

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



El uso de la Máscara Neutra en el análisis y expansión del  
esquema corporal del actor y actriz

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

*Melissa Antonella Valverde Rondinell*

Asesor:

*Josue Yvan Castañeda Campos*


Lima, 2025

## Informe de Similitud

Yo, **Josue Yvan Castañeda Campos**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada *El uso de la Máscara Neutra en el análisis y expansión del esquema corporal del actor y actriz*, de la autora **Melissa Antonella Valverde Rondinell**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **8%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 04-nov-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, 01 de octubre de 2025

Nombres y apellidos del asesor: Josue Yvan Castañeda Campos	
DNI: 71526653	Firma: 
ORCID: <a href="https://orcid.org/0009-0002-8189-3340">https://orcid.org/0009-0002-8189-3340</a>	

## Resumen

En la presente investigación se va a plantear cómo el uso de elementos de la técnica de la máscara neutra de Jacques Lecoq puede contribuir a que actores y actrices reconozcan y profundicen en su esquema corporal con el objetivo de ampliar su expresividad y generar *esquemas contrastantes*. Para ello, la investigadora ha llevado a cabo un laboratorio de investigación en el que a partir ejercicios que aplican la técnica enfocada en la neutralidad y el análisis de movimiento Laban, se pone en evidencia el esquema corporal de cada participante. En paralelo se usará la teoría de las máscaras sociales de Erving Goffman para descubrir cómo se relacionan con el tema de reputación social, y cómo esto puede determinar sus esquemas corporales. Es así como se plantea un esquema contrastante al esquema identificado de cada uno. A partir de escenas de *La Reunificación de las dos Coreas* y ejercicios de creación de personaje, podrán explorar los esquemas contrastantes de cada uno. Esta investigación presenta que, a partir de elementos de la técnica de la máscara neutra, se puede identificar y posteriormente expandir la expresividad del esquema corporal de un actor o actriz.

Palabras clave: esquema corporal, esquema contrastante, máscara neutra, reputación, anonimato, máscara social, propiocepción, neutralidad.

## **Agradecimientos**

Dedico este trabajo a mi familia, papá Julio, mamá Jenny, Julito y mamita Palmira, son mi universo entero y mi sostén para la eternidad, todo esto y más, es por y para ustedes. También quiero agradecer a todas las personas que formaron parte del proceso de esta investigación, en especial a Gianella Soto, Claudia Tuesta, Dayana García, Jair Zea, Leonardo Barrantes y Leonardo Sifuentes. Son gigantes, qué orgullo crear de la mano. Este trabajo está escrito por ustedes, gracias por darle color no solo a esta investigación, sino a mi propia vida, les quiero.



## Índice de Contenido

Resumen .....	ii
Agradecimientos .....	iii
Índice de Contenido .....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de anexos .....	vii
Introducción.....	1
Capítulo 1. Plan de investigación .....	2
1.1. Descripción del tema.....	2
1.2. Preguntas de investigación .....	3
1.2.1. Pregunta principal .....	3
1.2.2. Preguntas secundarias.....	3
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo principal.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Hipótesis .....	4
1.5. Estado del arte.....	5
1.6. Marco conceptual.....	13
1.6.1. Máscara Neutra .....	13
1.6.2. Esquema Corporal.....	14
1.6.3. Esquema Contrastante .....	16
1.6.4. Análisis del movimiento Laban .....	17
1.6.5. Reputación .....	19
Capítulo 2. Bases del laboratorio de investigación.....	22
2.1. Metodología.....	22

2.1.1. Enfoque metodológico.....	22
2.1.2. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información.....	24
2.2. Desarrollo de los ejes .....	25
2.2.1. Eje de máscara neutra, esfuerzos Laban y diagnóstico de esquema corporal .....	25
2.2.2. Eje de máscaras sociales y anonimato, estados de tensión y diagnóstico en relación con el otro.....	29
2.2.3. Eje de trabajo de escenas: esquema contrastante .....	34
Capítulo 3. Análisis de lo sucedido en el laboratorio .....	36
3.1. Etapa Introductoria y Conceptos.....	36
3.2. Etapa de Diagnóstico.....	39
3.2.1. Ejercicios .....	39
3.2.2. Análisis de los ejercicios en cada participante.....	41
3.2.3. Síntesis de Esquemas Corporales y Asignación de Personajes .....	43
3.3. Etapa de acceso a los personajes.....	51
3.3.1. Escena Sifuentes y García .....	51
3.3.2. Escena Tuesta y Zea.....	54
3.3.3. Escena Soto y Barrantes .....	57
Conclusiones.....	60
Referencias bibliográficas .....	69
Anexos.....	72

## Índice de tablas

Tabla 1 <i>Esfuerzos Laban y sus cualidades de movimiento</i> .....	19
Tabla 2 <i>Herramientas de registro</i> .....	24
Tabla 3 <i>Orden de exploración Laban</i> .....	40
Tabla 4 <i>Análisis por participante</i> .....	42



## Índice de anexos

Anexo 1. Entrevista Claudia Tuesta.....	72
Anexo 2. Entrevista Leonardo Sifuentes.....	74
Anexo 3. Entrevista Gianella Soto.....	76
Anexo 4. Entrevita Dayana García .....	79
Anexo 5. Entrevista Leonardo Barrantes .....	81
Anexo 6. Entrevista Jair Zea .....	84
Anexo 7. Encuestado 1 (público).....	86
Anexo 8. Encuestado 2 (público) .....	87
Anexo 9. Entrevista Alejandra Guerra.....	88
Anexo 10. Entrevista Leonardo Barrantes, “Mariposa” como personaje contrastante ..	92
Anexo 11. Entrevista Gianfranco Leguía, “Tripaloca” como personaje contrastante ...	95
Anexo 12. Bitácora Jair Zea (esfuerzos Laban) .....	97
Anexo 13. Bitácora Jair Zea (mi yo de internet) .....	98
Anexo 14. Bitácora Gianella Soto (gráfico esquema corporal).....	99
Anexo 15. Bitácora Gianella Soto (movimientos de Lecoq y Despertar).....	100
Anexo 16. Bitácora Claudia Tuesta (estados de tensión y observación Laban).....	101
Anexo 17. Bitácora Claudia Tuesta (observar estado de neutralidad en el otro) .....	102
Anexo 18. Bitácora Leonardo Sifuentes (dibujo viaje elemental y ondulación).....	103
Anexo 19. Bitácora Leonardo Sifuentes (definición neutralidad).....	104
Anexo 20. Bitácora Leonardo Barrantes (observación personal).....	105
Anexo 21. Bitácora Leonardo Barrantes (hallazgos personaje contrastante).....	106
Anexo 22. Registro Dayana Garcia (viaje elemental) .....	107
Anexo 23. Registro Dayana García (movimientos Lecoq) .....	108
Anexo 24. Registro Dayan García (Despertar, encuentro con Sifuentes).....	109

Anexo 25. Registro audiovisual sesión abierta.....	110
Anexo 26. Apuntes del proceso de todos los participantes .....	111
Anexo 27. Fotos Viaje Elemental.....	124
Anexo 28. Fotos Desequilibrio.....	125
Anexo 29. Fotos Esfuerzos Laban.....	126
Anexo 30. Fotos Estados de Tensión.....	127



## **Introducción**

La presente investigación tiene como objetivo profundizar y expandir el esquema corporal de los actores y actrices mediante el uso de elementos de la técnica de máscara neutra.

El tipo de investigación que se plantea en esta tesis es desde las artes escénicas, pues el conocimiento producido se realiza desde el quehacer escénico en el que participaron actores y actrices de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

La base principal para definir el concepto de esquema corporal e identificar su composición son las fuentes académicas, mediante el espacio para la investigación para el reconocimiento de este: un laboratorio de investigación escénica. Respecto a lo cual se usa principalmente elementos de la máscara neutra, los esfuerzos Laban como apoyo para definir los esquemas y la teoría de las máscaras sociales de Ervin Goffman, lo cual es un eje esencial para el análisis relacional de los participantes de la investigación, y aporta a la composición del esquema corporal y su diagnóstico. El análisis de un posible esquema contrastante mediante el trabajo creativo de escenas es el resultado de esta investigación

## Capítulo 1. Plan de investigación

### 1.1. Descripción del tema

El tema de esta investigación es el uso de elementos de la máscara neutra para el análisis y expansión del esquema corporal del actor y actriz. La técnica de la máscara neutra, a partir de la pedagogía de Jacques Lecoq, tiene como función generar en el actor o actriz el estado de neutralidad, basado en la idea del cuerpo cual hoja en blanco, en donde meramente prime el estado de equilibrio y la economía de movimientos (Lecoq, 2003, pp. 60-63). Un estado en donde el mundo será reconocido por el actor como si fuera la primera vez. Esta técnica será aplicada como herramienta principal para el reconocimiento del esquema corporal del actor o actriz. El esquema corporal se refiere a la manera en que los actores y actrices experimentan su cuerpo en su vida diaria, así como a cómo lo perciben los demás. Este esquema está influenciado por su conocimiento y experiencia en el mundo (Gallego del Castillo, 2009, p. 17). Es así como desde elementos de la máscara neutra, se busca hacer un escaneo del esquema para posteriormente reconfigurarlo y expandirlo.

Además, se usan herramientas como el Análisis de Movimiento Laban (en adelante AML) planteado por Rudolph Laban. Estos esfuerzos permiten ver las intenciones detrás de las diferentes calidades de movimientos de un cuerpo, lo cual aporta al escaneo y autorreconocimiento de él: “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” (Ros, 2009, p. 351).

Otro elemento de análisis para el esquema corporal es a partir de la teoría de Erving Goffman. Esta teoría explica que las personas llevan diversas máscaras sociales, las cuales son utilizadas para modificar su identidad dependiendo de la persona con la que esté estableciendo un vínculo en determinado momento (1997). Con la finalidad de poder alimentar su reputación desde el juicio positivo del otro sobre sí mismo. A partir de aquello,

se puede identificar cómo la configuración del esquema corporal se ve influenciado y depende de la máscara social. Por consiguiente, se busca analizar el impacto que puede generar el uso de la máscara y su anonimato al individuo que la lleva, en su necesidad de cumplir ciertas expectativas para mantener su reputación. A partir del reconocimiento del otro como si fuera la primera vez y desde el anonimato brindado por el uso de la máscara, se observa si hay algún efecto en el esquema corporal a partir de la pérdida de la necesidad de mantener su reputación a través de la máscara social.

## **1.2. Preguntas de investigación**

### ***1.2.1. Pregunta principal***

¿Cómo el uso de elementos de la técnica de la máscara neutra puede contribuir a que actores y actrices reconozcan y profundicen en su esquema corporal con el objetivo de ampliar su expresividad y generar anti-esquemas?

### ***1.2.2. Preguntas secundarias***

- ¿Qué impacto tiene el estado de neutralidad en el esquema corporal del actor o actriz?
- ¿Puede el concepto de anonimato aportar en la expresividad del esquema corporal del actor o actriz?
- ¿Qué herramientas se les puede brindar a los actores y actrices para que ellos y ellas puedan empezar a reconfigurar su esquema corporal?
- ¿Qué herramientas se pueden aplicar para la identificación del esquema corporal del actor o actriz?

## **1.3. Objetivos**

### ***1.3.1. Objetivo principal***

Profundizar y expandir el esquema corporal de los actores y actrices mediante el uso de elementos de la técnica de máscara neutra.

### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Analizar el impacto de la neutralidad en el esquema corporal del actor o actriz.
- Definir si el concepto de anonimato aporta en la expresividad del esquema corporal del actor o actriz.
- Definir herramientas para desarrollar el anti-esquema de los actores y actrices.
- Analizar herramientas para la identificación del esquema corporal del actor o actriz.

### **1.4. Hipótesis**

A partir del uso de la máscara neutra y ejercicios en donde se aplica la técnica y el principio de neutralidad, se empieza a evidenciar el esquema corporal de cada participante del laboratorio de esta investigación. Cabe explicar que el esquema corporal de cada participante se evidencia desde la neutralidad, ya que este es un estado que no se logra alcanzar nunca en su totalidad por el ser humano, y mucho menos en un laboratorio de diez sesiones. Es así como desde el momento en que el participante intenta alcanzar este estado de neutralidad, es que van a salir a la luz los movimientos y cotidianidades de cada uno de ellos. Esto se da pues a partir de premisas de la neutralidad como “limpieza” corporal y descubrir el mundo por primera vez, los participantes tomarán consciencia de esto y modificarán sus movimientos. Es así como quedará lo más inherente a sus esquemas corporales, eso es lo que va a perdurar desde la aproximación a la neutralidad, y va a evidenciarse sobre todo al ojo externo. Por otro lado, se utiliza el Análisis de Movimiento Laban y los Estados de Tensión de Lecoq, para poder nombrar y profundizar dichos esquemas. En paralelo se emplea la teoría de las máscaras sociales de Erving Goffman para profundizar en los aspectos relacionales de la interacción de los actores, y cómo esto puede determinar sus esquemas corporales. A partir del diagnóstico realizado del esquema corporal de cada participante del laboratorio, se

imagina un opuesto o contrastante al esquema identificado de cada uno de los individuos. Se les proporciona un material dramático para que lo pongan en práctica, explorando los anti-esquemas o esquemas contrastantes que se identifiquen a partir de los personajes y las circunstancias de la escena. Entonces, a partir del análisis del proceso y observación de resultados, se puede verificar si se cumple que los elementos de la máscara neutra lograron ser útiles para el autorreconocimiento y profundización del esquema corporal de cada uno de los participantes. Además, evaluar si es que, a partir de ese reconocimiento previo, se pudo ampliar su expresividad y como resultado de las escenas, presentar un anti-esquema.

### **1.5. Estado del arte**

La técnica de la máscara neutra y el concepto de esquema corporal son temáticas que ya han sido investigadas previamente por separado pero que a su vez tienen muchos puntos de encuentro. Por ello, para esta investigación hemos podido encontrar diversas fuentes que aportarán a esta investigación; entre ellas, se encuentran libros, tesis de licenciatura, tesis de doctorado, artículos, maestros a quienes entrevistar, que resultan expertos sobre la escuela de Lecoq o al trabajo corporal, etc.

En las investigaciones que se van a plantear a continuación, se trabaja el concepto de esquema corporal a partir de la investigación de cuerpo, su composición y cómo generar conocimiento desde él. Pero, no se menciona cómo expandirlo directamente desde una herramienta específica del teatro como lo vendría a ser la máscara neutra. Sobre todo, se suele mencionar las limitaciones que puede tener un individuo para desarrollar su expresividad como consecuencia de una timidez o introversión presentes en su esquema corporal. En esta investigación, se emplea la teoría de máscaras sociales de Erving Goffman para explicar por qué cada persona desarrolla un esquema corporal propio que puede limitar su actuación en escena. Esta explicación sociológica se combina con herramientas teatrales de la metodología de Lecoq y otras dinámicas de exploración y creación, con el objetivo de

revelar y superar las limitaciones del esquema corporal formadas por las máscaras sociales adquiridas a lo largo de la vida.

Continuando con lo estipulado, gran parte de la investigación se fundamenta en otras investigaciones previamente llevadas a cabo en la Pontificia Universidad Católica del Perú en donde se aplica la técnica de la máscara neutra, o se investiga a Jacques Lecoq y a su pedagogía. Por ejemplo, la tesis de Andrea Rebaza (2021) plantea el análisis del trabajo corporal de la obra *Gnossiene* de la CTF, a partir de la pedagogía de Lecoq y su trabajo con las máscaras. Rebaza propone a la máscara neutra como “posibilitador de la integración de técnicas interdisciplinarias para la composición escénica” (p. 2). Otra tesis de licenciatura en Teatro en PUCP es la de Isis Florencia Rojas Marimon (2020) llamada *La disponibilidad del cuerpo: Del análisis de texto a la interpretación escénica mediante la máscara neutra*, en la que se enfoca específicamente en la técnica de máscara neutra y la vincula con el trabajo de análisis de texto planteada por Stanislavski. Ella propone dos módulos en su laboratorio en la que al principio se trabaja el acercamiento a la máscara neutra, y en el segundo módulo se implementa el uso del texto *La más fuerte* de August Strindberg. Rojas utiliza la metodología de Lecoq como herramienta de trabajo corporal para el actor o actriz dentro de una escena de texto. De esta manera, a través de la máscara neutra, se genera apertura, disponibilidad y escucha entre los actores y actrices. Esta tesis nos sirve en mi investigación pues no solo me permita seguir profundizando en la técnica, sino que también me funciona como referencia para el cronograma y organización de mi laboratorio.

Desde esa misma línea está la tesis de María Isabel Abad y Diego Arana (2023) titulada *Un actor a tempo. El jazz como estímulo en la generación del ritmo a partir del uso de la máscara neutra de Jacques Lecoq como herramienta para entrenar el timing actoral*. En esta investigación, además de su utilidad para seguir profundizando en la técnica de

máscara neutra, sirve para tomar de referencia varios ejercicios de la técnica que se utiliza en esta investigación: los 7 estados de tensión, el Despertar, el Encuentro, etc.

A este grupo de investigaciones se le suma Yeremi Alzamora (2020), quien escribe *La máscara neutra*, un instrumento valioso en la formación actoral. Esta es una investigación desde las artes, pues estudia su propio proceso con la máscara neutra de Lecoq en la obra *¿Te duele?*, en la cual participó como actor.

Menciona los beneficios en la expresividad del cuerpo que esta técnica le trajo al trabajo de los actores y actrices en la obra. Se menciona la importancia de la máscara en la potencialidad creativa y de posibilidades para el actor o actriz dentro del proceso de creación: “Bajo esta máscara, el actor se siente libre para actuar sus potencialidades y dejarse llevar por sus intuiciones e impulsos” (Alzamora, 2020, p. 2).

También está presente la tesis de Álvaro Pajares (2020), titulada *Lecoq a través de Stanislavski: La trasposición de la secuencia de los 20 movimientos en la ejecución de acciones dramáticas*. La máscara neutra será un elemento trabajado dentro de la investigación de Pajares planteando las mismas bases ya propuestas por Lecoq y sus beneficios en la expresividad corporal del actor o actriz. Por último, la tesis de Israel Caleni (2021), llamada *Ejercicios de Jacques Lecoq aplicados a un texto realista*, también aborda la técnica de Lecoq aplicando varios ejercicios propuestos por su pedagogía como uno de los pilares de su investigación dentro de la expresividad corporal del actor dentro de un texto de Chéjov. Sin embargo, la máscara neutra no es una herramienta utilizada dentro de este proceso de investigación. Igualmente, servirá como aporte a nuestra investigación pues no solo se trabajará con máscara para la pérdida de reputación desde el anonimato, sino que también con ejercicios que forman parte de la escuela de Lecoq y que van acorde a mi objetivo de reconocer y expandir el esquema corporal del actor o actriz.

También, es imprescindible mencionar el libro *El cuerpo poético* que Jacques Lecoq escribió en 1997. En este explica su vida, su propio proceso como artista y su escuela, en este libro también se menciona el proceso de construcción de personajes desde la pedagogía y premisas de la escuela de Lecoq, el cual usaré como base principal para la metodología de mi laboratorio de investigación. Por otro lado, Lecoq también define el concepto de “máscara neutra”, y sistematiza su pedagogía y la importancia de esta en su escuela. A partir de ello, se plantea una técnica que le permite al actor y a la actriz, ser consciente del manejo de su propio cuerpo en escena y de la preparación de este y su mente como herramientas para entrar al proceso de creación.

Además, entre las investigaciones que se centran en la máscara neutra como técnica, se encuentra la tesis de Carmina Salvatierra (2006). La autora propone a Jacques Lecoq como objeto de estudio, y se centra en sus textos y pedagogía desde un enfoque analítico. Ella comenta el origen del uso de máscaras a partir de la propuesta de Copeau, y da cuenta de hallazgos relacionadas con la hipótesis de esta tesis, es decir, la importancia de la máscara y su anonimato para la liberación y desinhibición del actor o actriz. Por lo que menciona en su tesis que:

Copeau entendió que la dificultad, el bloqueo y la impotencia corporal del actor, o como lo llama Ruding, literalmente un **freezing of the blood**, residía en un exceso de preocupación, humildad y timidez. La cara 'atormenta' al actor, la máscara 'salva nuestra dignidad, nuestra libertad' (Salvatierra, 2006, p.109).

Es así como entra el concepto de anonimato como aporte para la expresividad. Para aquello se puede mencionar la investigación de Karla Cruz, llamada *Efecto de los talleres de actuación basados en las técnicas de Constantin Stanislavski en la timidez de un grupo de adolescentes*. Esta fuente define el concepto de timidez como “una actitud mental que

predispone a las personas a estar extremadamente preocupadas por la evaluación social que los demás hacen sobre ellas” (2014, p. 22). A partir de una investigación desde las artes, la autora vincula la timidez con el teatro. Primero, explica cada etapa de la carrera profesional de Stanislavski; posteriormente, aplica sus técnicas en un grupo de adolescentes. Esta fuente resulta importante para mi investigación pues mencionan el querer mantener la reputación desde la máscara social, pero desde el concepto de timidez.

