, yo creo que, por ejemplo, pienso, no es
0228 yo bastante el ejercicio del animal para que el
0229 personaje para romper con mi, lo que es mi propia
0230 energía. Entonces, digo, ahí también hay
0231 emociones que, de hecho, cuando vas pasando de lo
0232 que es animal, a cuerpo humano del personaje,
0233 también si es, si es, te siguen poniendo de
0234 situaciones así, de peligro o de emoción.
0235 Entonces, ahí ya creo que también hay otro
0236 trabajo de vulnerabilidad que nace a partir de una
0237 ejercicio corporal.
0238 Valeria Sí, buenísimo. Bueno, eso va a ser a todas las
0239 preguntas. Muchísimas gracias por darte el tiempo
0240 de contestarlas, de verdad es muy valioso conocer
0241 Tu perspectiva sobre casi el mismo proceso que
0242 hemos tenido, pero cada un motivo de vivencia muy
0243 diferente. Entonces, es interesante poder
0244 conversar con los alumnos sobre eso. Voy a cortar
0245 la grabación.

i. Novena entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista9.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 35 minutos
Origen: propia autoría

Valeria Bueno, gracias, Mariale, por tu tiempo para esta entrevista. La verdad, para Flan y para mí es muy importante poder entrevistarte. Entonces, te voy a primero compartir la carta del consentimiento informado, que en un momento de lo voy a inviar también. Bueno, en la carta del consentimiento informado, básicamente, te hablamos de nuestra investigación, que es suelas herramientas teatrales y no teatrales, que abordan los estudiantes de teatro en su vulnerabilidad al momento de interpretar personajes durante su proceso formativo. Por ello, como estamos hablando en los estudiantes y de último año, estamos entrevistando estudiantes del último año, y también a los docentes que han acompañado a su proceso formativo. Entonces, bueno, esta tesis, lo estoy haciendo junto con Fran, y estamos entrevistando virtualmente porque mucho más sencillo llegar a todos. Y en este consentimiento informado, también te habla de cuatro cosas que aceptas. La primera es participar en la investigación, que relieve con la entrevista, que estas participan en la investigación. En la segunda es la autorización de grabación en audio de la entrevista, la tercera es la autorización en grabación de video de la entrevista, y por el último, que se utiliza el nombre en referencias durante la investigación. Así que, por ejemplo, decir, Mariale nos comenta que, en su proceso formativo, ¿no? Y así, aún estás de acuerdo en todas esas cuatro cosas que ya mencioné. Igual te lo enviaré más tarde para que la firmes, todo legal.

Mariale Sí

Valeria Y también mencionarte que sin algún momento quisieras mencionar algo y que quisiera que se omita como parte de la entrevista, o que sea un comentario anónimo, también lo puedes hacer, porque realmente queremos cuando sea tu experiencia, y si es que salga tus nombres, hace que te limites, nosotros podemos arreglar eso para que te sientas aún más libre. Y si dices algo y después al final de la entrevista dices, no chicas, eso mejor bórrenlo, también nos comentas, y nosotros lo editamos porque en realidad lo que queremos es la información. ¿Está bien?

Mariale Acepto

Valeria Bueno, ahora hablaremos sobre algunos conceptos que hemos descubierto que diversos alumnos los conocen, pero con nombres diferentes, pero que hemos llegado al mismo punto. Entonces, la primera pregunta es ¿Qué entiendes tú por vulnerabilidad?

Mariale Ya, lo que yo entiendo por vulnerabilidad, tiene que ver mucho con como mostrar…O sea, la vulnerabilidad es la parte como más chiquita,

más inocentes, más dañada, frágil, que necesita ser cuidada de todos nosotros. Y creo que vulnerabilidad comienza, o sea, uno nota vulnerabilidad en otro cuando el otro muestra a ese lado suyo, más chiquito, más pequeño, más sensible, más frágil, por decirlo así. O quizás no necesariamente más frágil, pero que más se deja afectar por los otros. Creo que vulnerabilidad tiene mucho que ver con el dejarse afectar. Y tiene que ver definitivamente con lo que son los sentimientos. Y con la experiencia subjetiva de la persona. La vulnerabilidad puede surgir incluso de cosas que desde afuera no tengan como sentido, pero si te afecta, ya es como que ya entra dentro de lo que viene a ser como que…sus áreas vulnerables, o sea, como decirlo. Que yo solo la expresa como algo que es muy chiquitito, y que necesitas ser protegido, y que es como que, por favor, no te mueras.

Valeria: Sí, válido válido.

Mariale: Y con la honestidad. Creo que la vulnerabilidad es necesariamente siempre honesta. Creo que es imposible fingir la vulnerabilidad, y creo que eso es lo maravilloso, pero también lo…no peligroso, pero como lo…el detalle con la vulnerabilidad que siempre es honesta. Es como, ya, ahí está. La vulnerabilidad es el lado más…la versión más honesta de cada uno, incluyendo cosas buenas como malas. Es la versión más honesta de todas las personas, como que es la esencia más honesta, es su vulnerabilidad. Y todo lo que es honesto, puede ser vulnerable. Y lo que es vulnerable es obligatoriamente honesto. Yo lo vería así.

Valeria: Entonces, cada uno tiene un nivel tan diverso de cómo se siente expuesto ¿no? Que es maravilloso. Bueno, ¿qué entiendes ahora por vinculación y de vinculación emocional en la interpretación de un personaje?

Mariale: Uy, ya. Yo entiendo que se tiene que ver mucho que ver con…Cuando te pones en una situación para actuar. O sea, te expones a una…No solo te expones, porque en realidad ni siquiera es que te expongas a la situación literal, pero como que tú solo te conectas con una situación de tal manera que puedas interpretarla y, bueno, obviamente, convencer el público, etc. ¿Cómo le habías dicho?

Valeria: De desvinculación y vinculación emocional en la interpretación de un personaje.

Mariale: Ya. Entonces, la vinculación, o sea, yo lo que entiendo es que es el momento en el cual tú, desde tú, ser, desde tú existencias de tus propias

experiencias, te conectas con la situación del personaje, especialmente, obviamente, emocionalmente, porque el chiste del teatro creo que es que todos los personajes están viviendo cosas bien extremas. Y la desvinculación viene a ser todo este proceso que te tomas, que, bueno, que no siempre uno se toma, pero que debería tomarse para separar como que hay una identidad en el escenario y esta nuestra identidad normal fuera del escenario. Entonces, esa separación entre identidad y entidad en el escenario, como que toma un proceso, separarlas, y toma un proceso transicionar de una a la otra. Y es como que, ese es el feeling que me da. Como que, vincularse es como que, OK, llegar a esa identidad en escena y desvincularse es como que salir de esa identidad en escena para no morir. Para no morir, sobretodo.