Entonces, profundizando en el porqué del anonimato como beneficio a la liberación corporal o a la desinhibición como puerta a la expresividad, es que se aterriza en una teoría que daría razón a todo lo previamente argumentado. Ervin Goffman con *La presentación de la persona en la vida cotidiana* plantea a las máscaras sociales como respuesta a la necesidad de mantener una reputación que condiciona el esquema corporal de acuerdo con nuestras interacciones con otros individuos. En donde, se explica el comportamiento del ser humano como dependiente del vínculo que se tenga con la persona con quien esté interactuando. Va a explicar que un individuo va a actuar de cierta forma con una persona de acuerdo con lo que sea necesario para mantener su reputación ante este otro individuo, a este condicionamiento se le llama máscara social (1997, pp. 258-259). De la misma forma, que con otro individuo actuará de otra forma, pero siempre en búsqueda de mantener su reputación, usando así otra máscara social. En palabras simples, una persona va a actuar distinto con su madre, con su pareja, con su mejor amigo, con su jefe, etc. Hay máscaras sociales que los individuos usan para mostrar lo mejor de sí y ocultar lo que sea que consideren que no conviene enseñar en función de mantener su reputación con cierta persona. Hay otras investigaciones a las que se recurrieron para seguir profundizando en esta teoría, por ejemplo, Mariana Senín con *El rostro que niega y la máscara que afirma: trayectoria, reconocimiento y mascarada* en Erving Goffman, Claude Cahun y Cindy Sherman (2020) en donde se profundiza la teoría de Goffman desde el enfoque del individuo como actor que interpreta cierto personaje y que se

adecua a las necesidades de su público. También está la investigación de Scarlet González en el 2020, llamada *La máscara como expresión de lo interno*, en se profundiza además en el uso de la máscara como objeto que elimina la desinhibición pues libera al individuo de toda regla social, en donde “el individuo tiene permitido comportarse de manera impropia de sí (..) logrando hacer cosas que no tiene permitido hacer” (p.9).

Es así como también es importante el aporte de Roger Caillois, en *Man, play and games* (1961) en donde habla del enmascarado en los carnavales como el sujeto con la licencia de revelar su verdadera personalidad al aprovechar que la máscara está cubriendo a su yo convencional, es así como tratan de inspirar miedo y aprovecharse de esta licencia para jugar libremente.

Entonces, es a partir de la investigación de Goffman que surge la necesidad de encontrar más información sobre la máscara como objeto que brinda anonimato al individuo, por lo tanto, la anulación de la necesidad de mantener su reputación. Esto vendría a ser parte de mi hipótesis, y si bien no está elaborado bajo este argumento como tal, hay fuentes que se acercan mucho a esta teoría y la alimentan, como las que se han mencionado previamente. Para terminar de complementar esta teoría está el concepto de reputación que ya ha venido siendo mencionado. Baquerizo y Pizarro plantean la investigación *Una aproximación teórica al constructo de reputación*. En donde se define a la reputación como prestigio o estima, dependiendo del estatus que se le otorga en la jerarquía social, a partir de su evaluación al momento de interacción con la sociedad y si es que se ajusta a las normas sociales de acuerdo con su rol como individuo parte de una sociedad (2019, p.47).

Ahora, respecto al estudio del esquema corporal tenemos como base la investigación de Phillip B. Zarrilli en el 2004, llamada *Toward a Phenomenological Model of the Actor's Embodied Modes of Experience*. A partir de esta fuente es que se puede empezar a entender al cuerpo como un ser en sí mismo, no como una herramienta del cerebro. Para esta

investigación de Zarrili, se toma como fuente principal el concepto de *Embodied Experience* que describe Merleau-Ponty en *The Primacy of Perception* que explica al cuerpo como sino como un cuerpo vivo que genera conocimiento y condiciona al individuo al que le pertenece. Esto aporta a que se empiece a cambiar la percepción que se tiene del cuerpo como un ser que obedece al cerebro únicamente, para empezar a comprender sus formas de crear experiencia y empezar a expandirlo desde ese autoconocimiento. Además de comprender cómo es que se ha ido conformando el esquema corporal a partir de su experiencia en el mundo (1964, pp.381-382). Zarrili se va a enfocar un poco en cómo el cuerpo pierde consciencia de sí mismo a partir de la propiocepción generada a partir de su experiencia en el mundo explicando así que la esquematización del cuerpo viene de su capacidad de realizar acciones automáticas sin tomar consciencia de su existencia.

Por otro lado, Gallego del Castillo plantea la definición de esquema corporal como el punto de encuentro de las emociones, recuerdos, experiencias, conocimiento, etc. Estos se verán reflejados en la conducta, movimiento del cuerpo e interacción con el resto (2009, p.63).

Por último, ha sido necesaria la investigación de un lenguaje que permita traducir los hallazgos que conforman el esquema corporal, para lo cual se utilizará a Rudolf Laban y su Análisis del Movimiento Laban, en adelante AML, a partir de los esfuerzos. Para aquello se tomó el libro de Rudolph Laban, *Espace Dynamique* en donde se presenta un conjunto de textos de Laban y su estudio de movimiento y visión del espacio. Para seguir profundizando en estos estudios, también se usarán otras fuentes como la tesis de doctorado de Iraitz Lizárraga llamada *Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Etienne Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban*. En esta se plantea el movimiento escénico como elemento clave para la expresividad en escena, a partir del análisis de Decroux y Laban. También se va a tomar en cuenta la investigación planteada por Silvia

Barnet-López; Mar Arbonés-García; Susana Pérez-Testor, y Myriam Guerra-Balic llamada, *La construcción del registro de observación para el análisis del movimiento fundamentado en la teoría de Laban*. En este último se hace énfasis en el AML como un sistema creado para la observación, descripción e interpretación de movimiento de los individuos. Como cada persona tendrá una descripción de sus movimientos distinta, y cómo aquello está conformado por la mente e ideas del individuo, la objetividad externa del observador y la vivencia personal del individuo. También se usará la tesis de licenciatura de Rojas y Astorne en donde utiliza los esfuerzos Laban y los ejercicios físicos del animal para la construcción de personajes para un podcast infantil. como guía de metodología respecto a su laboratorio de investigación y para seguir profundizando en los esfuerzos Laban. Por otro lado, se toma en cuenta el artículo de Agustí Ros, en donde explica a detalle la composición y estudio del Análisis de Movimiento Laban (AML), profundizando continuamente en su utilidad para definir distintos cuerpos y calidades de movimiento a partir de la intención detrás denotada por el AML.

Laban será una ayuda importante para poder traducir los descubrimientos en la composición de los esquemas corporales de los actores y actrices con los que se va a realizar esta investigación, además que les brindará un lenguaje para que ellos y ellas mismas puedan comprenderse y conocerse.

Por último, una tesis de licenciatura importante para esta investigación y que será fundamental en la elaboración de la metodología de esta investigación, es la de Pérez y Ramos llamada *El desarrollo del vínculo entre sujetos en estado de exploración como punto de partida y motor para el desarrollo del vínculo entre personaje*, en donde se plantea que los actores puedan a partir de un espacio de exploración junto con su pareja de escena, generar recursos, recuerdos y herramientas que les permitan usar en escena para una interpretación más orgánica. Se trabaja el reconocimiento por primera vez del otro y el

recuerdo también. Está presente una suerte de volver a conocer a un individuo al que ya se conoce (o no), en función de lo que pide la escena a interpretar. Se genera desde este estado de exploración un nuevo vínculo. Este sería un buen punto de partida para el reconocimiento del otro “por primera vez” que se va a implementar en el laboratorio de investigación para la pérdida de la necesidad de reputación que se busca alcanzar.

## **1.6. Marco conceptual**

### ***1.6.1. Máscara Neutra***

La máscara neutra representa un rostro con aspecto totalmente neutro. Lecoq explica que este rostro se encuentra en total equilibrio y expresa la sensación física de la calma, pues “no tiene una expresión definida, intenta estar lo más simétrica posible y busca evitar códigos de expresividad: no sonríe, no gesticula, no demuestra alguna emoción, no pretende tener característica de algún tipo de personaje” (citado en Naranjo, 2017, p. 66). Se usa sobre el rostro para cubrirlo por completo, solo dejando orificios para respirar y para los ojos. Está hecha generalmente de cuero marrón o papel mache; a veces, es de color blanco, pero no es lo ideal, ya que el blanco en el rostro se puede asociar con la idea de muerte, cuando lo que se busca es la neutralidad absolutamente pura, sin circunstancias previas, ni significado alguno. La máscara tiene como función generar en el actor o actriz el estado de neutralidad, que se basa en la receptividad de nuestro entorno. Después de que el actor o actriz haya sentido este estado de neutralidad, recién podrá tener su cuerpo a disposición para la creación.

A partir de esto, cabe mencionar la importancia de la preparación previa al estado de creación, el cual, dentro de la técnica de la máscara neutra, será definido y trabajado como estado de neutralidad. La preparación previa busca impulsar a que el cuerpo entre a un estado distinto a su cotidiano, y de esa manera dejarlo listo para la creación escénica. Como ya se ha explicado antes, el estado de neutralidad cumple con esta función.

La particularidad de la máscara neutra dentro del proceso de creación de personajes es que el punto de partida debe ser completamente ajeno al de un personaje en creación: lo único que debe predominar es un ser genérico y neutro, pues el personaje ya trae consigo una historia y diversos conflictos. Entonces, lo que se busca con la máscara es el estado de equilibrio y la economía de movimientos. La interpretación del personaje será un trabajo posterior, por lo que se trabaja el estado de neutralidad y se usa este como punto de apoyo para la creación:

Cuando conoce el equilibrio, el actor expresa mucho mejor los desequilibrios de los personajes o de los conflictos. Y para aquellos que, en la vida, están en conflicto consigo mismos, con su propio cuerpo, la máscara neutra les ayuda a encontrar un punto de apoyo en el cual respirar libremente (Lecoq, 2003, p.63)

Este concepto es fundamental en mi tesis, pues la técnica teatral a investigar será la de la máscara neutra. en el laboratorio se trabajará a partir de las premisas de esta técnica y se tratará de seguir el enfoque de Lecoq lo más auténticamente posible, ahí recae la importancia de saber todo lo que esta técnica involucra y a su vez, el uso correcto de ella.

### **1.6.2. Esquema Corporal**

Gallego del Castillo define al esquema corporal como el punto de encuentro de: “conocimientos, pensamientos, percepciones, sensaciones, emociones, sentimientos y de otros aspectos subjetivos o conductuales, que se manifiestan en el movimiento, en el manejo de objetos y en la relación con los demás” (2009, p. 17)

Teniendo en cuenta la definición previa, es importante el concepto de Embodied Experience que describe Merleau-Ponty en *The Primacy of Perception*. Este refiere a la experiencia que está encarnada en el cuerpo físico y sensorial de un individuo. Ella explica cómo nuestras percepciones, sensaciones, emociones y entendimientos del mundo están influenciados y mediados por nuestra corporalidad, es decir, por cómo interactuamos y

experimentamos el mundo a través de nuestros cuerpos. Por lo tanto, nuestro esquema corporal va a estar teñido de estos aspectos los cuales no solo resuenan internamente, sino también se van revelando al exterior (1964, p.87).

El texto de Zarrilli empieza explicando la postura de Merleau Ponty, ella defendía al cuerpo vivido y a la experiencia encarnada en él como el medio a través del cual el mundo existe y es experimentado. Esto iba en contra del pensamiento común de la época en la que se consideraba al cuerpo como un instrumento u objeto que básicamente funcionaba bajo las órdenes de algo más grande y absoluto como lo vendría a ser el cerebro (2007, p. 641-643). Se define al cuerpo como un ser en sí mismo, como un ser que genera conocimiento por sí mismo, y que trae consigo una carga de información y cognición que terminarán conformando el esquema corporal.

**1.6.2.1. Propiocepción.** Se entiende que el cuerpo es el órgano principal para la percepción, sin embargo, Zarrilli menciona que, al cumplir esta función, el cuerpo termina siendo un punto nulo y de ausencia, ya que el individuo experimenta *desde* el cuerpo, no *hacia* él. Es a partir del cuerpo que una persona existe en el mundo, “es por ello que el cuerpo superficial tiende a desaparecer de la consciencia temática”, el cuerpo termina por ocultarse, en el acto de revelar qué o quién es el otro. Esta desaparición sucede gracias a la *propioception*, en español, *propiocepción*, el cual “allows our surface body to adjust our limbs, muscles, etc. appropriately to any motor task; therefore, we do not usually have to think about how to walk up a set of steps” (2007, p. 658). este concepto es importante dentro del esquema corporal pues, le da sentido y valga la redundancia, genera su esquematización. El cuerpo, al ya haber generado conocimiento motor, ser capaz de realizar acciones automáticas y sin tematizar como diría Zarrilli, pierde consciencia por completo de su existencia (2007). Sin embargo, esto es lo opuesto a lo que debe suceder en escena, en la que el actor debe tener una consciencia propia del cuerpo, pero al mismo tiempo poder reaccionar

orgánicamente y siguiendo sus impulsos a partir de la experiencia corporal, siendo capaz así de moldear su esquema favor de la escena. La propiocepción se refleja en el esquema corporal lleno de experiencia y ausente en el sentido en que el individuo no lo puede modificar mucho más de lo que ya se encuentra este cuerpo.

### ***1.6.3. Esquema Contrastante***

Para no limitar las cualidades de la investigación al debate sobre qué cosa es objetivo y qué no es objetivo, he decidido formular un concepto nuevo que se llame esquema contrastante. El término parte de la búsqueda del objetivo de alcanzar un esquema que sea contrastante al esquema corporal original del participante, puede no ser enteramente opuesto, pero la idea es que sea claramente distinto al original.

Es así como a partir de la definición de Esquema Corporal, es que se puede llegar a definir lo que es un esquema contrastante. En este caso se le puede empezar a describir como un estado en el que el cuerpo de un individuo se desapega de sus experiencias, estas quedarían en segundo plano. En otras palabras, los “conocimientos, pensamientos, percepciones, sensaciones, emociones, sentimientos y de otros aspectos subjetivos o conductuales, que se manifiestan en el movimiento, en el manejo de objetos y en la relación con los demás” (Del Castillo, 2009, p. 17). Estos podrían ser suprimidos del cuerpo, para empezar a dar pie a nuevos conocimientos, pensamientos, percepciones, sensaciones, etc. Esto resuena en la presente investigación a partir del concepto de neutralidad, elemento principal de la técnica de Máscara Neutra, “lo sima en un estado de descubrimiento, de apertura, de disponibilidad para recibir. Le permite mirar, oír, sentir, tocar las cosas elementales, con la frescura de la primera vez” (Lecoq, 2003, p. 62) Al tener el cuerpo cual hoja en blanco, disponible a descubrir el mundo como si fuera la primera, vez, se puede emprender un nuevo punto de partida para la generación de conocimiento. Proceso en el cual, el cuerpo podrá empezar a crear libre (dentro de sus límites) de los parámetros del esquema

corporal, generando conocimiento en un mundo que ve e interactúa por primera vez, con movimientos y emociones que se evidenciarán en el cuerpo como si fuera la primera vez. Este es el objetivo del estado de descubrimiento propio de la máscara neutra, pero es un proceso que requiere entrenamiento y tiempo, por lo que se tendrá en cuenta los límites de la investigación respecto a este objetivo. Es así como el principal objetivo será identificar el esquema corporal mediante el utilizar la idea del descubrimiento como herramienta que evidencia el esquema de los cuerpos. Pero a su vez, será utilizado como estrategia para entrar en la etapa de generador de nuevo conocimiento como punto de partida para la formación del esquema contrastante. El esquema contraste surge desde el análisis la investigadora, pero el punto de partida será los descubrimientos de cada participante. A través de la constante recolección de estos hallazgos y junto con la observación de cada cuerpo durante el laboratorio de investigación, es como se podrá llegar a un posible esquema contrastante.

#### ***1.6.4. Análisis del movimiento Laban***

Laban planteó que el estado interno de un individuo puede afectar su movimiento, la forma en la que un individuo se mueve, puede reflejar su estado interior y sentimientos. “Para Laban, el cuerpo no es solo un instrumento de expresión, sino también de impresión” (Lizárraga, 2013, p. 166).

Laban también menciona que los factores que inciden en el movimiento son el físico, psicológico, metabólico y emocional. Además, que los movimientos pueden ser voluntario e involuntarios, llamando a los últimos “Movimientos Sombra”. Ambos tipos de movimiento pudiendo revelar rasgos del carácter y personalidad de quién los realiza (p. 167)

Laban proporciona un sistema de Análisis de Movimiento, para describir cualquier acción corporal. Empieza por plantear preguntas como: ¿Qué parte del cuerpo movemos?, ¿Qué direcciones toma el movimiento en el espacio? ¿A qué velocidad progresa el movimiento? y ¿Qué grado de energía muscular se utiliza en el movimiento? Es así como

Laban define que “el peso, el espacio, el tiempo, son los factores de movilidad hacia los cuales la persona que se mueve adopta una actitud definida” (Laban, 2003, p. 104)

Agustí Ros plantea que a cada factor le corresponden dos polaridades. El tiempo describe la actitud interior con respecto a la duración o continuación del movimiento. Las polaridades son; rápido, el cual denota urgencia o sorpresa; y sostenido, el cual denota alargamiento, continuidad, persistencia.

El peso muestra la actitud interior del que se mueve con o contra la gravedad (2009, p. 351). Las polaridades son pesado o firme, que denota fuerza y resistencia; y ligero, que denota delicadeza, suavidad.

Por último, el espacio define la intención interna del movimiento de un cuerpo hacia su entorno. Las polaridades en este factor son; directo, el cual denota determinación, dirección rectilínea, firmeza o decisión; flexible, el cual denota ondulación, indecisión o confusión.

Entonces, la relación entre los factores previamente mencionados y sus determinadas polaridades, dan como resultado a 8 esfuerzos, “en cada una de las acciones se combinan cualidades de movimiento, y se acompañan de actitudes mentales y sentimientos” (Lizárraga, 2013, p.177) Las 8 acciones básicas que plantea Laban son: flotar, deslizar, salpicar, golpetear, retorcer, presionar, azotar y golpear. Estas acciones básicas están presentes en cualquier forma de expresión más allá de la corporal, también podría ser psicológica o mental (p.179).

**Tabla 1**

*Esfuerzos Laban y sus cualidades de movimiento*

ESFUERZO	TIEMPO	ESPACIO	PESO
FLOTAR	Sostenido	Flexible	Ligero
DESLIZAR	Sostenido	Directo	Ligero
SALPICAR	Rápido	Flexible	Ligero
GOLPETEAR	Rápido	Directo	Ligero
RETORCER	Sostenido	Flexible	Pesado
PRESIONAR	Sostenido	Directo	Pesado
AZOTAR	Rápido	Flexible	Pesado
GOLPEAR	Rápido	Directo	Pesado

### **1.6.5. Reputación**

Según Emler, la reputación se puede entender como la opinión que tienen los demás acerca de una persona, en ese sentido, una persona necesita relacionarse con el resto para que pueda tener una reputación. Este es el resultado de la interacción entre un individuo con su propia construcción de sus actos y con una audiencia que responde de manera favorable ante la impresión que les cause este individuo (1990, p. 172).

También se puede entender este concepto como prestigio o estatus, pues es observado dentro de un sistema social, comprendiendo otra vez, la necesidad de otro, de un público genere esta opinión sobre cierto individuo. Este enfoque parte desde el rol del individuo en la sociedad, no solo pensando en su posición, sino también en “el comportamiento del sujeto frente a la función que debe cumplir socialmente” (Berguer, 2014, como se citó en Baquerizo & Pizarro, 2019, p. 54) para lo cual se requiere a la toma de atención hacia los actos que ha cometido, que comete y que cometerá tal individuo. Es así es como este concepto será importante en mi investigación pues a partir de la idea previamente explicada de reputación, se le entiende como un medio para predecir los comportamientos futuros del individuo, entrando así un poco al comportamiento del cuerpo y del individuo en general.

Es así como la reputación alcanzada puede ser gracias a tan solo una creación consciente o inconsciente de cierta identidad que el individuo ha querido mostrar a cierto público.

**1.6.5.1. Máscara Social.** Senín plantea que, según el sociólogo Ervin Goffman, todo individuo está constantemente portando una máscara invisible que puede ser entendida como una identidad siempre variable que se revela en su contacto con “el otro”, a esta se le llama, máscara social. Desde términos teatrales, se puede ver como un actor adaptándose a los requerimientos de su público “presentando así la imagen del “yo” como una suerte de máscara griega que, lejos de ocultar, significa y expresa las características de quién la porta” (2020, p. 27), pero claro, esta expresión de características es sólo la revelación de la máscara, no de la persona que la lleva, por lo tanto, lo que en realidad está haciendo es ocultarse.

Es importante para el individuo mantener la máscara que ha decidido crear, pues “cualquier hecho que contradiga o malinterprete su representación puede dar lugar a una disrupción de la interacción, y con ella a la humillación o pérdida de reputación del individuo” (2020, p. 21).

**1.6.5.2. Anonimato.** En el texto de Anguita y Sotomayor se define anonimato como “omitir la identidad de la persona de la que se trate, porque no se conoce o porque se quiere ocultar” (2011, p. 200) es por ello que, teniendo en consideración la definición de reputación como la identidad presentada a propósito hacia cierto público, resulta una suerte de anonimato el usar las máscaras de identidad planteadas por Goffman para mostrar cierto comportamiento y de esa forma ganar una reputación. En el texto de González se explica que el anonimato servía como mecanismo de liberación del individuo ante las ataduras (roles) morales impuestas por la sociedad, para lo cual se utilizaban máscaras:

Esta forma de anonimato le permite comportarse de manera impropia de sí, ya que este momento de desconocimiento se lo permite, logrando hacer cosas (...) que no es permitido en su sociedad hacer, con esto llega a un proceso de liberación tal que logra pasar un ser diferente e irreconocible o entrar en un

trance, y la máscara fue el elemento usado para lograr este cometido (2020, p.9).

Es así como el anonimato resulta un concepto importante para la investigación que eventualmente se trabajará con el uso de la máscara neutra, la cual más allá de elementos prácticos de la técnica que funcionarán en favor de la expansión del esquema corporal y la consciencia del propio cuerpo, se hará énfasis en el anonimato y su efecto liberador en el actor o actriz. Como menciona Callery, Copeau tras ver a una de sus actrices completamente paralizada en escena y con movimientos de “madera”; decidió cubrirle el rostro con una tela, y automáticamente su cuerpo se tornó expresivo. Es así como Copeau descubre la capacidad del anonimato brindado por la máscara para liberar al actor o actriz de su personalidad individual (2001, p.46). O, siguiendo la teoría de Goffman, el individuo tiene una máscara social que lo limita a actuar dentro de las reglas impuestas a partir de su interacción con la sociedad. Sin embargo, el anonimato como causante de la pérdida de identidad, también perdería la necesidad de mantener una reputación por lo que no se requiere mostrar ninguna máscara social.

## Capítulo 2. Bases del laboratorio de investigación

### 2.1. Metodología

#### 2.1.1. Enfoque metodológico

La presente investigación es de tipo participativa por dos motivos (Romero, 2023, diapositiva 16). Primero porque es necesaria la participación de una población en particular para estudiar el efecto de la técnica de la máscara neutra. Dicha población estaría conformada por actores y actrices de la facultad de Artes Escénicas. El segundo motivo por el cual esta investigación es participativa es porque la hipótesis está directamente conectada con la consciencia de los participantes de su propio cuerpo (esquema corporal), para profundizar en él y, por consiguiente, expandirlo.

Además, esta es una investigación desde las artes escénicas, pues se programó un laboratorio conformado por tres actores y tres actrices de la facultad de Artes Escénicas, para analizar el impacto de algunos de los elementos de la máscara neutra en el esquema corporal de ellos y ellas. El objetivo principal del laboratorio fue poder identificar los distintos esquemas corporales de los participantes y que ellos tomen consciencia de estos, para que de esa manera puedan empezar a expandirlo desde la neutralidad y el anonimato de la máscara neutra. Esta sería una herramienta útil que podrían usar a lo largo de su proceso de formación actoral.

El laboratorio estuvo dividido en 4 fases. La primera fase del Laboratorio fue en parte dirigida por Gabriel Gil, licenciado de la PUCP en la especialidad de Teatro y egresado de la Compañía de Teatro Físico (en adelante CTF). Ha participado en diversas obras de teatro físico además que ha acompañado procesos pedagógicos sobre la técnica de la máscara neutra. En esta etapa el enfoque principal estará en identificar los esquemas corporales a partir de la máscara neutra. Para la construcción de esta etapa se tiene que investigar sobre

todo a Laban y su Análisis de Movimiento, y además recurrir a autores como Zarrilli, Merleau-Ponty y Gallego, para el entendimiento del cuerpo y su esquema corporal.

La investigadora estuvo como observadora durante parte de esta etapa, debido a que, aunque cuenta con ciertos conocimientos de esta técnica, considera que alguien con experiencia pedagógica en lo que respecta a la máscara neutra podrá tener un mejor alcance en el proceso de los y las actores y actrices. En esta etapa meramente de diagnóstico de los esquemas, nos resulta importante que la investigadora tome un rol de observadora en unas sesiones para tener un acercamiento directo y de completa atención a lo que se pone en evidencia de los cuerpos de los participantes. Sin embargo, es importante mencionar que Gil solo estará presente en tres clases, por lo que la dirección principal le sigue correspondiendo a la investigadora. Ser observadora y directora en dos momentos distintos del laboratorio, le permitió a la investigadora tener alcances diferentes a la información en cada momento.

La principal fuente de información para llevar a cabo esta etapa del laboratorio fue Lecoq, pues a partir de los elementos de la máscara neutra se empezó a diagnosticar el esquema corporal. Para aquello se tuvo en cuenta la metodología y conceptos usados en las tesis de licenciatura de Isis Rojas, Álvaro Pajares y la tesis de María Isabel Abad con Diego Arana. Por otro lado, también fue necesario el uso del AML, para poder poner en palabras de qué está compuesto los esquemas corporales, además de poder ayudar en la guía para los mismos participantes y su auto reconocimiento.

Desde la fase 2 del laboratorio se hizo un enfoque en el entendimiento de la teoría de las máscaras sociales de Goffman, y cómo estas pueden influenciar en la composición del esquema corporal de un individuo. En relación con este tema, la investigadora se encargó de la dirección para facilitar la realización de preguntas de autoconocimiento y reconocimiento en consonancia con los objetivos de mi investigación. Además, pudimos asignar tareas y explicar el tema desde la perspectiva de la investigadora.

A partir de la fase 3 si bien el enfoque aún fue Lecoq, empezamos a confrontar el esquema corporal diagnosticado de cada participante, a partir de la composición de un esquema contrastante reflejado en escenas en parejas.

La última fase del laboratorio fue la de autoevaluación, y conclusiones del auto reconocimiento.

### **2.1.2. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información**

**Tabla 2**

*Herramientas de registro*

<b>Tipo</b>	<b>Etapa</b>	<b>Descripción</b>
<b>Bitácora Personal</b>	Durante cada sesión	Los participantes anotarán sus observaciones y descubrimientos en una bitácora personal después de cada sesión del laboratorio.
<b>Bitácora Digital</b>	Registro de sesiones	Gianfranco Leguía, estudiante PUCP de la especialidad de Teatro y asistente de investigación, hará un registro escrito de las sesiones en una bitácora digital.
<b>Bitácora Individual</b>	Inicio y fin del laboratorio	Cada estudiante anotará sus ideas y descubrimientos en una bitácora individual. Al inicio, describirán su esquema corporal, y al final, compararán con el esquema actual.
<b>Registros</b>	Durante todo el laboratorio	Se realizó un registro de video durante la mayoría de los ejercicios en las sesiones.
<b>Audio</b>	Final de cada sesión	Se registrarán las reflexiones finales grupalmente en audio al finalizar cada sesión, para evidenciar la evolución de los participantes.
<b>Textos y Fuentes</b>	Durante el laboratorio	Se proporcionarán textos y fuentes de Zarrilli y Merleau-Ponty para que los participantes comprendan el funcionamiento del cuerpo y su impacto en el esquema corporal.

### **2.1.3. Diseño de laboratorio**

El laboratorio se llevará a cabo dentro de uno de los salones de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Tendrá una duración de cinco semanas. Las sesiones se realizarán dos veces por semana y cada sesión durará tres horas. Los participantes serán seis personas, tres chicas y tres chicos. Serán actores y actrices de la facultad de artes escénicas, en su último año de formación para poder llevar a cabo las exigencias físicas y corporales de la técnica de máscara neutra. Deberán ser personas con un interés especial por el manejo y funcionamiento del cuerpo, además de estar dispuestos a intervenir dentro de sus esquemas corporales, con un fin positivo en su técnica actoral y de creación. Los objetos principales que se usarán en el laboratorio serán las máscaras neutras, que servirán sobre todo para alcanzar el estado de neutralidad y el anonimato, dentro de la técnica de la máscara neutra.

## **2.2. Desarrollo de los ejes**

### ***2.2.1. Eje de máscara neutra, esfuerzos Laban y diagnóstico de esquema corporal***

Se empezará el laboratorio con la fase de diagnóstico, en la que identificar el esquema corporal de cada participante será la prioridad.

En esta etapa se tiene como objetivos: introducir los conceptos de esquema corporal, esfuerzos Laban y neutralidad; definir esfuerzos Laban que componen el esquema corporal de cada participante; proponer elementos de la máscara neutra que pueden utilizar los actores y actrices para identificar su esquema corporal; y hacer un análisis inicial del impacto de la neutralidad en el esquema corporal del actor o actriz.

Para lograr lo previamente mencionado planteamos indicadores de logro para verificar que la investigación va encaminado a los objetivos. Fue necesario que los participantes puedan identificar esfuerzos Laban en sus propios cuerpos y en la de los otros participantes. También, que los participantes puedan describir con sus palabras qué tipos de acciones les cuesta realizar dentro de la neutralidad. Por otro lado, los participantes debieron poder identificar el concepto de economía del movimiento para lo cual debieron pasar por la experiencia de la neutralidad desde la práctica. Y finalmente que los participantes pudieron generar una reflexión de su propio esquema: de dónde vienen las tensiones y las partes de su cuerpo que se tienden a ocultar.

Es así como se dará comienzo a partir de preguntas relacionadas al esquema corporal. Por ejemplo, si es que alguna vez habían escuchado este concepto, o si sabían cuál era su definición, si tenían alguna idea o imagen que se les viniera a la mente. Se recibirán todos los comentarios y se conversará un poco en grupo, lo que dará pie a que desde la dirección se pueda explicar la definición correcta de esquema corporal a los participantes.

El introducir conceptos como esquema corporal, neutralidad, tensiones en ciertos músculos, etc. Va a permitir que los participantes puedan tener una imagen más clara de la

composición de su cuerpo lo cual les va a permitir identificarlo progresivamente desde una base de conocimiento y conceptos claros. Es así como, al entender de qué trata el esquema corporal, se va a poder emprender el camino al autoconocimiento, y, sobre todo, a empezar a realizarse preguntas sobre el propio esquema de cada uno.

Es así como desde el objetivo de identificar el esquema corporal, se da pie a la técnica de máscara neutra de Jacques Lecoq. El primer contacto con la máscara es una dinámica planteada por Lecoq para que los participantes puedan probarse la máscara por primera vez, verse a sí mismos y al resto, y a partir de ello comenta con el resto todos sus descubrimientos. Según Lecoq, este momento es imprescindible la primera vez que se tiene contacto con una máscara neutra y es necesario que los participantes puedan hablar libremente sobre sus sentires y no corregirles pues no se les debe decir lo siguiente:

qué hay que hacer para actuar bien bajo la máscara neutra. Decírselo a los alumnos sería el mejor medio para; que no pudiesen llevarla. Estarían demasiado preocupados por hacerlo bien, cuando lo primero que tienen que hacer es sentir las cosas (1997, p. 64).

Luego de ese momento, parte la observación del resto con la máscara, se realizará un escaneo del cuerpo de los participantes al usar la máscara, mediante la observación de sus cuerpos con la máscara puesta. Esto es importante pues, el rostro al ser suprimido por una máscara neutra, se dará protagonismo y resaltará por sobre todas las cosas, la expresividad corporal natural del individuo. Hay que tener en consideración que aún se habla de expresividad porque en este momento de la investigación, los participantes solo se han puesto la máscara, más no han recibido conocimiento del concepto de neutralidad propio de la no expresividad que caracteriza a la máscara neutra. Por lo tanto, sus cuerpos actuarán con su expresividad cotidiana pero esta vez, con la máscara puesta. Esta expresividad evidenciada a partir de la observación del resto, se da pues el usar la máscara va a acrecentar cada pequeño

aspecto del cuerpo que en la vida cotidiana podría pasar desapercibido. Es así como la observación del cuerpo con la máscara puesta va a ser muy importante en el diagnóstico de cada uno de los esquemas corporales.

En esta línea, un ejercicio elemental en esta etapa de diagnóstico va a ser El Despertar de la Máscara. En este ejercicio la máscara despierta por primera vez en su vida y entrará en un estado de completo descubrimiento del mundo y acrecentará sus sentidos a todo lo que sucede alrededor. No hay expresividad, solo hay descubrir, esto se realiza a partir de la consigna recién explicada a los participantes, acerca del estado de neutralidad, en la que prima la economía de movimientos y, por consiguiente, el cuerpo se exhibe. Esta no expresividad parte de la idea de que es un cuerpo que no tiene experiencia en el mundo, que es la primera vez de cada uno de sus movimientos, por lo tanto, todo es absolutamente nuevo y desconocido, no existe la expresividad cotidiana de un cuerpo con experiencia en el mundo, solo la receptividad del entorno. Se debe tener en cuenta que este es un estado al que como seres humanos, nunca se va a poder alcanzar a un cien por ciento, pero si se podrá tener una aproximación. Siguiendo este objetivo, el ejercicio del Despertar, va a tener varias variaciones durante el laboratorio de investigación, será un ejercicio por el que se partirá a las distintas variaciones de ejercicios de acuerdo con el objetivo buscado en cierta etapa del laboratorio. Durante la etapa de diagnóstico inicial, se va a realizar la variación del Despertar con el Viaje Elemental. En este ejercicio la máscara ya no solo descubre su entorno en el salón y los recursos que tienen tangibles y presentes en el aula. Sino que se les pedirá mucho uso de la imaginación pues será el viaje a través de la naturaleza a partir de una guía narrada. La máscara descubre a la naturaleza por primera vez, la neutralidad tendrá su primera variación en el uso del imaginario, pero siempre bajo desde la premisa de estar en el estado de descubrimiento total. En general este y todos los ejercicios con máscara serán ideales para la observación y el progresivo diagnóstico de los esquemas corporales, por los motivos que

ya se explicaron previamente, así que será de mucha utilidad. Sobre todo, porque esta vez pueden usar su imaginario y esto se verá traducido en sus movimientos lo cual se podrá usar como información para el diagnóstico.

También se va a trabajar algunos movimientos económicos de Lecoq en donde se dará énfasis en la observación del recorrido de movimiento, la neutralidad y economía de movimientos para realizarlo y sobre todo en la particularidad de cada uno de los participantes para realizar el movimiento. Todos se encuentran realizando el mismo movimiento, sin embargo, a todos les sale diferente. Esta es una buena forma de seguir diagnosticando y observando de qué está compuesto el esquema corporal de cada uno. Es por ello que la prioridad no será memorizar y realizar “correctamente” el ejercicio, sino ser capaz de observar cómo mi cuerpo lo recibe. Teniendo aquello en cuenta se pondrá en práctica solo 4 movimientos económicos: implosión, eclosión, equilibrio y ondulación.

**2.1.1.1. Esfuerzos Laban en la práctica.** A todas estas dinámicas que parten de la técnica de Máscara Neutra, les sumamos el estudio de los 8 esfuerzos Laban para realizar el AML. Esto sirvió como un lenguaje que va a permitir traducir todos los descubrimientos que fuimos realizando del esquema corporal. Además, que el análisis Laban a partir de los esfuerzos, es muy útil para identificar calidades de movimiento y las intenciones presentes. Por lo que introdujimos este tema con información sobre los factores de movimiento y sus polaridades, y como las combinaciones de estos dan como resultado los 8 esfuerzos Laban. Estos elementos son enseñados como parte del proceso formativo de la PUCP, por lo que muchos ya conocíamos de qué trataba.

Primero, recordamos los esfuerzos Laban a partir de sus tres ejes: espacio, tiempo y peso. Lo cual dio pie a una exploración del peso, espacio y tiempo de cada uno de los ocho esfuerzos Laban. Indicamos que deben prestar atención a su propio cuerpo e identificar cuando a su cuerpo le cuesta o no le gusta realizar alguno de los esfuerzos. De esa manera

podieron ir reconociendo, cuáles son los esfuerzos Laban que están más presentes en el esquema corporal de los participantes y cuales compondrían su esquema contrastante. Es así como posterior a ese ejercicio, nos reunimos para compartir los descubrimientos de cada uno.

Mantuvimos los movimientos de Lecoq como calentamiento en cada sesión. Una vez que los participantes aprendieron los cuatro movimientos (eclosión, implosión, equilibrio y ondulación) y revisaran los esfuerzos Laban, les pedimos que identifiquen cuáles encajan con cada movimiento, considerando la calidad de este y el estado interno que genera. Enfatizamos la manifestación de estos esfuerzos en cada movimiento, permitiendo a los participantes reconocerlos tanto en actividades cotidianas como en acciones dirigidas. Pudiendo integrar estas técnicas de manera efectiva.

### ***2.2.2. Eje de máscaras sociales y anonimato, estados de tensión y diagnóstico en relación con el otro***

Esta etapa está mimetizada con la primera pues se involucra con el objetivo de diagnosticar el esquema corporal agregándosele algunos otros objetivos. Es así como buscamos brindar herramientas para que los participantes puedan identificar las máscaras sociales presentes en su cotidiano. También observamos y reflexionamos las limitaciones o bloqueos actorales en los participantes a partir de sus máscaras sociales. Y finalmente, buscamos introducir e identificar el impacto del anonimato en el esquema corporal del actor o actriz. Estos puntos se van a unir con la etapa posterior que será el trabajo de escena, fue un trabajo conjunto de creación y exploración en donde continuamos indagando sobre todo en el anonimato y sus limitaciones.

Así como en la primera etapa, para lograr lo previamente mencionado planteamos indicadores de logro para verificar que la investigación va encaminado a los objetivos:

- Descripción de la teoría de Goffman: Los participantes debieron explicar con sus propias palabras la teoría de Goffman sobre las máscaras sociales.

- Limitaciones en acciones físicas: Requeríamos que los participantes describieran a qué tipo de acciones físicas estaban limitados debido a sus máscaras sociales.
- Limitaciones en personalidad: Solicitamos a los participantes que explicaran a qué tipo de personalidad estaban restringidos a causa de sus máscaras sociales.
- Posibilidades al olvidar la reputación: A partir de la definición de reputación como causa principal de las máscaras sociales, buscamos que los participantes describieran qué posibilidades se les abrían al olvidar la búsqueda de la reputación.

De esta manera, empezamos introduciendo teóricamente a Ervin Goffman mediante una exposición en donde explicamos los conceptos básicos de la teoría de máscaras sociales. Trabajamos a partir de videos, un ppt y ejemplos de la vida cotidiana. Como se trata de una teoría que, si bien es totalmente vigente, sigue resultando antiguo para el contexto actual, buscamos la forma de introducir de los participantes desde variantes contemporáneas. Por ejemplo, desde preguntas de ¿cómo nos presentamos a través de internet? o ¿cómo describirían esa personalidad presentada a través de las redes? Para que vayan reconociendo la existencia de los distintos tipos de máscaras, en qué contextos surgen, cómo esto afecta a nuestro comportamiento y esquema social. Y así mismo, brindar un vocabulario nuevo y útil para lo que trabajaremos por el resto del laboratorio desde esta teoría. Fue una exposición realizada en simultaneo con comentarios y preguntas de los participantes.

Por ello, con esta teoría en mente, iniciamos la dinámica de rutina diaria con esfuerzos Laban. El ejercicio comenzó en el suelo, "durmiendo", y realizamos una pequeña meditación guiada desde este estado. Al despertar, el participante pudo llevar a cabo las acciones cotidianas de la forma más orgánica posible (lo más parecido a su cotidianeidad). Indicamos las horas del día en progresión, y cuando se mencionaba una hora, cada participante debía representar la actividad que solía realizar a esa hora en su vida diaria.

Repetimos este ejercicio, pero esta vez se tuvo en cuenta el esfuerzo Laban que se estaba usando en cada momento. Les permitimos a los participantes usar el esfuerzo que desearan, pero debían hacerlo evidente en su representación. El ejercicio se llevó a cabo de forma individual para que los demás pudieran observar. Posteriormente, los participantes comentaron lo que habían observado externamente, identificaron los esfuerzos Laban presentes en los cuerpos de sus compañeros, y se les hicieron preguntas a quienes acababan de realizar el ejercicio sobre su consciencia de estos esfuerzos en su vida cotidiana, además de otras especificaciones sobre las actividades realizadas.

Automáticamente después, les pedimos registrar todas las observaciones y descubrimientos en sus bitácoras. De esta manera, los participantes no solo revelaron su rutina diaria y reconocieron qué esfuerzos Laban utilizaban con más frecuencia (esquema corporal), sino que también pusieron en evidencia la máscara social que usaban cuando no eran vistos, dependiendo de las acciones realizadas a cada hora del día. Esto incluyó la comunicación y el encuentro con otras personas, como en su vida cotidiana. Así, se empezaron a revelar las distintas máscaras sociales que usaban día a día, además de profundizar en los esfuerzos Laban presentes en sus esquemas.

En esta etapa también se integrará el ejercicio de Lecoq los *7 estados de tensión*. Lecoq lo plantea para analizar cómo, a través de siete niveles de tensión corporal en acciones cotidianas, cada tipo de teatro se asocia con una tensión espacial distinta. En el cuarto grado, se manifiesta una tensión característica del teatro realista, mientras que en el último grado se observa una tensión y un juego espacial típicos del teatro de máscaras (Salvatierra, 2006, p.355).

Salvatierra planteó los 7 estados de tensión en niveles:

1. La sub-relajación: es una forma de supervivencia que ocurre antes de la muerte.

2. La relajación: se caracteriza por una ausencia del cuerpo.
  3. El cuerpo económico: realiza movimientos de manera automática y sin esfuerzo.
  4. El cuerpo sostenido: mantiene el peso del propio cuerpo, experimentando la tensión espacial y una sensación de suspensión. Representa un nivel de teatro realista, atento a la situación.
  5. Primera tensión muscular: hace que las acciones y palabras sean precisas y claras, en un contexto de interpretación realista.
  6. Segunda tensión muscular: se manifiesta la pasión, con la cólera como su estado predominante. Representa un teatro estilizado, más cercano a la máscara, donde la actuación no es tan natural.
  7. Tercera tensión muscular: alcanza su punto máximo, con gestos lentos y palabras entrecortadas, casi como si se estuviera asfixiando.
- (2006, p.355-356).

En nuestro laboratorio llamaremos respectivamente a cada uno de los 7 niveles:

1. Malagua o Catatónico
2. Relajado o Californiano
3. Neutro o Económico
4. Alerta o Curioso
5. Suspenso o “en reacción”
6. Melodrama
7. Tragedia

Estos nombres son los que suele usar Alejandra Guerra (2024) para definir los 7 estados de tensión. Los usamos porque se entienden con mayor claridad para los participantes del laboratorio, lo cual les permitirá identificarlos más fácilmente a la hora de llevar a cabo este

ejercicio.