Valeria Y ya, ¿de qué manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Mariale Pues mira, ya mi mejor momento. O sea, yo siento que ha dependido mucho de la persona con la que he trabajado. Yo he tenido muchos momentos hermosos donde yo me he sentido totalmente contenidad y apoyada en mi vulnerabilidad. Y he sentido de momentos en los cuales yo he estado totalmente como a la deriva y como abandonada. Depende mucho especialmente del director o profesor, en este caso. Y también de los compañeros, obviamente. Pero creo que siempre, siempre, siempre, siempre, le director y profesor tiene un toque más de potestad en cómo va a ser el ambiente o el trabajo de cualquier montaje, de cualquier proyecto. Entonces, por ejemplo, yo tenido profes alberto, que ha sido este superiores en cuanto a, yo he sentido tan feliz, con que…porque yo me acuerdo

que llegue a una clase llorando y alberto me dijo, ve con tu hermanita, y me mando con Clau De La Torre. Y yo solo fui feliz, porque era como que yo estaba bien mal en ese momento, estaba muy mal. Y él no me dijo como que tranqui puedes dejar de trabajar, no, porque no, no voy a cortar la escena por mí. Pero me dijo bien bonito, ve con tu hermanita. Y yo, está bien, estoy segura. Y luego me dio un abrazo y como que hermoso. Fue maravilloso, porque es como que me pareció el balance perfecto entre no cortar el trabajo y el mismo tiempo aceptar la vulnerabilidad del otro, aceptar que la persona como que estaba vulnerable. Fue hermoso, es maravilloso, y por eso yo amo a Alberto. Pero, por ejemplo, yo tenido profes... Había costado mucho cuando yo dirigí mi esto de dirección. Yo sufrí un montón, porque yo a veces paniqueo mostrando mi propia vulnerabilidad y como estaba en posición de directora, ahí Giane me salvó, porque Giane tomó mucho el control y me ayudó muchísimo en los momentos así más como que de donde yo estaba sufriendo y llorando y queriendo renunciar absolutamente todo. Si fui. Ahí, Giane me he ayudado mucho, porque me acuerdo que la vez que tuvimos que conversamos de todo, Giane es como que me sostuvo mucho. Y creo que ahí entra mucho a te ver las personas con quienes elegimos trabajar. Porque, genuinamente, una persona puede hacer totalmente la diferencia, porque creo que nadie es perfecto. Yo, al menos, estoy tratando de mentalizarme eso para no morir con todas las cagadas que he hecho en escena y dirigiendo. Pero, trato, trato de ser chevere, hago mi esfuerzo. Pero depende de la persona.

Conocemos a Vanessa. Y sabemos que hay personas que no son así. Eso depende mucho de la persona. Y creo que el proceso…mis procesos han dependido mucho de otras personas, obviamente, porque toda la carrera ha sido otras personas el mando. Y cuando yo he estado al mando, pues la he sufrido, pero yo mayor esfuerzo. Y me gusta creer que no lo he hecho tan mal. Sí. Entonces, eso. Creo que depende mucho de esta decisión. Es decisión y saber también la decisión de saber bien con quién trabajas. Elegir con quién trabajar es una huevada bien trampa.

Valeria Bueno, para esto. En la tesis, que estamos haciendo Fran y yo, estamos susteniendo que hay dos tipos de herramientas. Herramientas teatrales Y herramientas no teatrales. Las herramientas teatrales para nuestra investigación es el conjunto de técnicas, ejercicios, juegos, que se utilizan en el ámbito teatral, técnicas actorales, Stanislavski, Meisner, Chejov, juegos de repetición, no sé, y juegos teatrales, meramente teatrales. Mientras que las herramientas no teatrales pueden ser actividades que hemos adaptado desde otras áreas de otros lugares, hacia la teatralidad. Como, por ejemplo, no sé, el journaling puede haberse trasladarse a la bitácora, ¿no? Los ejercicios de meditación y respiración del yoga a entrar al ejercicio teatral de la respiración, ¿no? Entonces, esa es nuestra principal diferencia, pero también cuando hablamos de herramientas no teatrales, también consideramos los rituales, los rituales individuales y personales que tiene cada actor actriz para vincularse y desvincularse del personaje, el momento de entrar o salir del personaje al actuar. Que pueden ser actividades tan simples como lavarse la cara, quitarse la ropa del personaje, escuchar música, todo eso incluye las herramientas no teatrales. Entonces, primero vamos a hablar de

las herramientas teatrales. Dentro de tu formación en FARES, ¿tus docentes te han brindado herramientas teatrales para vincular y desvincular emocionalmente en la interpretación de personaje? Y si es así, ¿cuáles han sido?

Mariale Ya, para vincularme sí. Para desvincularme, no recuerdo. Para vincularme sí, a mí me gusta mucho los animalitos. A mí me gusta mucho cuando dice camina por el espacio y empieza a caminar como tu personaje. Ahí me encanta la música. Ahí me encanta cerrar los ojos y comenzar a meter de un mundo. Ya, no sé, no tengo nombre, ese específico. Pero a mí me conecta mucho entrar en un estado raro de trance para entrar al moods de creación. ¿Cómo se llama? No sé. Pero es algo para mí, vivo por eso. Y también el vestuario. Yo no sé si eso me lo han dado como tal. Pero a mí el vestuario me cambia. El maquillaje para mí es la vida. Yo literalmente lo llevamos con Santistevan, que tipo cada personaje quedaba y yo decía, peinado, distinto. Ya, eso es mi mundo. Es lo mejor. Yo no sé, no es que alguien me había dado literalmente, pero un poco que durante el proceso también yo como que, probando, como que. Oh, mira, acá se siente distinto. Acá se siente diferente. Yo amo, eso es una de mis partes favoritos de la vida. Por eso odio cuando, cuando, a veces, como hacen mal los vestuarios. Y mencionabas que para desvincular sientes que no ha habido tantas herramientas teatrales. No, bueno lo único, sí podría destacar una, que no podría decir que exactamente alguien la haya hecho, pero hay un momento que algunas veces que recuerdo de algunas clases, en las cuales te dicen, siéntate, respira, o échate, respira. Y es como, por ejemplo, no sé, yo no creo que no he hecho tanto la semilla, pero no sé, con la semilla empiezas en el suelo. Y luego vuelves a terminar en el suelo respirando, como saliendo de eso. Por ejemplo, si es una herramienta que, que, si me han dado, no es que le aplique, no es que, pero sí siento que ahí sí como que. Si podría decir que, ah, cae una herramienta que si me han dado. Otra cosa es como que este salto que fisicaliza que sale. Claro, fiscalizar algo. Eso. Eso es de menos en herramienta que sí siento que, recibido, pero no siento que haya recibido tantas, como si he recibido para

vincularme. Si me acuerdo de una te diré, pero me acuerdo de esas dos.

Valeria: Ya. Y justo mencionabas un poco, pero vamos a ahondar ahí. Aparte de las que te han podido brindar los docentes, haz descubierto por tus propios medios o en otros espacios formativos, dígase, como clases aparte o incluso interacciones con compañeros, otras herramientas teatrales que utilices para vincular o desvincular.

Mariale: Ya me irá, yo voy a nombrar dos que me parecen muy pajas. Lo primero es obviamente lo del maquillaje, vestuario, etc., que yo me muero por eso, que siento que no es que me lo habían dicho como tal, pero yo la agarré y dije lo hice mi vida. Y otra cosa es algo que yo he visto a Val, a Valquiria hacer. Ya, que es esta cosa de no sé, es un algo muy ella, pero que pone una persona frente suyo y le hace como que…ya, sale. Ya, eso es lo que ella siempre hace y que es especial porque se lo hace a otros. No es como que se lo hace a sí misma, sino como que se lo hace a otro persona. Esas son las dos cosas que podrían mencionar de ahorita, que siento que vienen totalmente fuera de clase. Ah, la si le he visto hacerle eso a Luisa María o a Mafe. Y es muy feeling, tiene mucha carga, es alucinante.