A partir de lo explicado, comenzamos a relacionar los esfuerzos Laban y algunos movimientos económicos previamente trabajados con los estados de tensión. Iniciamos el calentamiento con todos los participantes en el espacio, integrando desniveles y posibilidades arquitectónicas para enriquecer la expresividad. Cada participante empezó en el suelo en estado catatónico, improvisando con ruidos y balbuceos para alcanzar dicho estado, sin texto pactado. Luego, discutimos y anotamos en las bitácoras los esfuerzos Laban y movimientos económicos encontrados, y cuáles estados de tensión fueron más sencillos o complicados, para profundizar en el reconocimiento del esquema corporal.

A continuación, formamos parejas y les pedimos que se sentaran frente a frente. Iniciaron con una meditación guiada enfocada en recordar la otra persona y sus patrones de movimiento. Al abrir los ojos, actuaron y se comunicaron basados en la presencia y mirada del otro, sin restricciones. Observamos cómo se manifestaron las máscaras sociales y cómo estas influían en sus acciones físicas y personalidad. Luego, cada participante dibujó un personaje que representara en el encuentro y describió la experiencia y la elección del personaje. Este ejercicio ayudó a materializar las máscaras sociales y a comenzar a construir un contraste.

Realizamos el ejercicio del Despertar, pero esta vez en simultáneo con otro participante. Con las máscaras puestas, los participantes despertaron y reconocieron el espacio y cualquier estímulo. Luego, se encontraron con la otra máscara, explorando la neutralidad y el reconocimiento desde un estado de desconocimiento absoluto. Introdujimos los sentidos, comenzando con el tacto y luego con el olfato, para abrir una capa de sinceridad en la exploración. Finalmente, les pedimos que cerraran los ojos para enfocarse en la vista y reconocer qué detalles habían cambiado desde el primer contacto.

El objetivo era analizar el impacto del anonimato y cómo todos los impulsos y acciones físicas estaban influenciados por la presencia del otro. Se buscaba investigar los impulsos

surgidos del desconocimiento y la pérdida de identidad. Luego, se realizó una comparación con el ejercicio previo, que se enfocó en el reconocimiento del otro con una identidad conocida. Finalmente, después del primer acercamiento desde la neutralidad y el descubrimiento, continuamos profundizando en la máscara social del participante a través de la expresividad y realizamos el ejercicio de los siete estados de tensión en parejas, para identificar en qué estados de tensión se sentían más cómodos o resistentes en relación con el otro.

### ***2.2.3. Eje de trabajo de escenas: esquema contrastante***

Presentamos la escena a la primera pareja y realizamos una lectura, centrada en las circunstancias y el vínculo entre los personajes. Este proceso se llevó a cabo dos veces. Después de la segunda lectura, pedimos a los actores que establecieran una conexión visual que integrara los elementos descubiertos en la lectura. Luego, les solicitamos que actuaran basándose en lo observado en el otro, asegurando que sus acciones fueran coherentes con lo que descubrían y con las circunstancias establecidas. Cerramos el ejercicio con otra conexión visual. Este procedimiento se realizó pareja por pareja con sus respectivas escenas.

Cada participante describió detalladamente su experiencia. Exploramos los primeros impulsos que surgían en cada uno, en relación con las circunstancias y la presencia del otro, analizando las partes más difíciles y sencillas del proceso, así como los estados emocionales y los impulsos resultantes.

Procedimos a identificar las herramientas necesarias para la escena, como los esfuerzos Laban y estados de tensión. En parejas, exploramos y creamos secuencias que reflejaban estas herramientas, trabajando sin texto y enfocándonos en los esfuerzos y estados identificados.

Posteriormente, implementamos las herramientas y los estados de tensión en la escena, pasando la escena a través de los siete estados de tensión con el texto aprendido, repitiendo el ejercicio con cada pareja.

Realizamos el ejercicio del Despertar con máscaras neutras para explorar el anonimato y la ausencia de reputación. Los actores llevaron a cabo la escena sin texto, utilizando solo el cuerpo y la máscara. Observamos los efectos en el cuerpo y los esfuerzos Laban con los objetos que los participantes trajeron, que ayudaban a profundizar en los esfuerzos y estados de tensión.

Finalmente, cada pareja preparó y presentó su escena para evaluación. Trabajamos en superar bloqueos actorales y en la integración de la voz y el cuerpo en el esquema contrastante. Terminamos con una sesión abierta en la que maestros y amigos comentaron sobre el contraste en las escenas y el desarrollo de los participantes, proporcionando feedback sobre el proceso y los resultados.



### **Capítulo 3. Análisis de lo sucedido en el laboratorio**

En función del capítulo anterior, voy a dar cuenta de lo que pasó en el laboratorio detallando los ejercicios que planteamos y también desde la guía de Gil; además de enfatizar en el proceso de cada participante y su posterior trabajo en parejas.

#### **3.1. Etapa Introdutoria y Conceptos**

Comenzamos definiendo el esquema corporal como la forma en que nos movemos y nos relacionamos, basándonos en la teoría de Gallego del Castillo y la visión de Merleau-Ponty, que ve el cuerpo como el medio principal para experimentar el mundo. Luego, introdujimos la técnica de la máscara neutra, que busca hacer al cuerpo más consciente al eliminar movimientos automáticos y tensiones ocultas. Esta técnica revela aspectos del esquema corporal que normalmente pasan desapercibidos, como tensiones y hábitos de movimiento, y muestra cómo los observadores externos influyen en nuestro comportamiento. Como pudimos ver en un ejercicio dirigido por Gil donde los participantes, con máscaras puestas, caminaron por el espacio. Observaron cómo la percepción de los demás puede influir en su comportamiento, como se vio claramente cuando todos observaron a Sifuentes. Este último, al ser el centro de atención, modificó su caminata de manera involuntaria, lo que Gil destacó como un ejemplo de cómo nuestras acciones corporales responden a las expectativas externas.

A partir de eso, surge la otra parte de la hipótesis de nuestra investigación: El uso de la máscara como elemento que cubre el rostro genera anonimato en el participante. Además, la limpieza del esquema desde la neutralidad aportaría en alcanzar la pérdida de identidad que permitiría enfrentarse a personajes sin prejuicios normalmente presentes en las máscaras sociales del cotidiano del participante.

En conclusión, la aproximación a la neutralidad puede poner en evidencia cómo la persona adapta su esquema corporal no solo en respuesta a sus propias percepciones internas,

sino también a las percepciones y expectativas externas. Y si bien este punto en específico se podría lograr sin el uso de la máscara, es un principio que no se puede dejar de lado porque al tener el rostro suprimido, el cuerpo toma protagonismo y cualquier variante en el movimiento será más evidente para el observador. Es por ello, los ejercicios del laboratorio se centran en descifrar estos esquemas corporales mediante la aproximación a la neutralidad. También, mediante el uso de otras herramientas como los esfuerzos Laban, estados de tensión y entrevistas que, a través de ciertas preguntas, permitan a los participantes revelarse ante sus máscaras sociales. Para que, desde la neutralidad y anonimato brindado por la máscara, se logre una pérdida de identidad que permita al participante librarse de prejuicios al encarnar a un personaje contrastante al de sus máscaras sociales.

Gabriel Gil (comunicación personal) introdujo una serie de movimientos para enseñar el movimiento de Lecoq: *la ondulación*. Posteriormente fue añadiendo a su guía una serie de estímulos imaginarios, para que los participantes entendieran la ruta del movimiento más claramente. También comentó que el objetivo de Lecoq al plantear los movimientos, no era hacerlos de manera “correcta”, sino el poder identificar qué es lo que aprendemos de cada movimiento.

Gil continuó ahora indicando sentir el equilibrio en la *ondulación inversa*, luego pidió identificar el ritmo de la ondulación y dejar que el cuerpo se afecte por ella. En esa línea les pidió a los chicos ampliar desde la ondulación todo el cuerpo, los ojos, el rostro, los dedos. En ese momento Gil indicó que para conocer el punto medio que es lo que plantea la Máscara Neutra, es necesario conocer los extremos. Es por ello por lo que continuó realizando el movimiento mientras iba guiando a los participantes para que por momentos ampliaran lo máximo posible los movimientos, y en otros, redujeran lo máximo posible también.

En general desde el principio de ampliación y el principio de reducción, se hacían claras las posibilidades de cada uno de los cuerpos, se revelaban las tensiones y las zonas de

mayor laxitud en los cuerpos. Sobre todo, porque todo parte de uno mismo, Gil siempre partía desde la indicación de que cada uno se pregunte a sí mismo “¿cómo ampliar este movimiento?” y lo realicen desde ellos mismos, desde lo que su cuerpo los lleve a realizar, eso permitía un acercamiento más directo a sus esquemas corporales.

Gil a continuación, pidió identificar la infancia dentro de la ondulación, qué parte del movimiento me remite o considero que está presente la infancia. Les pidió que cuando encuentren ese momento, se queden en esa posición.

Soto (comunicación personal 11 de mayo de 2024) identificó la infancia cuando miraba al cielo y el resto de su cuerpo se mantenía en la vertical, ella menciona:

En el ejercicio de la infancia sentí muy claramente lo que sentía de pequeña cuando miraba arriba, cuando todo se veía más grande y lo veía todo con más curiosidad e ilusión. Mi cuerpo recordó y se identificó mucho con estas etapas y con ese momento del movimiento.

Sifuentes identificó la infancia cuando tenía las rodillas flexionadas, los brazos estirados hacia atrás y la mirada empezando a subir hacia el cielo, había mucha expresividad en esta imagen y en general, en la mayoría de los movimientos que Sifuentes hacía.

Luego Gil les pidió entrar en el ritmo de la vejez, e identificar otra vez, un momento del movimiento de la ondulación en donde prime la sensación de vejez.

Zea, García, Barrantes y Tuesta encorvaron un poco la columna hacia adelante, joroba característica de la vejez, con la particularidad de que Barrantes estiró los brazos hacia adelante dando la sensación de pedir ayuda o de no ver bien por lo que estira los brazos para reconocer el espacio.

“Una vez que encontramos lo universal, podemos ir a lo particular” Gil menciona esto porque esta vez planteó identificar al adulto dentro de la secuencia de ondulación, desde la idea de “el adulto de todos los adultos”, se plantea un adulto totalmente universal y lo

traemos al cuerpo para dentro del movimiento, poder identificarlo. Pero es importante mencionar que esta identificación es realizada desde lo que el cuerpo de cada uno entiende por adulto, una vez identificado el adulto universal, el cuerpo de cada uno puede sembrar su propio adulto.

Sin embargo, Tuesta menciona: “no solamente trabajamos para ver los movimientos del cuerpo como tal, sino que había una cuota de imaginación. Hay cosas que se contradicen en la neutralidad porque inevitablemente imagino”. Alejandra Guerra menciona que es imposible alcanzar la neutralidad: “solo es una aproximación, lo importante es de qué manera recibes el acontecimiento” (comunicación personal, 06 de junio del 2024). Por lo que lo realmente importante es ver de qué manera el cuerpo de cada uno responde ante cierta imagen o estímulo, es por eso por lo que la neutralidad es tan útil para reconocer esquemas corporales, porque no hay imposiciones, solo reacciones en un cuerpo receptivo.

## **3.2. Etapa de Diagnóstico**

### **3.2.1. Ejercicios**

**3.2.1.1. Desequilibrio.** Como habíamos mencionado, previo a la Ondulación Inversa, Gil introdujo una serie de movimientos que a partir de su guía el resto de los participantes iba realizando. Les pidió que levantaran los talones repetidamente, e identificaran dos momentos en el movimiento: el momento en el que hay equilibrio, y el momento en que hay desequilibrio, dejando su cuerpo afectarse. Poco a poco, Gil les indicó que procedieran a llevar el movimiento a lo más grande que pudieran, expandir el cuerpo lo más posible. Se pudo observar distintas reacciones de los cuerpos y el énfasis en cómo el desequilibrio afectaba al resto del cuerpo.

**3.2.1.2. Exploración Esfuerzos Laban.** Realizamos una exploración con los esfuerzos Laban para identificar cuales forman parte de su esquema corporal en su cotidiano, y cuáles no tanto. Utilizamos este orden:

**Tabla 3**

*Orden de exploración Laban*

Esfuerzo Laban	Peso	Espacio	Tiempo
Flotar	Ligero	Flexible	Sostenido
Deslizar	Ligero	Directo	Sostenido
Salpicar	Ligero	Flexible	Rápido
Golpetar	Ligero	Directo	Rápido
Retorcer	Pesado	Flexible	Sostenido
Presionar	Pesado	Directo	Sostenido
Azotar	Pesado	Flexible	Rápido
Golpear	Pesado	Flexible	Rápido

Es así como primero se hizo una exploración con los esfuerzos ligeros, y después de un momento de descanso, retomamos con los pesados. Buscando de esa manera que los participantes puedan identificar más claramente con cuales se sentían más cómodos y con cuáles no.

Mientras iba guiando la exploración, partiendo del peso iba indicando que relacionen los factores de movimiento con acciones o momentos en su cotidiano. De esa forma busqué que sus esquemas corporales pudieran reconocer de manera orgánica los esfuerzos y poniendo en evidencia de qué están hechos sus esquemas.

**3.2.1.3. Estados de Tensión.** En este ejercicio buscamos llevar al actor o actriz a sus extremos de expresividad, logrando conocer qué estados de tensión prefieren habitar desde sus esquemas corporales. Fuimos dando una serie de estímulos desde la palabra como guía para habitar cada estado y pasar de uno a otro de forma progresiva. Indicamos que era un trabajo individual por lo que no debíamos buscar la interacción con el otro. El orden trabajado fue este:

1. estado catatónico o malagua

2. estado de relajación o californiano
3. estado de neutralidad
4. estado de curiosidad
5. estado de suspenso
6. estado de melodrama
7. estado de tragedia

En este ejercicio, fuimos indicando las premisas mientras “dormían”, se dijo que, al abrir los ojos, iba a ser la primera vez que despertaran: “van a reconocer el espacio y sus propios cuerpos bajo la consigna de que es la primera vez”. Definiendo a la “primera vez” de un cuerpo como un estado de pleno reconocimiento, de receptividad y de cambio de atención de un objeto a otro de acuerdo con lo que el cuerpo va descubriendo segundo a segundo a partir de sus sentidos. Se les indicaba enfocarse en cómo uno se pone de pie por primera vez, cómo camina por primera vez o cómo descubre el mundo y su cuerpo por primera vez. Fueron saliendo en parejas, pero el trabajo era individual.

**3.2.1.4. Participantes con Máscara.** Cada participante iba al frente, se colocaba la máscara de espaldas, luego volteaba en dirección del espectador, caminaba hasta cierto punto preestablecido, y luego de mantenerse ahí un rato, les damos la indicación de dar media vuelta y regresar al punto de partida. En general, el ejercicio demostró cómo los participantes, al intentar adoptar la máscara neutra, revelaron tensiones y características inconscientes de su corporalidad, influenciados por las expectativas del observador.

### ***3.2.2. Análisis de los ejercicios en cada participante***

**Tabla 4**

*Análisis por participante*

<b>Participante</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Descripción</b>
<b>Participante 1: Claudia Tuesta</b>	<b>Desequilibrio</b>	Tendía a inclinarse hacia adelante. Usaba mucho las manos y tenía tensión en los dedos. La expansión se notó en la parte superior del torso.
	<b>El Despertar</b>	Costó levantarse del suelo; había cansancio real y desinterés.
	<b>Participantes con máscara</b>	Prefería movimientos expansivos y rápidos. Caminaba lentamente al principio y con tensión en brazos y manos. Se movía más rápido al regresar.
	<b>Estados de Tensión</b>	Cómoda en estado catatónico; poco orgánica en estado relajado; expresión de apuro en neutralidad. En melodrama, usó la voz constantemente.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Tendencia a caminar rápido y pesado; descubrió algo de ligereza en su esquema corporal.
<b>Participante 2: Dayana García</b>	<b>Desequilibrio</b>	Usaba los hombros para el desequilibrio, no involucraba mucho la columna ni los talones. Limitaciones por lumbalgia y escoliosis.
	<b>El Despertar</b>	Movimientos ligeros al despertar; tendía a estirarse y calentar. No mostró verdadera curiosidad.
	<b>Participantes con máscara</b>	Caminó con pasos cortos y brazos rígidos. Daba una sensación tétrica y amenazante.
	<b>Estados de Tensión</b>	Muy cómoda en estado catatónico; relajada en cotidiano; poca curiosidad en el estado de curiosidad. Notó melodrama y tragedia en voz, no en cuerpo.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Ligereza predominante; dificultad para ser directa o pesada. Identificó comportamientos relacionados con emociones intensas.
<b>Participante 3: Gianella Soto</b>	<b>Desequilibrio</b>	Movimientos sostenidos y delicados; desequilibrio desde cadera y pies. Evitó caer al suelo; concentración en sentir el movimiento.
	<b>El Despertar</b>	Exploró mucho desde el piso, se movió lentamente; reacciones automáticas, sensación de juego.
	<b>Participantes con máscara</b>	Caminó con ligera tensión en los brazos, dando la sensación de observar algo misterioso. Evitó acercarse demasiado al público.
	<b>Estados de Tensión</b>	Movimiento rápido y ligero; neutralidad con mucha expresión; intriga en curiosidad; intensidad en melodrama y tragedia.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Predominante ligereza en movimientos; dificultad con pesadez; identificó momentos de ligereza y pesadez en su vida cotidiana.
<b>Participante 4: Jair Zea</b>	<b>Desequilibrio</b>	Movimientos muy cuidados, dificultad para sentir el desequilibrio. Tendencia a buscar equilibrio en lugar de arriesgarse.
	<b>El Despertar</b>	Reconoció el espacio desde la mirada; exploró lentamente y reaccionó a estímulos externos.
	<b>Participantes con máscara</b>	Caminó con tranquilidad y movimientos serenos; ligera tensión en los brazos.
	<b>Estados de Tensión</b>	Se mostró triste en los primeros estados; cómodo en neutralidad; desconcierto en curiosidad; se escondió en suspenso; poco uso de la voz en melodrama y tragedia.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Movimientos directos y rápidos; dificultad para ser flexible; identificado con peso en su esquema corporal.
<b>Participante 5: Leonardo Barrantes</b>	<b>Desequilibrio</b>	Movimientos extremos con brazos; caídas frecuentes hacia adelante, poco uso de flexión en rodillas.
	<b>El Despertar</b>	Enfocado en la observación desde el suelo; movimientos rápidos y concentración en micro movimientos.
	<b>Participantes con máscara</b>	Intentó mostrar relajación, pero con ligera rigidez en el cuello y brazos.
	<b>Estados de Tensión</b>	Relajación en manos y brazos; uso de la voz en curiosidad y melodrama; movimientos expansivos y vocalización en tragedia.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Rigidez en el cuerpo, especialmente en las piernas; identificó el peso en su esquema corporal en diversas situaciones cotidianas.

<b>Participante 6: Leonardo Sifuentes</b>	<b>Desequilibrio</b>	Movimientos grandes, caídas frecuentes; uso extenso de brazos y torso; implicación de columna y flexión de rodillas.
	<b>El Despertar</b>	Rápido reconocimiento del espacio y movimientos; reacciones a estímulos; observación atenta.
	<b>Participantes con máscara</b>	Seguridad y presencia en su imagen; ligera tensión en los brazos; inclinación al caminar.
	<b>Estados de Tensión</b>	Movimientos grandes desde el inicio; curiosidad con ritmo sostenido; expresividad en melodrama; sin uso de voz.
	<b>Exploración Esfuerzos Laban</b>	Intento de graficar la ligereza; naturalidad en pesadez; descubrió que el golpear refleja emociones intensas; evolución hacia un esquema más pesado con el tiempo.

*Nota. Para más información revisar anexo 26*

### **3.2.3. Síntesis de Esquemas Corporales y Asignación de Personajes**

Dentro de lo que conforma un esquema corporal incluimos a las máscaras sociales del individuo, por lo que para elaborar un esquema contraste será necesario analizar estas máscaras sociales en su cotidiano también. Es así como buscaremos plantear máscaras sociales contrastantes que puedan formar parte del personaje contrastante de cada uno de los participantes.

Llevamos a cabo entrevistas individuales con cada participante, durante las cuales exploramos aspectos relacionados con sus máscaras sociales y la reputación que buscaban cuidar. Formulamos preguntas sobre su comportamiento tanto en contextos sociales como en privado, la imagen que de manera consciente o inconsciente intentan transmitir, así como las estrategias empleadas para gestionar la impresión que los demás tienen de ellos. Además, con el análisis corporal desde ejercicios donde se trabaja la neutralidad previamente en el laboratorio, pudimos plantear un esquema contrastante en un personaje que les brindamos para trabajar a cada uno de ellos en distintas escenas en pareja de la obra: La Reunificación de las dos Coreas (Pommerat, 2020). Estos personajes fueron sacados de contexto y modificados de la historia original en función de los objetivos de esta investigación.

**3.2.3.1. Participante 1: Tuesta.** En su entrevista nos menciona que prefiere ser lo más auténtica posible, excepto cuando está con su pareja, le da vergüenza mostrarse cariñosa con él frente al resto. También añade que cuando se siente muy molesta solo se lo muestra a su hermano: “No quiero incomodar a la gente, por eso a veces guardo lo que me incomoda y de

ahí le escribo personalmente por chat” Las redes le dan anonimato, pero añade que cuando está en un espacio con gente que conoce le gusta mostrarse segura de sí misma y con una personalidad fuerte: “creo que puedo llegar a ser un poco ruda y hasta impulsiva”.