Valeria: Bueno, ahora pasamos a las herramientas, no teatrales. ¿Consideras que en tu formación en FARES los docentes te han brindado alguna herramienta no teatral para vincular y desvincular emocionalmente en el momento de interpretar un personaje? Y si es así, ¿cuál?

Mariale: Yo creo que no. Que no sea teatral no, es que siento que igual en la carrera siempre se han enfocado en como que, las herramientas que te dan son teatrales, es que no recuerdo ahorita realmente alguna herramienta no teatral. O sea, habrán mencionado por ahí como la meditación o como de esas cosas, pero no es que me hayan dado. Ok, quizás la respiración podría ser, pero siento que la respiración sigue siendo hasta cierto punto de un herramienta teatral dependiendo de cómo le apliques. Entonces, diría que no.

Valeria: Ok, súper válido, no te preocupes. Entonces ¿has descubierto o has observado otras herramienta no teatrales que has descubierto que te sirvan para vincular o desvincular por tu propia cuenta?

Mariale: Considerarlo desde lo más básico ritualístico, o sea, no tiene que ser como una actividad en sí, sino algo que... hayas notado que te funcione.

Para ti. Para mí, para conectar, yo, a mí me gusta mucho tener a mi gente. O sea, es como que, si estás en un proyecto, como que tener a la gente con la que están trabajando y estar ahí como no sé, pues, chonguear antes de entrar a escena o simplemente tener a la persona y fastidiarla o lo que sea o hacer alguna seña. A veces simplemente tú puedes no estar como que...es como que tú le dices, jaja, o te dices un chiste con la persona antes y es como que estamos juntos en esto. No sé si me voy a explicar. Sí, ya eso con Bandolero Niño, yo me tenía que meter por 10 minutos esperar detrás de una pinche tela que no tenía un espacio y de nada así, y estábamos como tres personas adentro, sí. 4 incluso. Y tipo, estaba Diana, Claire, Sephora y Valeria Vasques. Y de nada, Claire se soltaba un chiste estúpido y era increíble. Porque era como que... Ok, estamos todos en esto. O sea, estamos sufriendo, pero estamos juntos. No, con que vamos, Clerk, no te mueras...Ya solo falta una función. Esas cosas, ahí me gusta mucho. Porque siento que es vínculo con nosotros. Puede no ser vínculo con el personaje como tal, aunque siempre obviamente surgen chistes con respecto al personaje. Pero es vínculo grupal. Siento que vínculo de grupos es increíble. El vínculo grupal te ayuda a ti a vincularte con lo que haces en escena. Y también a desvincularme. Porque no es que yo no tengo, yo no es que yo tenga un ritual para desvincularme. Pero el simple hecho de saber estar presente con otras personas ahí, ya es como que me trae a la realidad un poco. Y más si las personas como que la están pasando bien, o está sucediendo algo, lo que sea que...Cualquier cosa que esté sucediendo, que ya no tenga que ver con escena...O sea, puede tener que ver con escena, pero ya no es desde una perspectiva, estoy viviendo esto ahorita, como que ya me desvincula. Yo creo que los chistes son una gran forma de desvinculación. O el humor en general, como...No importa si tu personaje se murió. Aquí estamos.

Valeria: Bueno, no faltan solamente dos preguntas más. Bueno, esta pregunta es sobre si podrías compartir alguna experiencia en la que hayas tenido dificultad para vincularte y/o desvincularte emocionalmente en interpretación de personaje y ¿cómo conllevaste esa situación?

Mariale: En la cual me fue imposible en desvincularme emocionalmente de un personaje, fucking bandolero

niño. Yo, prácticamente, respiraba, Maríacha todos los días y era una mierda. ¿Cómo logré vincularme? No lo logré. Sólo me reía de mi desgracia. Sígo intentando desvincularme, la verdad. Y tal, ese sabe poca de vida. No, pero fue chévere porque había gente. ¿Entiendes? O sea, es chévere cuando no está solo. Sí. Cuando digo a la gente que te siguen chiste y no importa qué tanto sufras, es como que, si hay alguien que te responde jaja, es un montón. Entonces, mira, yo, que no solamente, genuinamente, Bandolero niño, yo estaba traumatísima, yo juraba que me perseguían espíritus. Y mi situación del momento no me ayudaba. Entonces, geninuamente me costaba desvincularme y me costó encontrar incluso sentido a mi vida propia fuera de lo que era estar en mi escena. Yo siempre cuento esto de que yo me despertaba comía, me despertaba tarde, comía, de que solo almorzaba, ya no, ni siquiera como desayuno, me iba al teatro, hacia función, comía al salir y me volvía a mi casa, y me quedaba a dormir para repetir lo mismo el día siguiente. Obviamente habían sus respectivas salidas de vez en cuando, como de la noche, siempre hay, pero, o sea, mi vida se me había convertido como en este patrón de vivo solo para esta escena y esta obra.

Y no solo desde un factor de te están exigiendo eso, sino desde un factor que yo lo asumí. O sea, yo, en parte de asumí, yo asumí la responsabilidad de hacerme cargo de un mundo y de una cosa que yo no debía. Entonces, el proceso de desvinculación, yo creo que ni siquiera como que mi solución siempre fueron los Jajás y mi solución siempre fue el equipo. O sea, llegar y ponerme, a reírme con Sephora, de lo estúpida que es la obra y escuchar los Beatles y decirle huevadas, como no sé, Viva Paul McCartney hasta que llegaba Diana y nos decía, apaguen la música. Era mi pan de cada día, era maravilloso. O sea, ese pedacito, o sea ese lapso de tiempo, es lo que siento que la manera la cual logre de cierta manera como sobrellevarlo fue por la gente. Porque, genuinamente, logre vincularme como que bien bonito, con...diría que, con todos, pero creo que no con todos, o al menos

no de igual manera. Claro, porque con todos los demás, siento que hasta con Valeria Vasquéz, en algún momento tuvimos un jajas. Y fue bonito, ¿no?

Entonces, es como que esa cosa, medio colectiva, medio, eso era lo que me recordaba que existía también fuera de la obra. Como existía también por estos momentos. Y creo que...esa es mi mayor experiencia vinculándome y también desvinculándome. Porque yo, genuínamente, todavía...Y para esto, ¿cómo me vinculaba ahí?

Pues estaba bien traumada, estoy bien traumada, así que yo decía, soy...porque sí soy Mariacha

Los doctores no recomiendan, pero sí pasaba.