Por otro lado, con lo que analizamos en la primera parte de esta investigación, Tuesta muestra una corporalidad en la mayoría de las veces expansiva. Realiza movimientos grandes, y acumula mucha tensión sobre todo en sus brazos, manos y dedos. Tiende a golpear en su cotidiano pues es pesada, directa y sobre todo rápida. Sin embargo, vemos una tendencia a subestimar el ejercicio en algunas ocasiones y entrar en un estado mayormente catatónico, por lo que el personaje asignado no debía llevarla a perder compromiso con su cuerpo. Por eso, un esquema contrastante sería el de alguien muy lento, ligero e indirecto. Que, a su vez, guarde laxitud, pero solo enfocada en sus brazos, con una energía seductora fuerte que no le permita perder compromiso en el cuerpo. Sobre todo, que no teme mostrarse cursi y romántica con su pareja para evidenciar una máscara social que tiende a ocultar.

Planteamos como personaje una mujer liviana y dispersa. Alguien que camina a un ritmo lento de poca fuerza que le queda para enfrentar a la vida y es sumisa en extremo. Su esposo es un abusivo, pero lo ama tanto, que cada vez que lo ve solo se derrite de amor y olvida todo lo malo que él le pueda hacer. Es por ello por lo que es muy cariñosa y cursi con él. Tiene una voz muy suave y sus movimientos con sus brazos son relajados. Sin embargo, cuando su esposo se torna muy agresivo, tiende a mostrarse muy seductora con él desde la energía del agua.

**3.2.3.2. Participante 2: García.** En la entrevista nos mencionó que actúa constantemente con cierta superioridad: “soy de pedir mucho, porque siento que me merezco mucho”. Sin embargo, agrega que con sus amigos se suele mostrar muy dulce y cariñosa, le gusta dar afecto y recibirlo. También menciona que es una persona que trata de usar sus máscaras sociales en su cotidiano para ocultar su furia, en su cuarto suele romper cosas y

cuando se molesta con alguien, puede incluso llegar a la agresión física.

Es así como una máscara social contrastante en García sería la de alguien que no teme mostrarse desagradable o que puede mostrarse como alguien inferior. Sin embargo, lo que suele ocultar con mayor fuerza es la gran ira que puede llegar a sentir que incluso la lleva a la violencia física. Ante la imagen de alguien superior y dulce que busca mostrar, debe mantener el arrebató emocional al margen por lo que se buscará un personaje que sea capaz de denotar la furia. De preferencia hacia alguien que ella considera un amigo para que se vea retada ante la idea de ser dura frente a alguien a quien estima.

Por otro lado, a partir del análisis que hicimos con los ejercicios de neutralidad y máscara, hemos llegado a la conclusión de que García tiene una corporalidad laxa. Tiende mucho a flotar pues es completamente flexible, un poco lenta dependiendo del contexto y bastante ligera, en lo que hace y dice. Las tensiones que suele acumular se centran en la cadera y columna, pero en general se muestra laxa, relajada, y hasta a veces cansada y desinteresada.

Es por ello que, el personaje que hemos escogido para ella es el de alguien con movimientos muy directos y pesados, completamente opuesto al estado relajado. Como no suele ser expansiva con sus movimientos ni a exigirse físicamente, se requería un personaje con exigencia y mucho compromiso corporal. Por eso se le planteó ser una ex militar, ha visto morir a muchos amigos y la vida la ha hecho dura e insensible. Tiene movimientos directos y pesados como si todavía estuviera dirigiendo al pelotón, su voz es grave y fuerte, la definición de voz de mando. Está casada con un hombre completamente opuesto a ella, mostrándose sensible y melodramático. En la escena veremos el momento en que decide abandonarlo pues se da cuenta que detesta su vida y extraña la vida militar. Cuando su marido se pone demasiado melodramático, tiende a ignorarlo realizando algunos movimientos que aprendió en sus épocas de militar, algunos ejercicios tanto en el piso como

en otros niveles. Es la única forma de mantener la calma y no explotar en furia hacia su esposo.

**3.2.3.3. Participante 3: Soto.** En la entrevista nos mencionó que su mayor miedo es que la abandonen y sobre todo que la hieran. Resalta que algo que le aterra es presenciar violencia física. Añade que la rabia es un tema complejo para ella pues es muy poco impulsiva, tiende a procesar las discusiones y lo que va a decir por mucho tiempo antes de reaccionar. Sobre todo, porque le da miedo a ser honesta con lo que le puede molestar de la otra persona, ya que todo parte de su temor a que se alejen de ella o le digan algo hiriente: “Quiero caer bien para que así la otra persona no tenga ninguna excusa para hacerme sentir mal, que no haga nada que me duela, y que me abandone”.

En conclusión, Soto, a partir de su miedo al abandono y su gran sensibilidad, le afecta las confrontaciones sobre todo si son muy violentas. La máscara que puede estar ocultando es la de la rabia y violencia por lo que se le brinda un personaje agresivo, que no tenga miedo a enfrentarse de manera física ante alguien y a atacarlo. Al mismo tiempo, a partir de su miedo a que le hagan sentir mal, escogeríamos un personaje en oposición a ella que no tema ofenderla. La idea será poder activar su rabia desde el abandono y ofensa con el que el otro personaje la atacará. Esto lograría una máscara social contrastante a la que suele mostrar en su cotidiano. Y respecto al análisis corporal de Soto, que nos hace sentido a partir de las máscaras que busca mostrar, es que es una persona que tiende a flotar mucho, es muy ligera y a veces indirecta al no terminar de aterrizar sus palabras. En las exploraciones tiende a tener movimientos que la hacen ver un poco pequeña y con cierta dulzura. También notamos que se involucra mucho emocionalmente al momento de estar en escena por lo que los personajes con mucha carga emocional pueden ser un reto para ella. Tiende a tener una postura muy vertical sobre todo porque la zona de su cuerpo en la que más tensión suele acumular es la

cadera, por lo que es pertinente buscar un personaje que tenga la pelvis hacia adentro y relajación en esa zona.

Es por ello por lo que le planteamos un personaje desinhibido, sin vergüenza y con una actitud desafiante frente a los demás. Es alguien que puede comportarse de manera agresiva sin preocuparse por las consecuencias. Tiene una energía lúgubre, con un cuerpo muy pesado que le hace tener cierta joroba y la pelvis relajada. Sus pisadas son pesadas y fuertes, tiene una caminata descuidada. Tiende a Latigar cuando está molesta, y no teme enfrentarse físicamente con alguien.

**3.2.3.4. Participante 4: Zea.** Zea en su entrevista mencionó que trata de ser amable y muy educado con el resto de las personas, sobre todo en el entorno familiar. Añade que en público es más sociable pero solo con solo ciertas personas. Busca caer bien, pero en general se siente más identificado con el Zea en público que en casa, pues con sus amigos y conocidos puede darse la libertad de ser más desenvuelto. Quizás por eso, tiene dos perfiles en Instagram, y en la que se encuentra su familia no muestra absolutamente nada, pero en donde están sus amigos hay más fotos y actividad. Sin embargo, añade. “Cuando me molesto y estoy con mi familia, mi estrategia es quedarme callado y dejar que el otro hable eirme. Prefiero eso a decir algo de lo que me pueda arrepentir.”

Considero que la reputación que Zea intenta mantener es de alguien que busca cuidar al otro y no incomodar, y mostrándose completamente educado. Por otro lado, con respecto al análisis que se fue haciendo con los ejercicios de máscara y neutralidad, Zea es una persona que tiende a golpetear, siendo una persona ligera, directa y que puede ir rápido dependiendo de la situación. Prefiere los estados de tensión más ligados a la neutralidad, y aunque estos involucren mucha tensión emocional tiende a no usar la voz. Tiene una corporalidad con movimientos muy precisos, limpios, pero no suele abarcar demasiado espacio con su cuerpo,

es quien más tuvo clara la neutralidad en su cuerpo por lo que el personaje asignado debía ser grande y particular con emociones de mucha tensión.

Es a partir de ese análisis que se le asignó un personaje que no teme mostrarse completamente violento y atacante, además de poseer una corporalidad caótica. Un hombre con problemas de ira muy fuertes, estando borracho casi todo el tiempo, golpea cosas y las rompe por el poco cuidado que tiene al moverse. Es muy expansivo por el espacio, grita mucho y es celoso en extremo. Los vecinos lo oyen gritar y ya han llamado a la policía varias veces por ello, sin embargo, siempre ha logrado salirse con la suya, debido a que su esposa siempre lo defiende.

**3.2.3.5. Participante 5: Barrantes.** En la entrevista descubrimos que no suele mostrar su verdadero estado de ánimo, sobre todo el malestar o la rabia, inconscientemente tiende a reprimir esos aspectos en su vida. Por lo que suele mostrarse sumamente respetuoso y jovial, pues por, sobre todo, le da mucho miedo ofender. A pesar de ello, añade: “me sale muy bien hacer personajes furiosos y malos porque es un espacio para sacar todo lo que tengo reprimido en mi vida.” Es importante esto que menciona porque nos lleva a pensar que quizá en el caso de algunos actores y actrices, la reputación que protegen en su vida cotidiana mediante el uso de máscaras sociales no necesariamente va a ser complicada de romper en escena. En ese caso la pérdida de reputación (o eliminar prejuicios) en escena no necesariamente funcionaría para exhibir a alguien, sino más bien como espacio para desfogar y liberarse de la máscara social. Esta hipótesis cobra fuerza a partir de la entrevista que se le hizo para conocer su proceso de creación al encarnar un personaje contrastante a su esquema corporal cotidiano, en la obra *El Bien Amado*. Nos mencionó que *Dirceu*, nombre del personaje que le tocó interpretar, era alguien con una energía muy ligera, voz aguda, y un aura de mucha inocencia y esperanza ante la vida. Barrantes nos menciona que él tiende a explorar escénicamente con personajes más oscuros, dramáticos y de mucha tensión, por lo

que al público le dio la impresión de estar interpretando un personaje anti esquemático a él. Sin embargo, añade: “puedo ser muy ñoño e inocente en mis momentos más íntimos. Además, en esa época tenía muchas ganas de enamorarme e ilusionarme, no es algo que suelo mostrar, pero en el fondo me sentía como un niño” Barrantes utilizó recursos emocionales que, si bien no mostraba en su cotidiano social, pudo usarlas en el espacio escénico. No generando un personaje contrastante a él, sino creando un personaje con la esencia de Barrantes, pero con mayor expresividad corporal.

Entonces, a partir de este nuevo proceso de diagnóstico descubrimos que la capacidad que tiene Barrantes de retarse se encuentra activa y receptiva. Siempre busca romper con el espacio y a atravesar los límites. Eso a veces hace que tenga movimientos un poco caóticos, pero siempre con un gran compromiso corporal. Sin embargo, es una persona que acumula mucha tensión, tal vez ligada a la represión emocional inconsciente que tiene en su cotidiano. Hay cierta rigidez en su cuerpo sobre todo en la zona de las piernas y trapecios, lo que le hace tener peso en sus movimientos. Sobre todo, el elemento tierra está muy presente en su corporalidad, por lo que toca brindarle un personaje que no le genere la tensión y pesadez propia de la tierra.

Por consiguiente, le dimos un personaje caracterizado por un comportamiento engreído y perezoso. Tiene una voz aguda y a veces chillona. Odia el caos y el desorden, así que es muy delicado y cuidadoso con sus movimientos, pero desde la búsqueda de la comodidad, sus movimientos no suelen involucrar ningún tipo de tensión, más bien laxitud. El único lugar donde hay tensión a veces es en su cadera la cual suele mover al caminar, el resto de su cuerpo denota pereza constante. Se asquea muy fácil y no tiende a hablar mucho pero también sabe defender sus ideas, y su sentido de superioridad frente al resto le permite expresar lo que siente a pesar de todo.

**3.2.3.6. Participante 6: Sifuentes.** Sifuentes se muestra como alguien tierno y relajado. El anonimato de las redes le hace sacar un lado muy cruel, también le hace sentir muy libre para socializar. Le da miedo ser juzgado, sobre todo en un contexto heteronormativo: “Se me hace difícil mostrar mi feminidad, pero en exploraciones físicas, suelo sacar ese lado que socialmente me cuesta sacar, soy feliz haciéndolo (...) Cuando me molesto soy muy malo, me da miedo que se note a veces. Ahorita toda mi casa está destruida porque tuve un berrinche y rompí todo.” Es por eso por lo que se concluye que la reputación que quiere mantener es de alguien que no merece ser juzgado, que no hace el ridículo, y de alguien tranquilo y amigable.

Por otro lado, teniendo en cuenta lo analizado en la etapa de diagnóstico, los movimientos de Leonardo son sobre todo pesados con un ritmo lento, tiende a tener mucha expresividad en su cuerpo y a ser expansivo. A pesar de ello no usa mucho la voz, sobre todo en estados de mayor tensión como el melodrama o tragedia, en los cuales no se sintió muy cómodo.

A partir de ello le planteamos como esquema contrastante un personaje que sea rápido, ligero, que no grafique mucho con el cuerpo, que use mucho la voz y que no tema hacer el ridículo. Sobre todo, que pueda mostrar la máscara que más busca ocultar que es la de alguien que se puede irritar mucho y denotar desesperación.

Le dimos el personaje de un hombre melodramático. Alguien que llora con demasiada facilidad y sufre por cosas mínimas. Todo es muy trágico para él, pero al sufrir tanto, su cuerpo pierde consciencia y no es capaz de moverse tanto, toda la fuerza de su cuerpo se traslada por completo a su voz resquebrajada de tanto llorar y gritar. En la escena, su esposa ha decidido dejarle, así que su estrategia para que no lo abandone es mostrar sin absoluto temor su arrebató emocional.

### **3.3. Etapa de acceso a los personajes**

En este punto, nos dimos cuenta de la importancia de la exploración previa a la escena como punto de acceso para los personajes, por lo que fuimos armando una secuencia de exploración de acuerdo con lo que cada uno de los participantes necesitaba.

Partimos desde El Despertar, pues la limpieza de cuerpo para la pérdida de identidad era el paso inicial. A partir de eso se generaba el encuentro con la pareja e íbamos dando algunos estímulos e indicaciones a cada participante. Nuestro objetivo era que, en algún punto de la exploración, los participantes pudieran entrar a la escena de forma orgánica desde sus personajes. Haciendo uso de herramientas de creación de personaje, y sobre todo elementos de la técnica de la máscara neutra.

De esa manera la limpieza del Despertar y el uso de la máscara, generarían desde el anonimato, la pérdida de identidad. Funcionando como una base del cual les permitiría partir a la escena con la energía de un personaje contrastante a ellos. Desde tener el rostro cubierto mientras reciben estímulos, pueden desinhibirse de su esquema corporal e ir a la expresividad sin un juicio sobre su personaje. Sin una necesidad de mantener una reputación a partir de la identidad suprimida.

#### ***3.3.1. Escena Sifuentes y García***

La primera vez que se leyó el texto, procedimos con una improvisación en parejas a partir de lo que se acababa de leer y buscando entrar en la energía del personaje. Se introdujo una canción que se llama “No basta” de Franco de Vita, lo cual impulsó a Sifuentes a entrar en un estado melodramático. Alcanzó el estado de forma eficiente, y al mismo tiempo reconoció que nunca había hecho un personaje así. Agregó que, si bien se sentía en ridículo, le servía poder verlo como algo cómico que hacía reír al público. Usaba la canción como una estrategia para reírse del personaje, pero sin un prejuicio que pudiera bloquear su

interpretación, gracias al anonimato de la máscara que lo hizo sentirse alejado del verdadero Leonardo.

A Sifuentes fue interesante poder verlo opuesto a su cotidiana expresividad en escena. No había la belleza y elegancia con la que prefiere explorar, sobre todo, la columna que la suele tener muy activa, esta vez denotaba mucha laxitud.

El animal fue un ejercicio de mucha ayuda para Leonardo S., pues a partir de entrar en la energía del perro que llora desconsolado llamando a su dueño, puedo encontrar mayores particularidades del personaje. Entraba en el estado del personaje muy rápido, sus movimientos se volvían más rápidos, hasta ligeros, y, sobre todo, la urgencia crecía. Principalmente, encontró la voz desde un lugar muy orgánico, eso fue interesante pues Sifuentes no suele usar la voz especialmente en estados más melodramáticos.

Por otro lado, García nos mencionó que la máscara le ayudaba para no sentir compasión por el personaje de Sifuentes a quien tocaba rechazarlo y no dejarse convencer por sus llantos de dolor. En una primera exploración sin máscara fue evidente la dificultad de García para rechazar y maltratar a Sifuentes pues sentía mucha pena hacia él. Pero cuando llevamos a cabo el Despertar, mencionó que, gracias al anonimato, no reconoció a su compañero de escena como Sifuentes ni a sí misma como su amiga, por lo que perdió totalmente el miedo a mostrarse dura ante él. Respecto a la canción “No Basta”, a ella le sirvió para entrar en un estado fuera de su laxitud cotidiana, tensó mucho más el cuerpo y eso le permitió ganar urgencia en sus movimientos. Ella nos mencionaba que la canción le parecía ridícula y le daba cólera, por lo que trató de usarlo a su favor junto con la máscara para perder la compasión y el miedo a tratar con firmeza a Leonardo S.

Sin embargo, llegó a un punto de desborde difícil de controlar y un poco opuesto al personaje del militar. Por lo que se le brindó el elemento de la tierra para poder trabajar sobre todo el peso y dirección del personaje, pero le costó mucho y tendía a marearse al realizarlo

por lo que no se utilizó más. Posteriormente se le pidió explorar con el animal, para lo cual escogió un caballo. Esto la ponía en una posición física incómoda que la obligaba a retarse corporalmente obligando a usar otros niveles y partes del cuerpo que no suele usar. Eso resultó importante pues es un contrastante a su esquema corporal.

Finalmente, en medio de este proceso de encontrar puntos de acceso a los personajes para cada participante hubo un momento en el que la pareja se vio bloqueada. El texto ya no fluía de la misma forma y sobre todo a Sifuentes le empezó a costar entrar en ese estado ridículo y melodramático que había alcanzado algunas sesiones anteriores. Por lo que utilizamos el ejercicio de los 7 estados de tensión mientras se les brindaba estímulos emocionales con palabras que los podían poner en estado de mayor tensión. Ellos iban repitiendo el texto completo atravesando los distintos estados. Con este ejercicio buscamos llevar a los extremos de la expresividad a los actores para que puedan encontrar otra vez el melodrama de la situación. Se retomó el uso de la canción al llegar al estado melodramático y desde esa exploración, pudieron encontrar otra vez a los personajes, sobre todo Sifuentes. Como este bloqueo no volvió a suceder, sobre todo conforme se fue agregando otras herramientas, no se terminó por añadir a la secuencia exploratoria final que se usaría previa a la escena.

**3.3.1.1. Secuencia Final.** Primero se realizaba El Despertar, luego procedíamos con un pequeño viaje elemental en el cual cada uno se encontraba con un animal que veían a lo lejos en una montaña. Desde esa identificación individual con el animal, indicábamos el encuentro entre animales. Conforme se iban reconociendo, les pedíamos que se vayan humanizando cada vez más. Sifuentes fue el primero en retirarse la máscara pues le era inevitable que la voz saliera tan orgánicamente después de haber activado el cuerpo. García la mantuvo un rato más puesta hasta que a partir de ese momento empezaba a surgir la escena.

La primera vez que se mencionaba el texto “el amor no basta” por García, poníamos la canción, siguiendo con el código melodramático pero cómico.

### ***3.3.2. Escena Tuesta y Zea***

Tuesta nos dijo que la máscara fue su principal herramienta desde el momento en que exploraron la escena por primera vez con la máscara puesta. Nos comentó que sintió mucha seguridad en acercarse a seducir a Zea cuando la tenía puesta pues le generaba mucha desinhibición.

Zea por su lado, también nos comentó que la máscara lo ayudaba mucho a entrar en un estado de violencia tan contrastante a él. Nos mencionó que lo que más miedo le daba era ser agresivo con Tuesta, por lo que su cuerpo tendía a reprimir en vez de ser expansivo como lo requería su personaje. Cuando se hizo la exploración de la escena con la máscara, mencionó algo parecido a Tuesta respecto a que no tuvo miedo de mostrarse agresivo frente a ella, pues no la sentía como Tuesta, y, sobre todo, no se sentía como Zea: “Me funcionó mucho usar la máscara, porque no me reconocía como yo, ni reconocía a Tuesta, como Tuesta. Cuando nos quitamos la máscara, había una mayor disposición en el cuerpo, pero volví a tomar consciencia de mi miedo a ser violento con Tuesta.”

Acá podemos observar que la hipótesis de que el anonimato de la máscara como herramienta para la desinhibición es algo totalmente comprobable. Pero, nos surgió un pequeño obstáculo al retirar la máscara. De pronto Zea con la máscara puesta, mostraba una corporalidad totalmente expansiva, e indirecta, dando golpes al aire y a los objetos a su alrededor, invadiendo totalmente el espacio personal de Tuesta. Pero al retirarse la máscara para proseguir con la escena, el estado atacante en el que se encontraba se volvió algo menos orgánico. Sin embargo, la activación corporal seguía presente, pues como dice Alejandra Guerra, al tener la máscara puesta el cuerpo se activa, gana presencia y expresividad (2024), el cual se mantiene por el resto de la escena.

Tuesta también mencionó que sintió una gran diferencia en su cuerpo al retirarse la máscara, sin embargo, no pudimos observar un cambio tan significativo como en el caso de Zea.