Nosotros no recomendamos esto. No está bien. Para alumnos, podían la tesis. No lo recomiendo. Pero es que yo soy Maríacha. No, no, yo perdón. No importa que te haga 40 años en el futuro. Yo soy Maríacha. Entonces, vincularme...no era muy difícil. Solo necesitaba algo que...Ah, ahí está. Algo que yo tengo personal, algo personal que yo he descubierto para vincularme que me sirve mucho es la mirada. A veces simplemente quedarme mirando un punto fijo es suficiente para que yo entre en todo y mucho. La mirada...Y es como que uno cuando mira y se pone a procesarlo, uno se da cuenta de cómo está mirando. Y eso me sirve demasiado. Yo, a veces simplemente, me paraba en el escenario y miraba al frente. Pero mi mirada estaba tan cargada que yo sí okey, mucho. No. Entonces, por ejemplo, eso también. Es herramientas. Mirada y soy. Mirada y asumir que sí soy. Y listo.

Valeria Y bueno, hemos llegado a la última pregunta. Y es, bueno, todas las herramientas mencionadas, tanto teatrales, como no teatrales. Desde tu perspectiva como alumna ya de último año, de último ciclo, de última etapa de la formación. ¿Cuáles herramientas consideras o recomendarías que o se incorporen a la formación o se ha dado un mayor énfasis en ellas en la formación dentro de Fares?

Mariale Trabajo en equipo. El ambiente. El ambiente es lo más importante que puedes tener, a veces vale más ambiente que talento. Y eso es lo que yo también como que aprendí dirigiendo. Entonces, como que, el ambiente creo que es incluso más importante que a veces que, el talento. Porque después de todo creo que uno puede trabajar. Y otra vez Bandolero niño, uno puede hacer a los otros trabajar. Cuando tiene la fuerza, ya cuando uno se encuentra en circunstancias desesperadas, o cuando me gusta pensar que tengo carácter, sólo porque sobrevivía eso. Entonces, literal, mi ego boost de la semana, es que yo sí considero que he sido bien chevere.

0458		Haciendo trabajar a otras personas. Usted haciendo
0459		que personas que no suelen trabajar, o haciendo
0460		que personas no suelen trabajar tanto trabajen. Yo
0461		siento que se puede hacer trabajar a los demás,
0462		pero conseguir un buen ambiente, eso no lo
0463		consigues. No importa cuántos años tienes. Puedes
0464		tener 50 años y puedes tener un ambiente de
0465		trabajo pésimo y eso simplemente te va a traer
0466		abajo todo. El ambiente y como se sienten las
0467		personas, cuando van a trabajar. Nadie quería
0468		estar en Bandolero Niño, pero sabía que ibas a
0469		llegar y te ibas a reir de alguna estupidez
0470		Algo que decía Clerk o de Diana, no lo sé. Esa
0471		clase de cosas es la que sostiene el teatro. Eso
0472		se va a hacer, pero no se va a repetir. Eso se va
0473		a lograr ya porque el calendario lo dice, ¿no?
0474		Pero no se va a repetir. No se va a recordar, tan
0475		chevere. No lo sé. Entonces yo diría que sí es la
0476		mejor herramienta de todas. Y el amor, que creo
0477		que ya lo he mencionado mucho con el ambiente
0478		Pero el amor…y cuando simplemente hay gente que te
0479		puede dar un abrazo, eso es muy importante. Es muy
0480		importante. Quizás eso te desconecte de la
0481		tragedia en la que te has metido hace dos
0482		segundos, pero creo que es suficiente para calmar
0483		a alguien y que puede ser una gran diferencia. Sí.
0484	Valeria	Bueno. Eso es todo. Gracias Mariale por tu tiempo,
0485		por todas tus palabras. Por abrirte conmigo y por
0486		ser vulnerable en las preguntas.

j. Décima entrevista sincrónica – Transcripción

Metadata

Nombre de archivo: Entrevista10.mp4
Tipo de archivo: video MP4
Duración: 50 minutos
Origen: propia autoría
Transcripción: Francesca Alessandra León Urro y Valeria Susana Mondoñedo Arroyo

01	Valeria	Hola Jared, gracias por aceptar este entrevista.
02		Como sabes, esto es dentro del marco de la
03		investigación de Tesis que estamos haciendo en
04		Francesca y yo. Así que voy a empezar
05		compartiendo la carta de consentimiento
06		informada para conversar un poco sobre eso antes
07		de empezar la entrevista.
08	Jared	OK, chevere
09	Valeria	Bueno, si la puedes ver verdad.
010	Jared	Si, si
011	Valeria	Bueno, esta es la carta de consentimiento
012		informada donde primero hablamos sobre de que se

trata nuestra Tesis que son las herramientas teatrales y no teatrales para abordar la vulnerabilidad en la interpretación de los personajes dentro del proceso de formación en Fares PUCP. Por ello estamos entrevistando tanto alumnos del último año o que ya hayan pasado montaje o que estén llevando a montaje y también algunos docentes para conocer sus perspectivas porque son estos docentes quienes han formado estos alumnos. La carta de consentimiento que se te envió, se solicita primero la entrevista, dos aceptar participar en la investigación, autorizar la grabación en audio, autorizar la grabación en video y por último utilizar tu nombre y lo mencionado por ti para hacer referencias durante nuestra investigación. Estás de acuerdo con todo ello?

Jared Sí, estoy de acuerdo.

Valeria Perfecto, muchísimas gracias. Igual si es que en algún momento, durante la entrevista, sientes que hay algo que quisieras mencionar pero que no se use tu nombre o si quisieras cortar una parte de la entrevista porque tal vez sientes que hablas de demás o fuiste más allá lo que te sientes cómodo diciendo eres libre de mencionarnos para nosotros hacer esa edición y que salga solamente lo que desees compartir. Ahora voy a dejar de compartir. Vamos a empezar con la entrevista. Como te mencioné, la tesis habla de las herramientas teatrales y no teatrales. Ya vemos herramientas teatrales como técnicas actuales, ejercicios de investigación, exploración y todo lo asociado a una técnica o ejercicio teatrales y herramientas no teatrales que pueden provenir de áreas como la psicología, el mindfulness, el yoga, la actividad física, creando separación en herramientas teatrales y no teatrales y también siendo consciente que hay cosas que hemos adaptado de lo no teatral y lo hemos hecho teatral. Pero bueno, para entender esas dos cosas. La primera pregunta tiene que ver con la conceptualización de la palabra vulnerabilidad. ¿Qué entiendes tú por vulnerabilidad?

Jared A mí me explicaron que había una diferencia entre vulnerabilidad y suceptibilidad. Entonces, vulnerabilidad para mí es… Pensando... bueno, bueno, bueno, la realidad creo que… Es algo vulnerable es como bajar un poco las defensas, para mí es bajar las defensas, pero igual estár como abierto a... no algo… no algo negativo, sino como vulnerabilidad que suceda algo tanto emocionalmente como también puede ser al nivel físico. Sí, diría eso, esas dos palabras como de bajar las defensas. Pero la verdad es también cómo… Está abierto, ¿no? Abrir la puerta de lo que suceda.

Valeria ¿Y cuál es esa diferenciación que mencionas con la susceptibilidad?

Jared ¿Cómo?

Valeria ¿Cuál es esta diferencia que decías, que habías mencionado sobre la susceptibilidad?

Jared Sobre la susceptibilidad, entiendo que ese

susceptible sería más… Más como dejarse llevar, ¿no? una cosaes y entiendo que es como abrirse y dejar que las cosas sucedan y otra cosa es… dejarse llevar por la emocion, por el sentimiento y que no lo puedas controlar. ¿No? Ser más como volátil, en ese sentido.

Valeria ¿Qué entiendes por vinculación y de vinculación emocional, en la interpretación de un personaje?

Ya, yendo por lo que es la vinculación, creo que… Entiendo yo que tienen que ver con vincular con esas emociones, pero yo tomando en cuenta, por ejemplo, como con lo que dice Stanislavski, entiendo que se vincula a partir de la memoria. ¿No? Qué es la memoria emotiva. Creo que podría ser ¿no? o no ser una memoria emotiva, pero creo que sí… Creo que igual parte en toda actuación, cuando estamos en escena siempre igual hay parte de lo que pongamos en escena, siempre está ligado con algo de nosotros, que no puede ser totalmente desligado. Entonces, si yo pongo un emoción en ese… Por mas que distancie, creo que igual siempre hay algo super nuestro, a nivel de emoción y también como… No solo en la emoción, si no como la emoción se manifiesta en escena. Físicamente, llorar, como un fruncir el ceño...La cara al momento de llorar, por ejemplo, que hago con mi cuerpo. Entonces, ¿cómo se manifiesta? Creo que eso es lo que está ligado, al final.

Valeria ¿De que manera ha sido abordada la vulnerabilidad en tu proceso formativo?

Jared Creo que… Yo creo que también por temas de edad en el momento de… estoy en la vulnerabilidad en procesos en la católica, ¿no? Lo he sabido cierta manera de manejar porque ya… Por mi edad, creo que ya no digo madures, pero sí por el hecho de haber hecho más, como tener un bagaje de obra hechas, entonces creo que me ha ayudado más… Sí me ha sucedido y es un poco más como últimamente. Creo que al momento de querer actuar o hacer algo, en parte emotiva o emocional personal, si me terminaba obstaculizado, que antes no me sucedía. Antes podía, por ejemplo, separar, no, si podía ser este personaje, no tiene nada que ver. Y ahora es como… sí termino… hay palabras que detonan, hay momentos que detonan y es como la emoción viene y me dificulta. No sé por qué es. No sé por qué es un proceso que estoy pasando, pero… Al momento de abordar, por ejemplo, ya tiene que ver con la vulnerabilidad. No solía normalmente antes de la católica, cuando estuve en otros talleres en el conservatorio de formación actoral , por ejemplo, que es la primera formación profesional que he tenido. Si usaba de una manera emociones personales o que me evocaban a partir de situaciones personales para llegar al personaje o llegar a la emoción o llegar a lo que sea… Porque obviamente, me entendía que es mucho más joven y aparte que… creía que ese era el camino. Entonces, ya más adelante, más bien al momento de hablar sobre la vulnerabilidad, he partido más del cuerpo que de lo que es la emoción y como de… a partir del movimiento del cuerpo, la tensión o la

extensión, como eso me lleva sentido o en todo caso que las personas puedan ver la manifestación de lo que siento. No, que eso es lo que al final se ve, creo yo.

Valeria okey, entonces, durante tu formación, si hablando sobre todo de la PUCP ahora, se han utilizado herramientas de interpretación de personajes por parte de sus docentes. O sea, sus docentes están brindado de herramientas teatrales para trabajar tu vulnerabilidad al momento de interpretar un personaje.

Jared Yo diría que no, porque tampoco siento que ya había una situación en la que realmente me dió en cómo que está usando esta silencio, no está estallos diciendo bien, o hayan dicho cómo, claro, tienes que vulnerabilizar tu en esta parte y necesito que vaya a… No, porque creo que tampoco no me tocaba mucha su oportunidad en las que realmente vuelven a ser vulnerables.Pero las veces que han rozado con esa idea, nuevamente creo que ha sido un poco lo físico, lo técnico. Por ejemplo, yo soy una persona en el momento de la parte vulnerable, porque en día el tema de la ira o de control es, por lo que tensa mucho. No, ya hablo muy rápido con ese momento, entonces me trabo o digo bien las cosas, o soy yo. Entonces si recuerdo a tanto Mateo Kerella, y si no me primero que respire, que no tengo porque decía las cosas fuertes, no tengo porque tensarme, porque al final no se entiende y sobre poner la parte técnica sobre el emocional en el sentido de que si la hora no se entiende, por más que ver a su montón de emoción, pues no va a ser una de nada, porque la obra... pues no…

Valeria Claro

Jared O sea, ¿me entiendes? Entonces, no hay chambas por ese lado. Y lo otro también me acuerdo de Teresa Rally. Me parece que… Ya había escuchado otras personas que había dicho como que Teresa ve cosas físicas en ellos y cómo los ayuda. No, no, no, bien, no había pensado en eso solamente como un momento si me dijo como vosotros. Siento que estás como bien técnico y el momento es que luego siento qué estás, que hay algo cambia. No, pero tiene que ver con una mente la atención, la tensión que tengo en el cuerpo, pero en todos los hombros, no es… y nuevamente, yo ahorita lo estoy ligando con un poco Lo que mencionaste como en My Fools, o sea, el hecho de ser consciente, el hecho de respirarlo es lo que creo que al final… es lo que quiso decir Teresa, pero tal vez lo he hecho de transmitiendo yo, como que respirarlo, o sea, no visualiza, no, creo que eso es visualización también, lo he escuchado, ya un poco antes de… pero también un poco de poco como visualiza no usar el mundo imaginar y en vez de uno personal, por ejemplo, no para poder ser vulnerable a imaginarme, no sé, mi mamá está bien, pero me imaginaba que se enfermaba. Por ejemplo, esas no es real, pero uso cosas de la realidad, porque es una imaginación, creo que parte de la realidad no hay aumentado totalmente, entonces eso. Sí, es

justo el Stalin Clark que tiene este de la memoria… el uso de la memoria, como es de la memoria… memoria imaginada, es como… sin recurrir a la memoria for real, te imaginas una memoria nueva, no? Lo que pasa es que si no… a otras dos personales, si eso es a la memoria como recurso, pero no tus recuerdos, sino recuerdos imaginados.

Valeria Si, y …

Jared O sea, al final, termina siendo accionas bajo condiciones imaginarias, nunca es una real, pero la cosa es ser totalmente vulnerable y técnico para poder meter de una situación que no es tuya. no, que no tiene que ver.

Valeria Ok, y fuera de la PUCP ya como con herramientas personales o incluso amigos, no, otro tipo de formaciones, ha descubierto por tus propios medios, otras herramientas teatrales que te ayuden a la hora de interpretar un personaje.