A partir de esto buscamos estrategias que pudieran ayudar a cada uno de ellos a entrar a la energía del personaje de manera orgánica. El animal fue un punto de acceso importante para Zea, él comentó que a partir del viaje elemental que realizó para encontrarse con el animal y posteriormente identificarse, sintió muy orgánico en su cuerpo la corporalidad del gorila, su pesadez sobre todo y la energía violenta. Pudimos observar cómo su cuerpo adoptando la animalidad, cobraba sentido orgánicamente con sus movimientos. Su voz también fue teñida de la influencia del gorila lo que le permitió encontrar un color vocal alejado de su cotidiano y más cercano a la del personaje:

La máscara me ayudó a estar un poco más presente en el principio, pero luego combinarlo con la energía del animal sin soltar una palabra por el uso de la máscara, me ayudó mucho. Combinar la máscara con otros estímulos que activaron mi cuerpo y el estado del personaje fue importante (Zea, comunicación personal, mayo de 2024).

Nos mencionó que pudo percibir que la limitación de no poder hablar al tener la máscara puesta generó una activación de su cuerpo al ser su única vía de expresividad. Es importante que Zea pudiera reconocer ese estado en su cuerpo, pues como menciona la profesora Alejandra Guerra (comunicación personal, 06 de junio de 2024): “lo que se pretende activar con la máscara es el cuerpo, no la voz, por eso nunca se habla con la máscara puesta, pues pierde su función. La voz sale posteriormente como una consecuencia de la activación del cuerpo.” Además, le brindamos objetos como cubos y biombos para que pudiera desatar su fuerza física en ellos, sin la necesidad de realmente atacar a su pareja en escena. Esto le aportó mayores posibilidades físicas con el personaje.

Con Tuesta nos fue un poco más complejo encontrar otros puntos de acceso más allá del anonimato de la máscara. Ella acumula mucha tensión en los brazos y manos por lo que se probó con guantes y casacas flojas que le permitieran sentir cierta relajación en esa zona. Pero tampoco vimos un cambio significativo. Cuando incorporamos la energía del agua se empezamos a ver una corporalidad más flexible, sin embargo, la tensión en sus brazos no fue algo de lo que se pudo desligar completamente. Tuesta tendía a ir muy rápido por lo que siempre se le mantenía presente que era un agua calmada, pero que tomaba fuerza al momento de seducir a su pareja.

Íbamos incorporando estas herramientas mientras ellos se mantenían con la máscara puesta pasando por los momentos de la escena, pero sin texto. Les dimos la total libertad de retirarse las máscaras en el momento en que se sintieran listos, no antes, para evitar que el quiebre sea muy fuerte y pudiera afectar su interpretación.

**3.3.2.1. Secuencia final.** Su secuencia exploratoria iniciaba con en el Despertar, pero luego les empezábamos a dar indicaciones individuales. Primero introducimos a Zea en el viaje elemental para que pudiera encontrarse con el gorila y poder entrar en la energía del animal. Por otro lado, a Tuesta, le indicábamos que empezara a trabajar el elemento del agua, primero de forma súbita para que acostumbre a su cuerpo al elemento de manera orgánica, y luego un ritmo más sostenido que le permitiera acceder a la seducción. Ambos aún con máscara, se encontraban. En ese encuentro le pedíamos a Zea que se vaya humanizando poco a poco, y a Tuesta, que redirija esta energía del agua hacia el personaje de Zea. Les brindamos estímulos sonoros desde afuera de la escena, como golpes en la puerta o en la pared, ya que se relaciona con el contexto de la escena en que aparece el ex marido del personaje de Tuesta como gatillo para el conflicto. Estos estímulos sonoros hicieron crecer la urgencia en ambos personajes, hasta que orgánicamente los llevaba a retirarse la máscara y empezar con el texto.

### **3.3.3. Escena Soto y Barrantes**

Soto nos mencionó que cuando realizó el despertar y el encuentro con Barrantes verdaderamente sintió una pérdida de identidad, no solo de ella misma sino de su pareja también. El no reconocerse y ni reconocer al otro fue una estrategia que le ayudaría en esta escena para habitar estados emocionales que sus máscaras sociales no le permitían en su cotidiano. Por otro lado, Barrantes nos mencionaba además que la neutralidad no es un espacio en el que se sintiera completamente cómodo, y le aburría que se mantuviera por mucho rato en la exploración que parte del Despertar. A diferencia de Soto, la pérdida de identidad de Barrantes para entrar a la energía del personaje sin prejuicios era a partir del uso de otro tipo de herramientas. Sin embargo, se mantuvo el Despertar y el Encuentro porque era importante para retar el esquema corporal sumamente expresivo de Barrantes

De esa forma, el uso de la máscara se volvió indispensable, pero al mismo tiempo recibiendo estímulos que le permitieran acceder al personaje. Es así como al principio buscamos usar los esfuerzos Laban para ir entrando en el estado del personaje, tanto para Barrantes como para Soto. Notamos que tenían claro sus pesos, direcciones, y el ritmo de cada uno de sus personajes, sin embargo, no llegaron a integrar el cuerpo orgánicamente cuando nos tocó involucrar al texto. Por consiguiente, encontramos que hacía falta una referencia de algo más gráfico, como los elementos.

Con Soto descubrimos que su principal obstáculo era la ligereza en su cuerpo, le faltaba peso que le permitiera adoptar la actitud arrebatada y amenazante que caracteriza a su personaje. Por ello, trabajamos sobre todo el elemento de tierra para conseguir el peso: “siempre tuve conflictos con la tierra, me cuesta empujar el aire por lo que el otro día descubrí que puedo ser tierra desde el piso, empujándolo y eso me ayuda mucho más, creo que necesito algo físico a lo cual empujar.” Por eso, el uso de objetos fue elemental para que Soto entrara en el elemento de la tierra.

Por otro lado, al ser una actriz que se involucra profundamente con el estado emocional del personaje, y recordando su máscara social sobre su temor a ser tratada de una forma hiriente, nos resultaba necesario retarla en ese aspecto. Por lo que le pedimos a Barrantes que soltara los textos provocadores presentes en la escena, hacia el personaje de Soto como parte de la exploración. En esa misma línea, agregamos el elemento fuego para activar el estado emocional de la rapidez e intensidad que puede resultar en la ira o impotencia necesaria en su personaje.

Eso fue importante para Barrantes pues una de sus máscaras sociales es ser jovial y muy respetuoso con el resto, por lo que le costó decirle ciertos textos a Soto. Pero aquello también le permitió a él, ir entrando en la energía del personaje. Con Barrantes identificamos que la energía más contrastante a su cotidiano es la energía del agua, por lo que fue elemental añadirla como punto de acceso: “La energía del agua y su ondulación fue mi mayor reto. Tomé consciencia de las tensiones que guardo en la pierna y mi cadera, noté su rigidez”

**3.3.3.1. Secuencia Final.** Ambos empezaban con el Despertar, les dábamos algunos estímulos sonoros desde fuera de la escena para activar los sentidos y el ímpetu por descubrir. Luego a Soto le agregamos el elemento tierra, a partir del uso de objetos en el espacio como la mesa y cubos. A Barrantes le dábamos la indicación de entrar en la energía del agua involucrando sobre todo la respiración. En ese proceso tomaba uso de un pareo que simula la ondulación del agua. Logrando a partir del material involucrarse más corporalmente con esta energía contrastante.

Desde esos estados generábamos el encuentro de las máscaras, y cuando verificábamos que Barrantes había encontrado la corporalidad necesaria, le pedíamos que, desde ese estado, se retirara la máscara para empezará a soltar textos atacantes hacia Soto. En ese momento y ya con la pesadez generada por la tierra en el cuerpo de Soto, le indicábamos explorar con el elemento fuego para cargar el estado emocional que necesitaba, mientras se

apoyaba en los textos de Barrantes. Tenía la potestad de retirarse la máscara en el momento en que se sintiera completamente lista para empezar a soltar el texto y emprender ambos con la escena.



## Conclusiones

A lo largo de esta investigación, hemos ido confirmando la hipótesis sobre el uso de la máscara neutra en la actuación y su influencia en la expresividad de los actores y actrices. A continuación, presentamos los hallazgos más relevantes y sus implicaciones.

Identificamos que el ejercicio de caminar con la máscara neutra en estado neutro de un punto a otro demostró ser fundamental para el reconocimiento y desarrollo del esquema corporal de cada actor y actriz. Esto se debe a que la máscara neutra amplifica la expresividad corporal, ya que, al eliminar las expresiones faciales, cualquier movimiento o gesto corporal se vuelve más significativo. La forma en que caminan y utilizan su cuerpo, permite observar patrones y características que de otro modo podrían pasar desapercibidos. Además, al estar en un estado de neutralidad, el actor no adopta ninguna emoción específica ni un personaje concreto. Esto significa que se libera de cualquier carga emocional o influencia de su propia identidad, lo que permite una observación más objetiva de cómo se mueve.

A su vez, confirmamos que el uso de la máscara neutra resulta un recurso esencial para promover la liberación emocional en los intérpretes. Al ocultar las características faciales individuales, la máscara neutra permite a los actores y actrices acceder al concepto de anonimato, apaciguando los temores asociados a la percepción pública. Este anonimato facilita una exploración más profunda de la expresividad, permitiendo que los participantes se entreguen a la complejidad de sus personajes contrastantes a sus propios esquemas, sin la carga del juicio externo. En este sentido, mientras que las máscaras sociales buscan evitar que el individuo pierda reputación en su vida diaria, la máscara neutra, al eliminar la identidad visible, libera al actor del miedo a la pérdida de reputación, permitiéndole explorar y experimentar sin restricciones. Esta eliminación de la identidad si bien tiene como principal motor la máscara, va de la mano con la eliminación de otros elementos identitarios, los participantes dentro de lo posible debían vestir con ropa negra por completo y dejar de lado

cualquier accesorio. Sin embargo, hay características físicas que no se pueden suprimir al 100% justamente por eso se busca darle prioridad en la observación a los movimientos musculares, aun así, como ya se mencionó, este es un estado al que el individuo solo se puede aproximar, más no alcanzar en una totalidad. De todas formas, estos elementos identitarios quizás tendrán un impacto en la persona que observa los movimientos del participante y podría influenciar en su percepción del esquema de aquel individuo. Pero el participante mismo, no se puede observar a si mismo, por lo que lo único que le queda es su propio conocimientos y experiencia del cuerpo a través del filtro de la neutralidad. Y en ello recae una vez más la importancia de la recolección de descubrimientos de cada uno de los participantes al culminar cada ejercicio.

Siguiendo esa misma línea, el proceso de retirar la máscara neutra durante las escenas exploratorias ofrece una comprensión más profunda de la dinámica entre identidad y expresión. Aunque se pierde temporalmente el estado de anonimato, los actores y actrices continúan manifestando la expresividad corporal del personaje que han construido. Esto sugiere que la experiencia con la máscara neutra trasciende el mero uso de un objeto escénico, integrándose en la construcción del personaje y en la forma en que el intérprete se relaciona con el texto y la emoción. La conexión con las máscaras sociales se vuelve evidente aquí: mientras que estas últimas buscan proteger la reputación del individuo, la máscara permite una liberación que puede resultar en un nuevo tipo de autenticidad, una que no se ve afectada por el miedo a ser juzgado.

Y finalmente, como ya veníamos suponiendo a partir de la teoría planteada por Lecoq, la neutralidad, vivida a través de la máscara neutra, se ha identificado como un estado de pre-expresividad crucial en la actuación. Este estado permitió a los actores y actrices experimentar el mundo de sus personajes como si fuera la primera vez, fomentando una organicidad que revitalizó la conexión con el papel. Y, sobre todo, la neutralidad facilitó un

enfoque limpio y sin prejuicios, donde los intérpretes pueden desconectarse de sus propias experiencias y de las expectativas sociales.

En una segunda instancia, vamos a mencionar los hallazgos no planeados previamente durante el proceso de investigación.

Primero, reconocemos que, debido al corto tiempo y la necesidad de mantener la presencia de las herramientas, la escena tuvo que transformarse en una secuencia exploratoria. A pesar de que no logramos una representación 100% realista como se había planeado inicialmente, la secuencia exploratoria se mantuvo presente desde el principio y condujo de manera fluida a la toma de conciencia del otro y a la incorporación del texto. Así, descubrí que el proceso se asemejaba más a una secuencia preparatoria o de investigación que a un resultado escénico definitivo. Este enfoque tiene la ventaja de alinearse mejor con la hipótesis, pero también plantea un desafío: ahora debemos abordar la siguiente etapa y encontrar una respuesta para la escena.

Por otro lado, también descubrimos que el ejercicio del Despertar resultó ser un punto de partida fundamental para todos nuestros procesos exploratorios enfocados en la expresividad corporal contrastante de los participantes.

A través de esta experiencia, promovimos la idea de descubrir el mundo como si fuera la primera vez, lo que subrayó la importancia de este momento para lograr la neutralidad necesaria en la actuación que nos terminó llevando a un estado de mayor acceso a expresividades contrastantes. Sin esta transición del estado caótico de la vida cotidiana, al estado de neutralidad, el proceso se volvía realmente complejo y dificultaba la conexión con los personajes y la exploración emocional. Así, entendemos que este ejercicio no solo facilitó un cambio en la dinámica del grupo, sino que también sentó las bases para una experiencia más profunda y significativa, permitiendo que el esquema contrastante se manifestara de manera efectiva y enriqueciendo el proceso de pérdida de identidad que buscábamos.

Es así como llegamos a la conclusión de que este ejercicio nos ayuda a profundizar en el concepto de desautomatización, ya que plantea la idea de la primera vez reconociendo el mundo, lo cual genera una reacción distinta a la automática del cuerpo en su cotidianidad. De la misma forma que el hacernos conscientes de nuestras máscaras sociales, también resulta en un ejercicio de cómo des automatizar la relación con otros individuos.

Continuando con las herramientas que más nos han funcionado, también hemos descubierto, que el ejercicio de creación de personajes a partir de animales se ha convertido en un recurso invaluable para acceder a esquemas contrastantes en la mayoría de los participantes. Concluimos que esto se debe a que el ejercicio proporciona un esquema fijo, basado en las características del animal seleccionado, lo que permite a los participantes explorar y acceder de manera efectiva a personajes que presentan contrastes significativos con sus propios esquemas corporales. Además, que este ejercicio permitió ahondar en el concepto de máscara social, esquema corporal y contrastante. Ya que mentalmente estamos profundizando en una imagen específica, esa relación que formamos con la imagen es lo que nos permite acoplarnos a la propuesta, Por eso es importante pensar en los esquemas como la imagen. Así es como este ejercicio nos ayudó a profundizar en el conocimiento en sí mismo.

Si contáramos con más tiempo, consideraríamos la posibilidad de analizar los esquemas contrastantes de los participantes de manera simultánea con este ejercicio. Esta integración podría enriquecer aún más el proceso de investigación para la identificación de esquemas y elección de contrastantes. Queda pendiente continuar con la investigación.

Tampoco anticipábamos que el ejercicio de los siete estados de tensión de Lecoq se convertiría en una herramienta clave para superar momentos de bloqueo en los actores durante el proceso de creación de la escena. Al relacionar este ejercicio con el anterior, surge la pregunta: ¿por qué funcionan ambos ejercicios? La respuesta parece radicar en que ambos permiten explorar extremos de expresividad a través de una progresión gradual.

Este enfoque facilita a los participantes el acceso de manera más orgánica y accesible a personajes que contrastan con sus propios esquemas, ya que ingresar directamente desde un estado más cotidiano puede resultar muy complejo. De la misma forma, el ejercicio de los 7 estados de tensión, al ofrecer un rango que comienza desde un estado catatónico y avanza poco a poco hasta alcanzar la tragedia, permitió a los actores explorar en estos extremos de expresividad. Esta exploración fue fundamental para alcanzar el esquema contrastante y, a su vez, evitó bloqueos de manera más factible. Así, ambos ejercicios no solo fomentan la conexión emocional y la versatilidad actoral, sino que también sirven como estrategias efectivas para abordar y transformar bloqueos creativos en el escenario.

A su vez, podemos encontrar una relación entre el *estado* (más explícitamente como un estado físico, pero inherentemente emocional que vemos presentes por ejemplo en los estados de tensión), y la *máscara social*. Ambos son configuraciones y determinan el esquema corporal, por lo cual, concluimos que podemos determinar que ciertos estados aportan a ciertas máscaras sociales en el sentido de que ambos aspectos tienen premisas similares. Es así como tomando el caso de Sifuentes, el cual tuvo un bloqueo en cierto punto de la creación de la escena. No lograba alcanzar el estado de melodrama requerido el cual pertenecía a una máscara social que él no suele habitar. Es por ello que el estado de melodrama del ejercicio de los estados de tensión (tanto física como emocionalmente) fue esencial para que alcanzara a desbloquear esa nueva máscara.

Una de las conclusiones importantes puede ser la importancia de la música en la aproximación a máscaras sociales no antes identificadas o usadas. Para este descubrimiento vamos a hacer referencia al caso de Sifuentes explicado en las páginas 60 y 61. Por lo cual, concluimos que la música sugiere una partitura que, al igual que el animal y los estados de tensión, ofrece extremos de expresividad en un caso específico.

Pasando a otro asunto, respecto a lo que ocultaban las máscaras sociales de cada participante, encontramos que realizar los ejercicios originalmente planeados no era suficiente para esta investigación. Identificamos como esencial realizar entrevistas directas con cada participante. Este proceso implica formular preguntas y crear un ambiente cómodo y de confianza. Los participantes suelen revelar aspectos ocultos que proporcionan claridad sobre sus identidades y la relación de estas, con su comportamiento en escena. Esto resulta más efectivo que depender solo de ejercicios creativos o escénicos.

Aunque los ejercicios para identificar máscaras dentro del esquema corporal son esenciales, estas conversaciones fueron clave. Permitieron identificar con mayor certeza lo que buscan ocultar y guiarnos así a un posible esquema contrastante más preciso para el personaje que se le asignaría: el tipo de situaciones en su cotidianidad que solían evitar o al menos no habitar con frecuencia, la imagen que consideraban que el resto tenía sobre ellos, y aspectos de ellos mismos que no solo suelen revelar a solas o en familia. Estos criterios permitieron que tuviéramos una lista mucho más clara de las máscaras sociales no usadas por el participante.

Iniciamos las sesiones conversando sobre sus experiencias. Creamos un ambiente cómodo y de confianza. Durante estas entrevistas, planteamos preguntas como: ¿Cuál es la imagen que intentas proyectar ante los demás en escena? ¿Cómo te adaptas a diferentes grupos sociales? ¿Te sientes auténtico/a en ciertas interacciones? ¿Has experimentado conflicto entre tu identidad auténtica y la imagen que proyectas? ¿Qué aspectos de tu personalidad ocultas en ciertos contextos? ¿Qué papel juegan las expectativas sociales en tu comportamiento? ¿Cómo te sientes cuando recibes atención pública? ¿Te identificas más con tu yo "público" o con tu yo "privado"? ¿Qué estrategias utilizas para gestionar la impresión que los demás tienen de ti?

Estas preguntas se realizaron de forma progresiva y evolucionaban según la persona. A partir de este intercambio, no solo recopilamos información, también guiamos la conversación hacia la reflexión. Preguntábamos como conclusiones en la entrevista: ¿A partir de lo conversado qué consideras que es lo que crees que estás evitando mostrar ante los demás? ¿Crees que estos elementos influyen en tu performance? ¿De qué manera? Los participantes, al reflexionar, comenzaron a darse cuenta de estas dinámicas. Esto nos permitió reconfirmar y profundizar en la información compartida.

Otra sorpresa fue descubrir la complejidad en identificar el esquema contrastante (en adelante “EC” también) de algunos participantes, especialmente en los más versátiles para la creación de personajes. Este proceso requiere una sensibilidad particular para percibir esos contrastes de manera efectiva, en cierta forma me ha permitido adentrarme en el desarrollo de esa sensibilidad: a cambios de estatus, de energía y zonas de confort. A menudo, los actores versátiles pueden adoptar múltiples facetas de su identidad, lo que puede dificultar la identificación de un EC claro. Esto nos lleva a cuestionar el mismo concepto de EC. Si tuviéramos que redefinir este concepto ahora, podríamos enfocarnos en su naturaleza dinámica y contextual. En lugar de pensar en el EC como algo fijo, propondríamos verlo como un espacio donde los actores pueden explorar diferentes partes de su identidad. Esto significa que no se trata solo de opuestos, sino de cómo un actor puede moverse entre distintas maneras de ser y presentarse.

Si definimos el EC así, podemos aplicarlo mejor a nuestra investigación. En lugar de buscar diferencias fijas, podríamos explorar cómo las identidades de los actores cambian y se desarrollan en relación con sus personajes. Esto nos ayudará a comprender mejor su proceso creativo y cómo pueden usar esas diferencias para enriquecer sus actuaciones.

Así que, en resumen, al ver el EC como algo flexible y en movimiento, podemos entender mejor cómo los actores trabajan y cómo sus propias experiencias influyen en los

personajes que crean. Y justamente siguiendo esta misma línea a lo largo del proceso, hemos descubierto que muchos actores no encuentran complicado acceder a sus esquemas contrastantes. Sobre todo, al realizar algunas entrevistas a actores que hemos visto realizar personajes contrastantes a ellos mismos, e incluso en las entrevistas sobre las máscaras sociales a los participantes. Inevitablemente surgió la pregunta “¿y eso que no sueles mostrar, consideras difícil de hacerlo en escena?”. Por el contrario, concluimos que para muchos el escenario se presenta como un espacio de desfogue, donde mostrar lo que contrasta con su vida cotidiana puede ser un acto de disfrute más que un desafío. Este fenómeno se debe a que algunos participantes son conscientes de los aspectos de su identidad que buscan ocultar, tanto en su día a día, pero no necesariamente en la actuación, aunque no siempre tengan una comprensión clara del concepto de anonimato o máscara social.