Jared Yo creo ser una persona que a veces digo si lo técnico, pero a veces… tú me preguntas sobre técnica, yo no sé decir técnicas, porque no la… no la sé, pero sí sé de… Solo rescato en los cuantos aspectos de teatro físico. Entonces, por ejemplo, yo te podré decir de esta como Lecoq, pero yo no sé lecoq, o sea, simplemente digo como a, porque me dijeron que era Lecoq. Pero una de los últimas cosas que recuerdo sobre la influencia del cuerpo y las emociones, no, entonces creo que… Un poco la idea está que a partir de la acción es que pueda hacer esas, porque si me centro solo en mostrar la emocionalidad, no pasa nada, y eso también me… Ni siquiera me carga, sino que es como… No siento tampoco haber hecho algo. En cambio, si es que esto lo interiorizo en el cuerpo y lo manifiesto en el cuerpo, siento que hasta lo puedo controlar más, porque me parece que el cuerpo, pues, al ser algo visible, igual que la voz. La voz es mucho más difícil… Manejar la voz porque es un músculo, no, es un músculo interno. En cambio, si lo manifestamos en el cuerpo, que es lo que… ¿No? ponte en esta posición de la columna y saca la voz. Entonces, ahí puedo manejar la voz. Entonces, la misma manera creo yo que funcionan las emociones que dependiendo cómo tu cuerpo acciona e terminas manifestando la emoción o la vulnerabilidad en ese caso. Lo otro que yo he visto, lo que estoy pensando es también la parte como lo que dije, ¿no? como estar abierto a ser vulnerado que las cosas se den. Lo digo que es doble filo, parece que igual en ese tratar de moldearte, puedes perderte tú mismo, no? En estar super abierto todo terminas como quien soy, como ese meme diciendo de tantas veces decir si soy, ya no sé quién soy. Ya no sé. ¿No? ¿Por qué? Me parece que es un doble filo, por ese lado, pero me parece que igual la vulnerabilidad de hecho estar abierto es lo más difícil por eso mismo que digo. ¿Qué me ha servido?, creo, a mí para eso de estar abierto es reciente, super reciente. Es uno no juzgarme, no compararme y ser consciente, que lo último que he visto es como ser consciente de lo que tengo. Entonces, mientras sepas, no a mí está

cosa del cuerpo, mientras sepas que cosa tienes, puedes dominarlo. La mejor manera, igual que del cuerpo, si sabes cómo estás moviendo las cosas, sabes también que emoción es la que estás recorriendo.

Valeria Sí, está muy bien. Sí, lo interesante de la vulnerabilidad es que afecta a cada uno de forma muy distinto, ¿no? O sea, un trigger para mí no es un trigger para ti necesariamente, ¿no? Vulnerable puede ser hablar con vos aguda y que no te guste tu voz aguda y te sientes incomodo, ¿no? Entonces, creo que muchas manifestaciones y ha hecho eso tan complejo a la hora de actuar, ¿no?. Eres tú prestando tu voz y cuerpo a disposición del personaje

Jared Y en general, por eso a mí me pasa todavía que cuando te dicen cómo ponte un neutro, entonces, como me pongo un neutro, ¿no? Me pongo en medio del escenario y yo sí siento a veces lo que decían a mí como que me come.¿No?, me come totalmente. Entonces, sí me siento como, ¿dónde están viendo mi cuerpo estará bien? ¿Cómo está mi columna? Me acordé que normalmente ya han mejorado, y que estoy sacando mucho pecho.Entonces, todas esas cosas como viene intensivamente a mi cabeza. Entonces, a mí me sirve ahí, o sea, tomando bien específico en el con este punto, a mí me sirve no siempre, pero depende de uno, me parece que igual es este tema de tiempo, en el sentido de que no es cómo salga la escena y está, si no me parece que tengo que realmente conocer el espacio, conocer a las personas o practicar o ensayar, pues me interesa como el tomo de valor al ensayo, pero una vez me lo damos mismo y dije como a mí me sirve sentirme feo, porque es como ya no tengo nada que aparentar, porque ya pasé la ruta de, ¿Ah sí? No tengo nada que temer, no tengo nada que temer, no tengo nada que ocultarte, entonces esto es yo. Entonces, como pasar eso para poder, no, y lo, pero obviamente está lo, lo trabajo de, me parece yo de conocer ese sí mismo, de decir claro, igual es mi cuerpo y ya está, no tengo por qué juzgarme tanto, igual me parece que es un trabajo como personal y diario para toda la vida? Y lo que creo que recién es cierto que, es decir sirve, pero me gustaría más de trabajar, esa es la máscara, porque la máscara habla bastante de la naturalidad, no la máscara neutra y no solo la cara, sino porque obviamente todo el cuerpo,¿no? ahí cómo estás como abierto, hay que ser igual a la presencia, no que es lo que igual no se trabaja, y que es algo que también muy difícil también como trabajar, ¿no?

Valeria Entiendo, ahora quiero hablar sobre las herramientas no teatrales. Si hemos conversado un poco de eso pero igual creo que es necesario diferenciarlas. Para esta investigación, una herramienta no teatral es cualquier actividad o ritual que le sirva a les actores y actrices a vincular y/o desvincular al momento de interpretar un personaje. ¿Tus docentes han utilizado o compartido herramientas no teatrales?

Jared Creo que yo diría un poco que no, o sea, hoy te acuerdas de decir como como que me ha servido algo, si no, creo que pues si si cosas sueltas, creo que haber escuchado como una vez Alfonso de decir algo como un poco lo que estoy haciendo como el hecho de esa afuera de técnica, o sea, por ejemplo, no se si es una herramienta pero igual te lo menciono. Tienes que saber tu atractivo, sean tus ojos, sea tus cejas, sea tu nariz o lo que sea porque al final si tú si tú eres consciente de que eso fácil no es lo mejor del mundo a comparación, no de todos los estándares, no es fácil lo mejor, pero si para ti te gusta, usalo porque al final son los que va a activar a la persona o al público porque también salgo que a lo que te puedes como agarrar, entonces es como eso que tienes, no, por ejemplo. Lo otro que una vez es, yo también sabes, por ejemplo, José, José Saldaña, bueno, me dijo como cosas, o sea, esta cosa de que hay que, de la parte del frente también de antes empezar como todos están calentando, porque una vez nos dijo ya avanzado y al ciclo, lo dijo como, o sea, si quieren realidad agarrar en sus audífonos, se pone música, y pongas en una esquina, es que realmente eso es les sirve, no, nuevamente viene, creo yo la conciencia de realmente qué es lo que les sirve, una de qué cosa, no, pero ser consciente, no, que no sea como, a me pongo a escuchar o escuchamos cualquier cosa, o sea, que es como para el trabajo pero qué, pero la pregunta iba más como, ¿qué me sirve realmente?¿No? Qué es lo que realmente me sirve para poder estar vulnerable, estar abierto, estar y ya, listo, como que estoy preparada para actuar. A mi para actuar me gusta estar limpio, no siempre se puede una ducha justo antes pero los dientes, haber ido al baño y todo, una vez AnaJu me dijo con su voz que eso es importante, que una vez un profesor le dijo que para poder actuar necesitas tener todos los huecos limpios, entonces me parece que es una, me parece que eso muy buen consejo, pero, pero, o sea, yo entendí como que para que pueda todo ingresar y a la vez también, o sea, como estar abierto, claro, entonces, creo que eso.

Valeria ¿Qué otras herramientas o rituales te han servido para estar a disposición, a vincularte con personajes al momento de interpretar, ahora también podemos incluir otros espacios formativos fuera de fares.