Cabe mencionar que, en nuestra investigación, nunca hemos planteado el acceso al EC como algo complejo de conseguir. Sin embargo, es importante señalar que, a pesar de las percepciones comunes, no necesariamente existe una barrera de acceso; más bien, se trata de una cuestión de conciencia sobre nuestros propios esquemas corporales. Al comprender que lo verdaderamente relevante es la conciencia sobre este, abarcamos el objetivo de ampliar dicho esquema.

Es así como el EC se puede entender como una máscara social más en la vida de un actor. Esto significa que, a lo largo del tiempo, los actores han ido conformando este esquema a partir de las experiencias, interacciones y roles que han interpretado. En este sentido, el EC no es algo fijo; se desarrolla y cambia según el contexto y las vivencias del actor, por lo que resultaría una máscara social específica, ya habitada previamente.

Al inicio, partí de la premisa de que el esquema contrastante es fundamental para ampliar la expresividad del actor. Sin embargo, al profundizar en la investigación, me he dado cuenta de que el enfoque debería centrarse no solo en el EC en sí, sino en el concepto más

amplio de máscara. La idea de máscara implica que los actores utilizan diferentes facetas de su identidad, dependiendo de la situación en la que se encuentren. Así, el EC puede ser visto como una de esas máscaras, que les permite explorar y expresar aspectos opuestos de su personalidad o de sus personajes. Al reconocer esto, podemos entender mejor cómo las máscaras en general, incluyendo el EC, ayudan a los actores a enriquecer su expresividad en escena. Es útil considerar que cuando los actores ganan conciencia de conceptos como máscara, anonimato, esquema, se abre la posibilidad de una expansión en su expresión artística. Al reflexionar sobre cómo utilizan diferentes máscaras en su actuación y cómo estas pueden contrastar con su identidad cotidiana, pueden explorar nuevas facetas de sí mismos en escena.

En conclusión, partimos desde la idea de que encarnar un personaje contrastante al esquema corporal del actor resultaba en una expansión del esquema corporal. Y si bien sigo defendiendo esta postura, considero que la hipótesis debería ir mucho más afondo. Queda claro que la máscara neutra funciona como un vehículo de conocimiento para el esquema corporal. Sin embargo, el mismo concepto de esquema contrastante es errado y limitante, pues ahora que lo consideramos como una máscara social más, cambia nuestro enfoque a lo verdaderamente importante que resulta ser el autoconocimiento. A partir de este descubrimiento y de los conceptos como máscaras sociales, anonimato, esquemas, que nos pueden aportar, encontramos una mayor complejidad al definir esquemas y empezamos a entenderlo como algo fluctuante y variante, que solo a partir de su autoconocimiento logrará expandirse.

## Referencias bibliográficas

- Astorne, S. & Rojas, A. (2024) *Del movimiento a la voz: El uso de la técnica de la mimesis del animal y los esfuerzos Laban como recurso en la interpretación vocal de personajes en cuentos infantiles para podcast*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio PUCP.
- Alzamora, Y. (2020) *La máscara Neutra, un instrumento valioso en la formación actoral*. [Trabajo para el grado de bachiller, Escuela Superior de Arte Dramático de Trujillo “Virgilio Rodríguez Nache”] Repositorio Renati.  
<https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/1616298/5/TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%204-%20Yerem%c3%ad%20Alzamora.pdf>
- Baquerizo, G., & Pizarro, M. (2019). Una aproximación teórica al constructo de reputación. *Tsafiqui*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.29019/tsafiqui.v13i1.590>
- Caillois, R. (1961). *Man, play and games*. The Free Press of Glencoe, Inc.
- Caleni, I. (2021). *Ejercicios de Jacques Lecoq aplicados a un texto realista*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.
- Callery, D. (2001). *Through the Body*. Nick Hern Books.
- Cruz, K. (2014). *Efecto de los talleres de actuación basados en las técnicas de Constantin Stanislavski en la timidez de un grupo de adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]
- Del Castillo, F.(2009). Esquema corporal e imagen corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 386, 45–45.
- Florencia, I. (2020) *La disponibilidad del cuerpo: Del análisis de texto a la interpretación escénica mediante la máscara neutra*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16857>

- Goffman, E. (1997). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu Editores.
- González, S. (2020). *La máscara como expresión de o interno*. [Tesis de Licenciatura]  
Universidad Diego Portales. Repositorio Biblioteca Udp.  
<https://repositoriobiblioteca.udp.cl/TD000555.pdf>
- Laban, R. (2003). *Espace Dynamique* (1ª Reimpresión). Contredanse.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. Alba Editorial
- Lizárraga, I (2013). *Análisis comparativo de la gramática corporal del mimo de Etienne Decroux y el análisis del movimiento de Rudolf Laban*. [Tesis de Doctorado]  
Repositorio de Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Filologia Catalana.  
<http://hdl.handle.net/10803/129324>
- Merleau-Ponty, M. (1964) *The Primacy of Perception*. Edition Gallimard.
- Naranjo, S. (2017). Los gestos de la vida cotidiana y las máscaras de Jacques Lecoq entre la técnica extra-cotidiana de inculturación y la técnica extra cotidiana de aculturación: Estudio desde la óptica de la antropología teatral de eugenio barba. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 11, 57-80.  
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/artescenicas/article/view/285>
- Pajares, A. (2020). *Lecoq a través de Stnislavski: la trasposición de la secuencia de los 20 movimientos en la ejecución de acciones dramáticas*. [Tesis de Licenciatura]  
Repositorio PUCP.
- Pommerat, P. (2020). *La Reunificación de las dos Coreas*.
- Ramos, S.& Pérez, D. (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, Pontificie Universidad Católica del Perú]  
Repositorio PUCP.

- Rebaza, A. (2021) *Análisis de la obra Gnossiene de la Compañía de Teatro Físico* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/21192>
- Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento». *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, 35, p. 350-357,  
<https://raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/view/252853>.
- Salvatierra, C. (2006). *La escuela Jacques Lecoq: Una pedagogía para la creación dramática*. [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona]. Repositorio Digital de la Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/107489>
- Senín, M (2020). *El rostro que niega y la máscara que afirma: trayectoria, reconocimiento y mascarada* en Erving Goffman, Claude Cahun y Cindy Sherma [Tesis de Maestría] Repositorio Digital de la Universidad de Barcelona.
- Zarrilli, P. (2004). Toward a phenomenological model of the actor's embodied modes of experience. *Theatre journal*, 56(4), 653–666. <https://doi.org/10.1353/tj.2004.0189>

## Anexos

### Anexo 1

Encuesta Tuesta:

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

neutralidad: que no tiene conflicto

anonimato: alguien que se oculta

máscara social: cómo te comportas en determinada situación

esquema corporal: cómo está definida la persona corporalmente

esquema contrastante: lo opuesto al esquema corporal

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

soy un fuego y agua

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

bien creo

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

jamás actuaría así, siento que mi personaje era muy agua y aire, yo no soy así, me costó bastante, por ejemplo, con este personaje lo vi así, yo no actuaría así pero siento que una parte de mí que aún no he descubierto si actuaría así

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

todas las herramientas que aprendí fueron usadas. Principalmente la máscara neutral

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impacto en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

me gustaba ser mi personaje y tener la máscara porque eso me alejaba de eso, siento que tenía que estar más tiempo con la máscara

## Anexo 2

Encuesta Sifuentes:

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

Neutralidad es economizar el movimiento

Anonimato es cuando nadie sabe tu identidad

Máscara social es como te muestras y actúas frente a diferentes contextos sociales

Esquema corporal nuestro comportamiento físico y psicológico expresado en cómo actuamos

Esquema contrastante lo opuesto a ti

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

Flexible, fluido, tranquilo, silencioso, callado, uso los brazos, expando mi cuerpo, soy amplio y abarco espacios grandes.

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

Al inicio me confundía la teatralidad dentro de la neutralidad. Darme cuenta de que uno no abarca al otro fue clave para entender la neutralidad.

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

Usa la voz, grita, llora, llama la atención. Es melodramático, está en 10 casi siempre y rápidamente llega ahí, invade el espacio personal y hace berrinches en público.

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

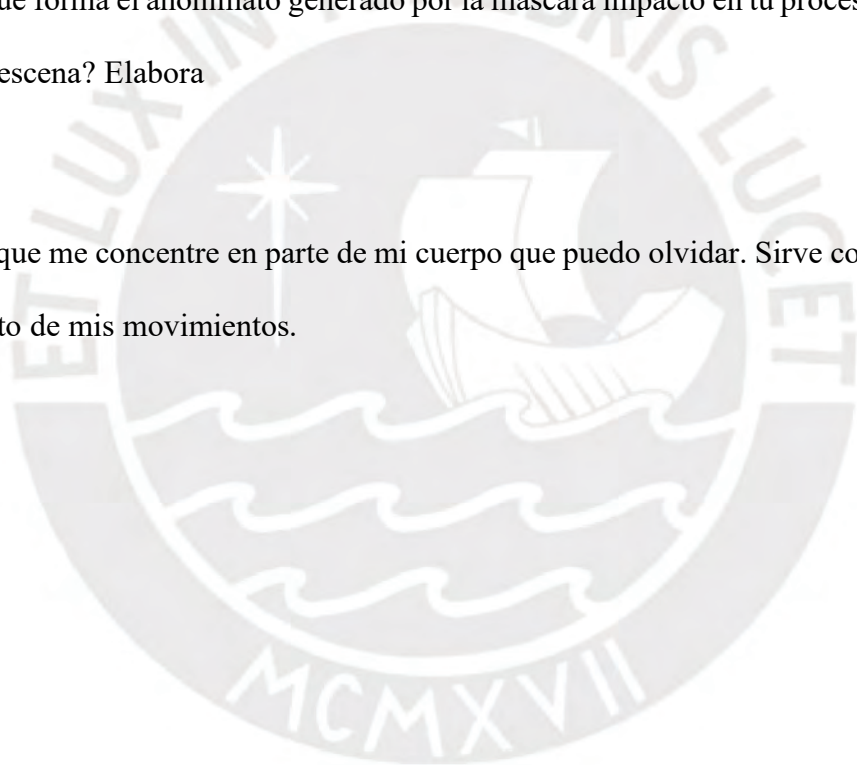
Neutralidad para limpiar el cuerpo de los excesos de movimiento, como la aceituna negra limpia el paladar antes de comer otra cosa.

Desde esta neutralidad probar el lado opuesto de mi esquema se hace más fácil.

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impacto en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

Hace que me concentre en parte de mi cuerpo que puedo olvidar. Sirve como una megap lupa en el resto de mis movimientos.



### Anexo 3

Encuesta Soto:

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

-Neutralidad: alguien que no exprese emoción, conozca todo por primera vez y sea sincero con sus impulsos

- Anonimato: no tener personalidad, ni historia, estar vacío para colorear

- máscara social: las diferentes máscaras (maneras) con las que nos mostramos con el mundo y lxs demás

- esquema corporal: nuestro todo (comportamiento, pensamiento, cuerpo físico) y como lo hemos construido a lo largo de nuestra experiencia de vida

- esquema contrastante: el esquema que está más adentro mío, el que no muestro casi nada y por lo tanto mi “máscara opuesta”

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

Cuerpo físico: es bastante ligero. Aire y agua.

(Comportamiento) Bastante indirecto por momentos y directo cuando estoy MUY SEGURA.

Pensamiento: bastante indeciso me cuesta pensar en una sola cosa.

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

Mi cuerpo lo recibió bien. A veces no podía concentrarme, pero creo que con naturalidad, y curiosidad hacia mi lado más neutro.

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

Bueno el personaje que he interpretado es bastante pesado y achorado eso me cuesta un poco, lo he llevado más por el lado en el que este personaje quiere algo y hace lo posible por conseguirlo, en el camino reniega y explota y a veces eso es muy fuego.

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

La máscara neutra me sirve para vaciar mi alma y cuerpo. Como un lienzo en blanco que se presta para pintar otros colores.

Los elementos (fuego aire etc) me resultan útiles para crear una corporalidad, y los esfuerzos laban para ir más al comportamiento (retorcer, golpear etc)

El animal más para sentir el VIBE del personaje.

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impacto en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

El anonimato me sirvió para vaciar mi cuerpo de emociones, ideas e impulsos preconcebidos y me ayudó a accionar desde la naturalidad y verdad. Teniendo que prestar más atención a mi cuerpo y a lo que pasaba por mi mente, a cómo conectarlos.



#### Anexo 4

Encuesta García

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

Neutralidad: Es un estado de concentración del ser uno mismo.

Anonimato: ejercicio que logro con la máscara.

Máscara social: lo que trato de transmitir a mi alrededor.

Esquema corporal: Mi cuerpo en la tierra.

Esquema contraste: Mi interior oculto.

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

Mi esquema corporal sería esencia de aire, fluida, laxa, relajada, camino en las nubes.

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

Lo fui registrando poco a poco asimilando la concentración en cada movimiento de mis gestos y movimientos.

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

Pude explorar esta energía rígida, movimientos directos y lo grotesco.

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

Aprendí a recurrir a mi estado explosivo que no exploraba nunca en mi vida cotidiana.

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impactó en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

Me ayudó en el proceso de traslado a llegar a la palabra y luego al inicio de la escena porque es un viaje de estados desde el nacimiento de este nuevo ser, el traslado, la conexión de la mirada como el animal y luego al personaje fue un ejercicio muy enriquecedor porque viajamos en diversos matices ayudan a fortalecer este estado.

## Anexo 5

Encuesta Barrantes:

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

Neutralidad: es este estado de ver, moverse y sentir las cosas desde el impulso más transparente posible. Eso implica ser un lienzo blanco desprovisto de cualquier imposición, no te debes sugerir cosas. Hay que descubrir y hacer los movimientos lo más económico.

Anonimato: nadie ve tu identidad.

Máscara social: la cara que le muestro al mundo. Mis personalidades.

Esquema corporal: la manera en que mi cuerpo acciona y todas sus partes se constituye, todas las tensiones movimientos.

Esquema contrastante: Mi anti esquema, mis maneras en que mi cuerpo se muestra que no son comunes en mí.

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

Una persona de movimientos económicos, reducidos,, en la vida cotidiana. Pero en escena, soy un león. Soy un fuego soy un criminal me arriesgo mucho hago mucho caos en mi cuerpo, igual la tensión en el cuello, espalda y piernas. Hay rigidez. Pero igual me muevo. Hay dureza hay lava. Soy lava.

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

Me ayudó a descubrir muchas tensiones involuntarias, muchos miedos y ansiedades y miedos de los que tenía al entrar a escena. A qué me sugiero mucho en escena y tiendo a expresar mucho. Intenté despojarme por un tiempo de eso. Y descubrí formas más honestas por parte del cuerpo.

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

Qué es bien coqueto, bien charol, bien rosita y enérgico, no es muy racional. Incluso en el ensayo abierto que tiene un deseo erótico y sensual como forma de evadir, yo soy tenso 27/7. Este personaje fue la hostia

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

Me ayudó la máscara neutra.

Me ayudó los estados de tensión

Los elementos

Y los esfuerzos labans

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impactó en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

En olvidarme de mi mismo y eso me trae calma



## Anexo 6

Encuesta Zea:

¿Cómo definirías los siguientes conceptos?: neutralidad, anonimato, máscara social, esquema corporal, esquema contrastante

\*

Neutralidad: estado de no mostrar ninguna emoción, pero dejar que un estímulo afecte nuestro cuerpo

Anonimato: no tener identidad

Máscara social: actitudes diferentes con cada grupo social que interactuemos

Esquema corporal: características físicas en movimiento de una persona en específico

Esquema contrastante: características físicas en movimiento que son más complejos de realizar para una persona

¿cómo describirías tu esquema corporal?

\*

Mi esquema corporal: movimientos controlados, hay un cuidado al realizar un movimiento, no utilizo mucho el espacio, no utilizo mucho la voz, soy relajado, agua vibes quizás

¿Cómo consideras que tu cuerpo recibió el acercamiento a la neutralidad?

\*

Fácil, mi cuerpo se adaptó a los ejercicios propuestos por meli. Aparte que naturalmente me comporto neutro en varias situaciones

¿Qué diferencias encuentras entre el personaje que acabas de interpretar a tu esquema corporal y máscaras sociales?

\*

Diferencias: mi esquema corporal hace movimientos lentos, relajado, sin usar mucho espacio y guardo un perfil bajo en mi vida cotidiana. Mi personaje es alguien que hace movimientos rápidos, es más pesado, es violento, amargo y dominante en el espacio. Totalmente contrastante a mi.

¿Qué herramientas aprendidas en el laboratorio sientes que te ayudaron y cuáles no?

\*

En realidad ahora que sé mi antiesquema es interesante seguir explorando con ello. Todo el lab me llevó a entender mi antiesquema así que esa es mi herramienta que me ayudó.

¿De qué forma el anonimato generado por la máscara impacto en tu proceso de creación de personaje/escena? Elabora

\*

Perder identidad con la máscara, ayudó a quitar cualquier preocupación y simplemente explorar sin saber quién era la otra persona, solo sabiendo que es otro ser.

## Anexo 7

Encuestado 1 del público:

1. ¿Qué impacto notaste en los participantes a partir del uso de la máscara neutra durante la exploración? ¿Consideras que aportó al personaje/escena?

\*

Con la máscara y sin el texto pude notar como su cuerpo resaltaba en escena desde el inicio. Si considero que aportó a la organicidad del personajes y a la puesta en escena.

2. ¿ya conocías a alguno de los participantes? ¿qué tan opuesto a su cotidiano o a cuando está en escena, consideras que es el personaje que ha llevado a cabo hoy?

\*

Si, conocía a todxs. La construcción de todxs fueron muy diferentes al día a día. Fue muy interesante verlos en ese modo, me parece muy loco cómo han logrado ser otras personas y no reconocerlos.

3. ¿Qué retroalimentación dejarías para seguir trabajando en estas escenas y personajes?

\*

Que sigan usando la máscara neutra, los estados de tensión. En lo que vi de esta sesión considero que es importante que los actores practiquen en su formación y ensayos estos ejercicios porque puede dar partida a creaciones de personajes muy ricos.

## Anexo 8

Encuestado 2 del público:

1. ¿Qué impacto notaste en los participantes a partir del uso de la máscara neutra durante la exploración? ¿Consideras que aportó al personaje/escena?

\*

Sí. Considero que en la mayoría de los intérpretes aportó mucho. Los liberó físicamente y los puso disponibles para la escena que terminaron haciendo.

2. ¿ya conocías a alguno de los participantes? ¿qué tan opuesto a su cotidiano o a cuando está en escena, consideras que es el personaje que ha llevado a cabo hoy?

\*

Sí. Conocía bastante a varios. Considero que hubo casos en que vi cosas en ellos que jamás había visto. En el caso de Leo André, por ejemplo, propuso cosas bien flexibles que él no suele mostrar. Fue el ejemplo más fuerte que se me quedó, pero también noté cambios en Leonardo Barrantes, Gianella y un poco en Claudia.

3. ¿Qué retroalimentación dejarías para seguir trabajando en estas escenas y personajes?

\*

Que para algunos de los actores se les explique más claramente la función de la máscara. Quizá probar y profundizar en este estado de "trance" que es la etapa cero de la máscara. Que si conectas en este nuevo mundo donde todo es como primera vez, el resto de exploración y posterior escenificación saldrá bien.

## Anexo 9

Encuesta Alejandra Guerra

MV: Melissa Valverde

AG: Alejandra Guerra

MV: Ale, a partir de la hipótesis de esta investigación, ¿cómo definirías la neutralidad, el limpiar la identidad, desde tu propio enfoque?

AG: La limpieza completa no existe, porque uno siempre entra con un montón de bagaje que no permite limpieza. Es una aproximación, es en realidad un ejercicio. Es un estado que se debería practicar por lo menos un año para comprenderlo a fondo. Es una suerte de meditación, para despojarse del bagaje, de la cantidad de pensamientos encadenados en nuestra cabeza, juzgamientos propios. Pretendernos poder despojarse de eso y estar presentes. Pero en un tiempo tan corto, resulta un trabajo más corto que práctico, más teórico que práctico por qué porque estamos intentando despojarnos pero al mismo tiempo estamos cargados de un montón de cosas. Porque requerir descargarse es una práctica muy larga que requiere muchas horas y muchas horas de trabajo que normalmente cuando alumnos o alumnas hacen trabajo con la máscara, hay una inmediatez que no permite realmente el tema del despojo. Encierra el rostro. Tanto la máscara expresiva que tiene connotaciones sociológicas ancladas en arquetipos sociales, la máscara agarra el rostro de los cierra, lo encapsula y en consecuencia, libera el cuerpo. En las máscaras más sociales, la máscara fija para que surga el arquetipo, eso es más en comedia del arte.

MV: Me resuena mucho lo que mencionas con mi investigación, justamente yo ya he puesto a prueba la liberación del cuerpo a partir del uso de la máscara en los participantes de

mi laboratorio y recogí sus experiencias. Y por ejemplo, uno de los participantes encarna un personaje muy contrastante a él mismo (participante Zea) y comentó que se sintió realmente liberado y empoderado para realizar el personaje agresivo que le tocaba encarnar. La cuestión venía al retirarse la máscara para continuar la escena sin ella. ¿Cómo poder pasar de usar a la máscara a dejarla de lado, sin que el cuerpo pierda lo ganado por su liberación?

AG: El texto puede convertirse en un encadenamiento, más que en un vehículo. La máscara encierra y abre. Desde una mirada un poco simplista pero válida, podemos decir que la máscara, lo primero que hace es cubrir el rostro, te limpia antecedentes para que el cuerpo pueda experimentar. Pero lo que está haciendo en realidad la máscara es enviar información de todo un contexto, en el que el acontecimiento.