Jared Este voy a un poco también como de antes, antes si este, recurría mucha atención, a empujar una pared, empujaba para ir, empujada para ir.. en ese entonces eso me daba como , me cargaba, me cargaba pero solo me ya cargaba un poquito, o sea, ya no, di un punto que ya no me, no me funcionaba por decirlo, o no me, no iba por donde quería, lo otro es que este, lo otro era inducirme el vómito, que era un poco como cuando te inducirme el vómito era como mi, me ponía alerta, porque todo está como, pero duro un momento nada más, porque te sube la adrenalina y eso es lo más bonito… Por ejemplo, si pasa algo y no me gusta,

me siento muy vulnerable, entonces vuelvo a lo que ya se. En el primer ciclo, tenía que hacer una secuencia física y solo por eso ya me sentía muy vulnerable, pero yo siempre hago esto de ponerme en base y remover los brazos. Me gusta ir a lo que ya conozco, a lo que ya sé. Lo otro que ya es como fuera de, o sea como fuera fuera de, la actuación, tiene que ver conmigo, especialmente eso, me gusta estar como limpio, por ejemplo, no, o si el personaje, creo que depende bastante del personaje de las personas, porque a mí si me gusta estar en una disposición de lo que suceda, pero habré entrenado antes la indisposición, es decir, si mi personaje es un personaje que usa, que es un personaje que se, que, esto es algo, es algo que no lo pongo, pero si es un personaje en la que siempre está, siempre siente que sus pies están tambaleando, entonces tengo el entrenamiento previo en el que me pongo piedras en el zapato y veo que se siente, para que luego me las quite y a esa indisposición me da las piedras en el zapato, las pongan en esa como una disposición a, o sea, ya probé lo que se siente esa piedra en el zapato, entonces estoy a disposición y que cualquier momento cuando quiera pueda volver a esa sensación, por ejemplo, no, este lo mismo con, a mí me pasó un poco más con Woyzeck , me parece que es el personaje que más desarrolle, porque es él más duro y como más reciente, , tenía que usar botas, ser un militar, entonces había cosas que tenían que entrenar que no estaban dentro de los ensayos, que era uan cosa propia de, por ejemplo, las botas eran muy duras, entonces tenía, dos días a la semana me iba a la parte de Fares, la parte atrás de ahí tierra donde corren y va solo marchando, como para poder aligerar las botas, para poder mancharlas también de tierra, lo que se sentir la tierra, o sea, es como sensaciones acumular y luego ya están en disposición, obviamente eso me iba a hacer en esta posición. Y lo otro que recién como estoy intentando integrar es, es el, uno estar tranquilo, me parece que es la más entre, o sea ahorita, como estar tranquilo antes de entrar de una función, de lo que sea, como estar tranquilo, porque creo que esa tranquilidad hace que estemos en disposición, porque me parece que esos, antes pensaba que no, antes era como fácil hay que usar, no, o sea, que sí que usar, ¿no?, son varias cosas, ya creo que, si pasa algo muy fuerte la vida, creo que hay que aprender como a canalizarla, creo que es la canalizarla para usarlo en escena, pero creo que, para mí, mejor es como saberlo, no quitar, pero si respirar de tal manera que como que esté guardado al menos para poder cambiar, porque me parece que, hace, para mí es esa es la división de cosas personales y chamba, esa disposición hace que salgan otras cosas que no están condicionadas a tu emoción personal ese momento, ¿no?, entonces, creo que eso, me puede servir un poco más a mí también, y lo otro es que, y lo otro es, me parece que esa parte, me hizo lo descubrió un poco más en

pandemia, que el momento de estar encerrado, mi cuarto no era mi cuarto, porque durante tres años no estaba mucho en mi casa, porque tengo que ir a la Católica, entonces, este realidad no es esta única, está encerrado en mi cuarto ya después de unos meses y empezar a dirigir, por ejemplo , me sirvió en el espacio,bueno tambien esta mi tesis, el hecho de cómo el cuerpo se relaciona con el espacio, ¿no?, mientras más pequeños, el espacio es mucho más fácil dominar uno, en cambio, si es un teatro nacional, obviamente no, entonces, no, me dije, lo que quieras son líneas, entonces, y eso es algo como, no me entiendo, siento que es algo que me hayan dicho, como, hoy, usa líneas, sino como, pero sí, como, me imagino que es un cubo de gelatina, y a partir del movimiento , empiezo a hacer figuras en la gelatina, por ejemplo, pero eso también es una,otra es como si tuviera varas en el cuerpo y estuviera proyectando en todo momento, entonces, si yo me imagino que tengo varas puedo dominar el espacio , por ende, mientras más domine el espacio más poseo, porque no es un espacio de otra persona, es un espacio que por ese momento es solo mio. Para hacerlo mío tengo que limpiarlo, la energía, pero sobre todo la proyección de las líneas, por que no es poner tu cuerpo hacia adelante , es tu trato y me parece que eso sirve. Yo tengo una mascara, me ponía la máscara e intentaba eso, o sea , proyectar y hacer el espacio un poco mío, para que no me coiba, para que no me coma. Yo si, yo soy pro movimiento, entonces, en todo lo que le metas siempre va a ser como, vamos a ser como, vamos a decir, sí, claro, porque tengo que estar moviendo, me imagino que me va a poner que residen cuando no me muevo a mí me deprimo, entonces, creo que necesito igual siempre estar como, algo meterlo de movimiento, porque, si no,no estoy traduciendo, no estoy diciendo lo que siento, ¿no?, no, creo que eso, eso, eso, eso podría decir, y también el autoconocimiento, darme el tiempo de sentir. Yo soy persona muy musical, no por saber de música, pero si soy de perseguirla entonces, para hacer un personaje , alguna sensacion recurro a la musica, a la calidad, a lo que me hace sentir, ¿no? y eso me va como llevando también las contradicciones de la música, tipo la música puede estar en cierto nivel y si yo voy a todo lo contrario, genera un contraste interesante. Eso, chiquito, pero es como observar también observar a los otras personas, y también ver esas personas también lo canalizan, y probarlo, porque a veces también he probado como, así, pasa esto, yo le he intentado, no me sirve, pero a veces, no es que no me sirva, pero fácil me sirve para otras cosas, me apropio de ciertas cosas de la otra persona, lo cual al final se ha me sirve, pero... creo que está me ir probando, un poco de todo, no, porque al final lo es, por lo menos lo que tú dices, es que no es una técnica, aparte, es como ir probando.

Valeria Bueno, la siguiente pregunta , ya nos faltan solo dos, es si podrías compartir alguna experiencia en

la que haz tenido dificultad para vincular o desvincular emocionalmente en la interpretación de un personaje.

Jared Ya, voy a hablar de Woyzeck, porque me parece que es donde he tenido que o bueno sentía que tenía una mayor construcción de personaje que no se parece a mi pero en todo caso, tal vez se parece a mi, pero una parte que no suelo mostrar. Entonces, lo que me pasó con Woyzeck y cada vez que lo cuento me dicen como ay estás hablando tonterías pero lo que a mi me paso con Woyzeck y un poco la jugarreta con el personaje a nivel físico es que yo lo planteaba como un personaje que personaje que está muy metido en sus pensamientos, que es bien introvertido pero que si le preguntas algo y logras captar su atención , no por que no este atento si no por que si le interesa o no, dice las cosas que piensa en ese momento , pero si tiene una energía muy retraída. A mí me pasó que...ya al tiempo, ya acercando a las funciones,si habían cosas que se habían incorporado como de él… yo le puse como esta cosa de ansiedad también, pero es una ansiedad canalizada en alguna parte del cuerpo, que sea temblando y por los días que pasaba en él bueno… Entonces, si me pasó… que lo incorpore de tal forma que por momentos me veía solo y me veía acá (muestra) y ya no era por un tema de lo que queri hacer si no por que había incorporado a mi y estuvieron una temporada, por que luego se fueron, ya no están o se digirieron de otra manera. Entonces y también por la etapa de mi vida,en la que estaba en ese momento, si era lo relacionaba bastante a Woyzeck con lo que me estaba pasando en ese momento, si me cargo bastante a interiorizar el personaje. Entonces, si por momentos que tenia ansiedad o algo me perdía en ,o tal vez lo disfrutaba, pero si me vi con cosas que ya no estaba controlando sino que si me estaban saliendo a causa de lo que estaba trabajando con el personaje. Creo que, eso me cargo, creo que igual siempre ha sido para mí difícil, como poner las partes emocional con la obra, no porque no haya relación, sino porque creo que para mi,creo que es mucho más chévere y mucho más disfrutable cuando no tiene que ver conmigo. Me siento... y eso es muy personal, pero igual lo digo. O sea, creo que es un tema también hasta de ego,o no de... de ego, sino más como... no querer ver mi realidad, entonces prefiero ser otra persona.¿No? Entonces, es como... al rechazar qué cosas siento, y qué cosas me está pasando, prefiero sentir otras emociones y sentirme poderoso y hacer esto, en vez de... reventar conmigo mismo. Cosa que igual me parece como... con todo lo que me parece que es igual doble filo, ¿no? Pues al final creo que... más bien ahorita deberíamos bien saber dónde va, porque también se puede gastar y no solo gastar escénicamente, si no también personalmente, porque al final construyes a partir de algo que no existe, y al final no sabes quien eres ¿no? A Veces, por ejemplo, una vez cuando era muy chibolo e hice Jesucristo

Superstar y yo era Jesucristo y tenia que sufrir y llorar mientras canto a la vez y justo estaba pasando por un momento bien feo y quería hilarlo pero no podía, realmente no podía como… hilarlo, pero nuevamente creo que no tiene que ver con el que no puedas, si no por como negarlo, estaba negando un poco lo que me estaba pasando y por eso no quería vincularlo. Inconscientemente es como una especie de autodefensa. Pero nuevamente eso tiene un límite, ahora ya que lo pienso eso era evadir y ya ahorita en el teatro para mí , ahora ya está sirviendo para cerrar no tanto para abrir.

Valeria Ahora si, una ultima pregunta, de todas las herramientas teatrales y no teatrales, de todo lo conversado, que hayas aprendido por docentes en Fares o por tus propios medios. ¿Cuáles recomiendas que se incorporen o se mantengan dentro de la formación teatral en las clases de fares?, ¿Desde tu experiencia personal, ¿no? ¿Cuáles crees que son las más convenientes?

Jared El hecho de trabajar con uno mismo, el autoconocimiento. Yo comparo mucho entre el conservatorio, Ópalo (el taller de teatro) y Católica. En el conservatorio a mí me enseñaron un montón de técnicas, y yo conocí un tipo de teatro que es súper técnico. Es un teatro súper comercial, que no está mal, pero me parece que... me choque con eso, de frente, a mis 18 y 19 años. En cambio, cuando yo pasó a ópalo, que me enseñó Jorge, que es profesor de católica, yo me choque con un teatro, que era todo lo contrario, yo venía con toda la intensidad de si yo se la técnica Meisner y no sé qué cosa. Pero luego me choco con Jorge y me dice, calma, parte de ti. O sea, no partas de la técnica, parte de ti. Y quiero saber qué cosa es lo que puedes mostrar. Todo eso lo estoy hablando como bien general, pero todos los ejercicios están enfocados en eso. Entonces, cuando lleve mi primer ciclo con Jorge era gran parte lo que hacía en Opalo, ¿no? como partir de uno mismo , las secuencias físicas y todo lo demás como de primer ciclo. Yo tampoco no soy muy pro de la idea de que primero conócete a ti mismo para luego hacer por que creo que es un proceso el hecho de conocerse , pero también saber que el arte por mas que hay montones de técnicas y asi, el arte parte de lo propio así que si es necesario ver una parte del autoconocimiento. Porque eso me hace entender y saber cuales son mis límites a nivel emocional porque si yo no sé qué esto me irrita, pues la próxima vez no lo voy a saber controlar o incluso ya no lo se controlar pero al menos se de dónde viene. Por ejemplo, no sé qué… que este es mi límite,de que hasta este punto,¿no? y que el profesor te diga no, quiero tal cosa ¿no? Pero no por que yo me conozco y sé que este es mi limite y se que si me llevo a este punto no voy a poder o por el otro lado, ¿sabes que? si exigeme más por que yo se que puedo llegar a más porque me conozco. Entonces si es parte importante ahí conocerme, física y emocionalmente. Lo otro, creo que siempre hemos dicho en fares es un psicólogo

por que fuera de poder resolver tus problemas es hablarlo, mientras más se debate, más se abra, se exteriorice, más se ponga en papel, hasta en escrito, en papel, o sea exteriorizar que es difícil obviamente, se puede traducir. Lo que hablaba con mi hermano recién que tuvo un problema las historias no existen si es que no son contadas entonces si tu no dices lo que está pasando no hay manera de que puedas dominarlo de tal manera que puedas materializarlo y apartir del material ya puedes romperlo, tirarlo, desaparecerlo, ya lo que quieras, ¿no? sanarlo y asi. Pero si no lo hablas pues no, yo digo esto y no lo había mencionado antes pero hablar, es una herramienta, los profes te dicen que lo hables pero no hay un espacio donde pueda hablarlo, y si hay , en todo caso hoy es muy poco y son tan burocráticos que es pesado entrar a ellos. Me parece que la gente entra muy joven, muy vulnerable y que el espacio para la charla , no hay y se tiene que poder ventilarlo decir mi personaje me frustra por que no se, esta llegando aca y quiero llegar a otro lado , toda esa carga se alivia hablando. Y bueno también la parte técnica es importante, cuando lo emocional ya no sirve, es decir, ya no sabes qué hacer. Es donde entra la técnica, pero una técnica personal no tipo Lecoq dice que hagas esto, si Lecoq dice que haga tal cosa pero a mi me sirve esto, esto y esto, ¿no? pero es porque ya lo he hecho , lo he probado , ya me conozco. El cuerpo dice un montón de cosas, sabe un montón de cosas, ya dos veces me he encontrado en el piso llorando solo por cosas físicas que he hecho por que he desfogado cosas. Lo físico ayuda bastante a traducir todo eso que tenemos y que a veces ni en palabras puede salir. A veces las palabras no son… lo que cuerpo quiere o necesita decir. No podría decir algo más que no falte el cuerpo, está conectado a la palabra y a la mente.

Valeria Bueno, esa fue toda la entrevista, muchas gracias por tu tiempo, tus palabras, todo lo mencionado es de mucha ayuda para nuestra investigación, así que gracias y aca cortaré la grabación.