El acontecimiento es lo que lo que le llega a ese ser neutro y lo empapa de contenido que previamente no conocía y ese descubrimiento del contenido, al no poder hablar se permea en el cuerpo. Cuando aparece el texto el texto para mí, siento que hay una fusión ahí, el texto no es antagonico de la máscara, el tema está en la forma en la que se trabaja el texto de la cabeza, nos aleja del cuerpo. La máscara hace que entendamos que cuando el texto pasa por el cuerpo, hay receptores. Hay algo en la neurología o receptores nerviosos, que al sellar un espacio considerado intelectual, en donde tu limpias simbólicamente a partir del uso de la máscara: cierro mi boca y no sostengo postura actitudinal para poder ser un vehículo receptor, y eso es análogo a todo lo que hacemos en teatro. Entonces, yo no considero que el texto aleja, yo creo que el texto se rehincorpora en el cuerpo, haciendo primero un trabajo de texto sin texto, para entender luego donde habita el texto en el cuerpo. En dónde recide los acontecimientos que recibiste. Nunca eres neutro, Lecoq mismo lo dice, lo importante es la manera en cómo recibes en el momento el acontecimiento. El teatro es una recreación. Entonces si te has limpiado todo lo que has podido puedes empezar a experimentar como el

acontecimiento, llamado el contexto de la situación, permea y va pasando por ti. La boca está cerrada, no puedes hablar, ¿por qué no puedes hablar? Porque tienes que recibir en el cuerpo. El cuerpo está recibiendo el texto, hay una unión entre ambos. Hay una manera de encontrarte con el texto sin poder decirlo para luego poder decirlo, entendiendo que viene de otro lado, ese es el puente para mí.

MV: Justamente ese es el puente que me cuesta encontrar, para algunos es mucho más sencillo integrar el texto, justamente ese punto es el que puede ser un poco tedioso. Normalmente en el laboratorio funciona realizarlo a partir de la respiración.

AG: Es muy poco tiempo Melissa, este entrenamiento debe ser un año. Las palabras se deben descubrir en el momento del habla. El entrenamiento es el de realmente descubrir. Yo planteo mi tesis como que lo Lecoquiano puede aportar en otro momento de vida por temas históricos, para continuar la tesis de Stanislavski, creo que ambos están muy ligados y no tienen porque separarse.

MV: Otra pregunta más Ale, ¿el ejercicio de los 7 estados de tensión, se puede realizar con máscara?

AG: No sé, lo que decía Lecoq: “Hagan lo que se le de la gana con mi técnica, mi técnica no se repite, mi técnica no está fijada, no es estática, está en movimiento.” Su pedagogía nunca debe estar fijada, debe y está hecha para ser reinterpretada. Los estados de tensión fueron algo que yo intuitivamente implementé con el texto, pero es algo que nunca hicimos en la escuela, jamás. La pedagogía de Lecoq es absolutamente democrática. Es una pedagogía que busca que el actor o profesor reinscriba su propia metodología. Lecoq deseaba

que nadie más enseñara Lecoq, sino que cada uno lo haga suyo y lo reinterprete a partir de su propia praxis docente. Siempre propuso un punto de partida que detone algo más. Yo soy Alejandra interpretando a Lecoq, y lo que él quería era miles de traductores, que su punto de vista ampliara una pedagogía. La búsqueda de la reinterpretación de su propia praxis.



## Anexo 10

Entrevista Leonardo Barrantes personaje contrastante:

MV: Melissa Valverde

LB: Leonardo Barrantes

MV: Leo, me gustaría que me cuentes un poco de tu proceso de creación de personaje de Dirceu Mariposa, dentro de la obra El Bien Amado.

LB: Tenía mucho miedo justamente porque venía en un ciclo de intercambio en otro país, sentí que quizás no estaba listo para enfrentar un proceso de montaje. Decidí que lo mejor era entrenar. Cuando nos tocó leer los personajes, no quise hacer el personaje de Odorico porque sentía que era muy esquema mio, y yo quería hacer algo más opuesto, algo distinto al esquema que estoy acostumbrado a usar en escena. En ese contexto conocí a Dirceu. Considero que la exploración más importante que tuve fue cuando nos pusimos los vestuarios y empezamos a camianar, estos nos modificaban el cuerpo. Sentí mucha liviandad cosas muy distinta a mi, pero también sentí tensión, porque este era un personaje muy nerviosos y que se restringe mucho pero a la vez quiere liberarse, eso fue muy chevere. Fue chevere trabajar desde la contención pero seguir moviéndome activamente. Todos los ensayos de El Bien Amado han sido desde el cuerpo, me preocupe por jugar y explorar más con el cuerpo, la obra no requería un trabajo de subtexto muy grande, así que no fue algo a lo que le prestara tanta atención.

No soy una persona tan liviana, no pense en un esquema tan estricto o cerrado, sino que parti desde mi propia corporalidad. En general todos mis movimientos tenían un control especial. Era muy digerible el viaje en la obra, y uno podía componer a su manera. Sentí que la obra era una gran secuencia física. En esas pequeñas cosas seguir encontrando la novedad,

hasta el ultimo minuto, hasta en lo que ya está fijado. En esta obra intenté enfocarme en ello bastante.

MV: Crees que fue progresivo el encontrar el personaje? O lo encontraste rápidamente desde un primer momento?

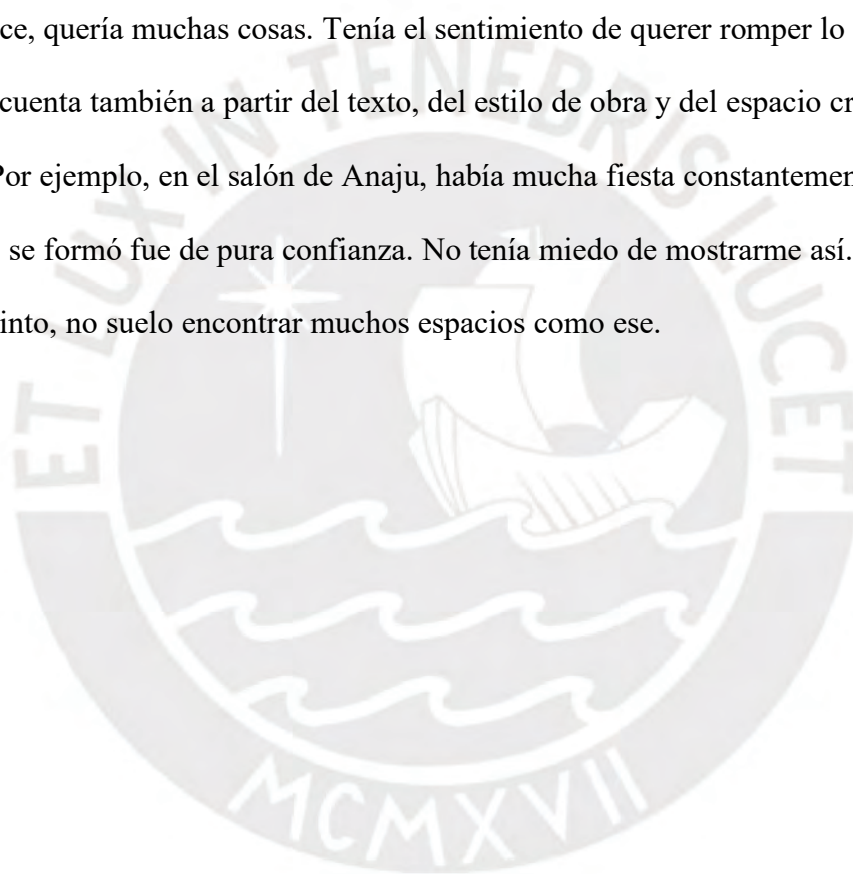
LB: Creo que desde un primer momento lo encontré. Fue un trabajo que partió desde mi mismo. No fue porque quería, pero me di cuenta que estaba en un momento de mi vida en el que estaba muy abierto a sentir y a disfrutar y a ser inocente y a ver las cosas como si fuera la primera vez. Esos impulsos que tenía en mi cotidiano, coincidentemente también resultaban ser lo más particular del personaje, por eso fue más sencillo, no eramos tan diferentes en ese momento de mi vida. En los momentos de mayor tensión del personaje, donde mata a su esposa, tuve que encontrar otros recursos, fue un poco más complejo. También era importante dejarme guiar por el momento, por el presente, por el público, también use Dianas. Y para esos momentos sentía que ya rompía mucho, lo cual se me hacia muy raro, sentía que se rompía toda la construcción que había realizado antes.

MV: Muchas gracias Leo, una pregunta más para ir cerrando, ¿qué fue lo que ibas encontrando primero en los primeros ensayos y lecturas de guión respecto a tu personaje?

LB: Encontré la ternura del personaje, su inocencia, es un tipo que quiere ver la vida como si fuera la primera vez. Eso es algo con lo que generé match, a mi siempre me ha encantado eso. Dirceu (el personaje) es bien pavo, eso también matchea mucho conmigo, yo tengo esa vibra de ser medio bobo. Su ridiculez era bien accesible, pude acceder de forma muy instantánea.

MV: Por lo que veo, este personaje “contrastante” a tu esquema, no es tan distante de quien realmente eres en tu cotidiano. Me pregunto ahora que quizás tu esquema en tu cotidiano no necesariamente es el mismo que muestras en escena, tiendes a explorar en clase con otro tipo de personajes. ¿Por qué?

LB: Por las circunstancias, en esa época, estaba muy anhelante, quería aventura, quería romance, quería muchas cosas. Tenía el sentimiento de querer romper lo que suelo hacer. Me di cuenta también a partir del texto, del estilo de obra y del espacio creativo, todo eso influye. Por ejemplo, en el salón de Anaju, había mucha fiesta constantemente y el ambiente que se formó fue de pura confianza. No tenía miedo de mostrarme así. En otros cursos es distinto, no suelo encontrar muchos espacios como ese.



## Anexo 11

Entrevista Gianfranco Leguia personaje contrastante:

MV: Melissa Valverde

GL: Gianfranco Leguia

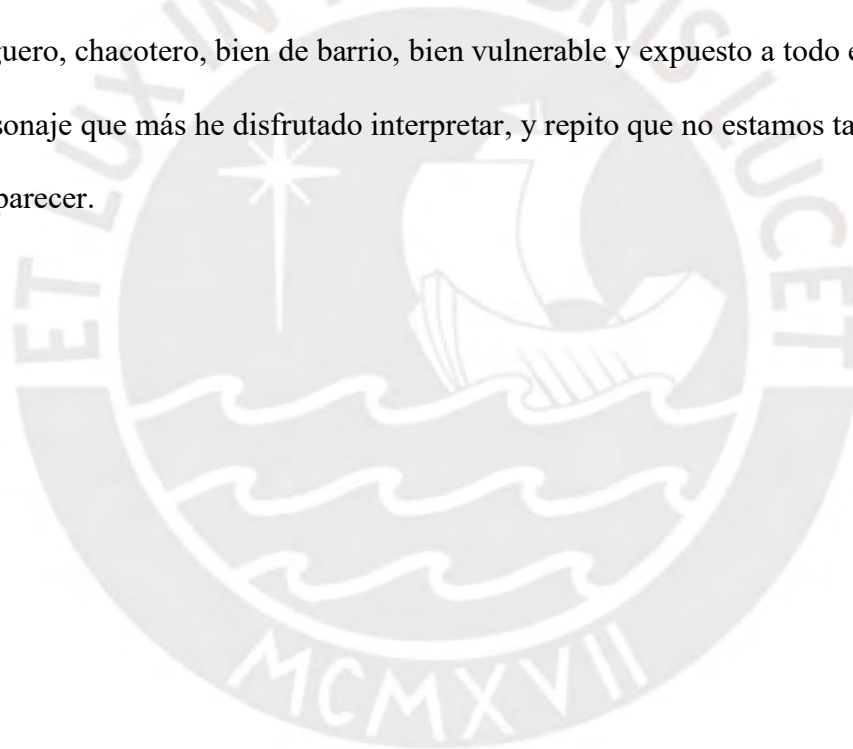
MV: Gian, me gustaría que me cuentes un poco de tu proceso de creación de personaje de Tripaloca, dentro de la obra A ver un Aplauso.

GL: Realmente esta construcción de personaje partió desde la música. En general soy una persona muy musical y crear desde ella es fundamental dentro de mis procesos creativos. Es así como encontré la salsa como eje principal. El protagonista fue la canción “El Cantante” de Hector Lavoe, con el cual abría la obra, fue una propuesta mía y creo que aportó un montón para el personaje, pero sobretodo, a contar la historia.

MV: Es muy interesante lo que me comentas, quisiera agregar mencionando que el personaje que interpretaste fue una sorpresa para todos los que te vimos, pues estabas irreconocible. Fue una construcción bien interesante porque nos mostraste una faceta de Gianfranco que nunca antes habíamos visto, desde mi investigación lo hemos planteado incluso como un esquema contrastante al tuyo en tu cotideano. Quisiera saber si tu eras consciente de aquello o ¿cómo así lograste construir algo tan contrastante a ti?

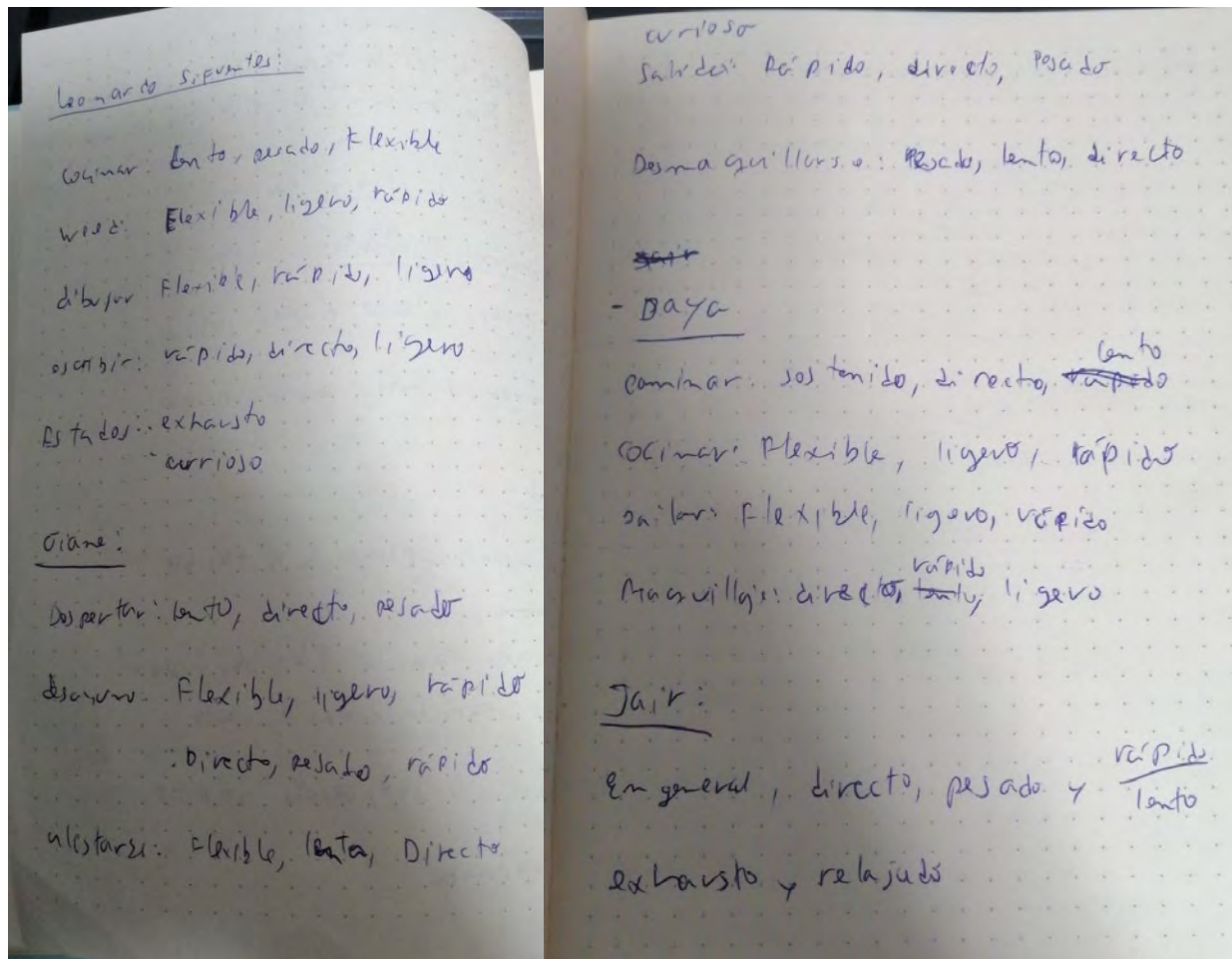
GL: Pues si bien yo no soy como tripaloca, y nunca voy a ser como tripaloca, sí es importante mencionar que no es un contexto muy alejado de mi realidad. En este proceso de creación, y en general en mis procesos creativos, tiendo a alejarme, distanciarme del personaje encontrando puntos de acceso, y ya luego encuentro la cercanía de él para conmigo

mismo. En este caso, yo toda mi vida he pasado por la plaza san martín y he visto cómicos ambulantes. Ese era mi cotidiano de pequeño, Gian chiquito tuvo la infancia de tripaloca, compartimos esa época. En la actualidad estudio en la PUCP, una universidad privada, mis amistades han cambiado y mi personalidad también. Cuando toca explorar en escena, la energía a mi alrededor y en general lo que me nace hacer son personajes distintos al de Tripaloca en una primera instancia. Mi personalidad es diferente ahora, creo que el contexto influye mucho en el comportamiento, yo no soy igual a como era en el colegio, me he vuelto mucho más serio, mucho más callado y creo que inconscientemente quiero y doy esa vibra un poco misteriosa. A diferencia de Tripaloca que lo trabajé desde un enfoque más pícaro, alegre, chonguero, chacotero, bien de barrio, bien vulnerable y expuesto a todo el mundo. Fue quizás el personaje que más he disfrutado interpretar, y repito que no estamos tan alejados como puede parecer.



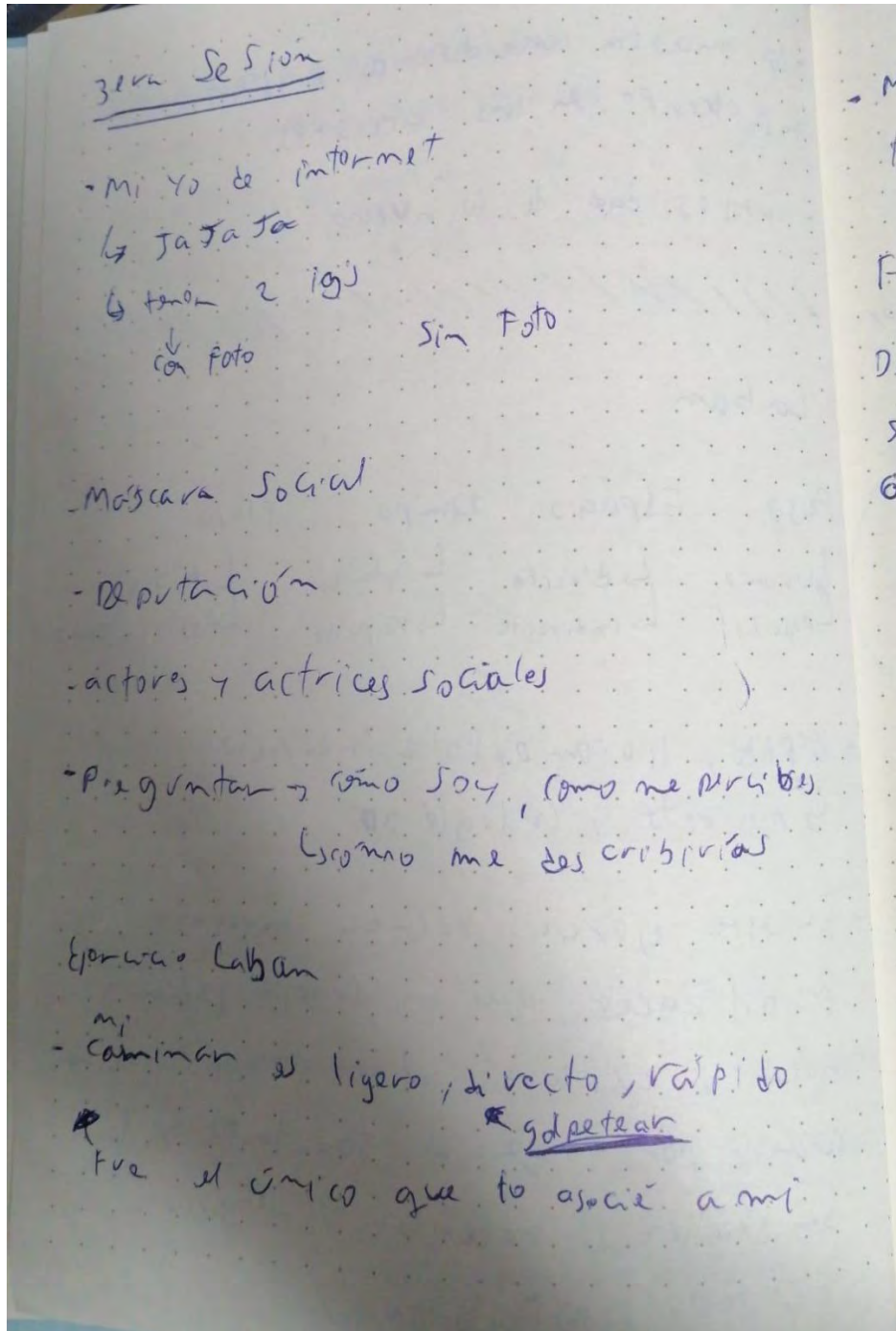
## Anexo 12

Bitácora de Jair: apuntes de esfuerzos Laban en los esquemas de él y de sus compañeros.



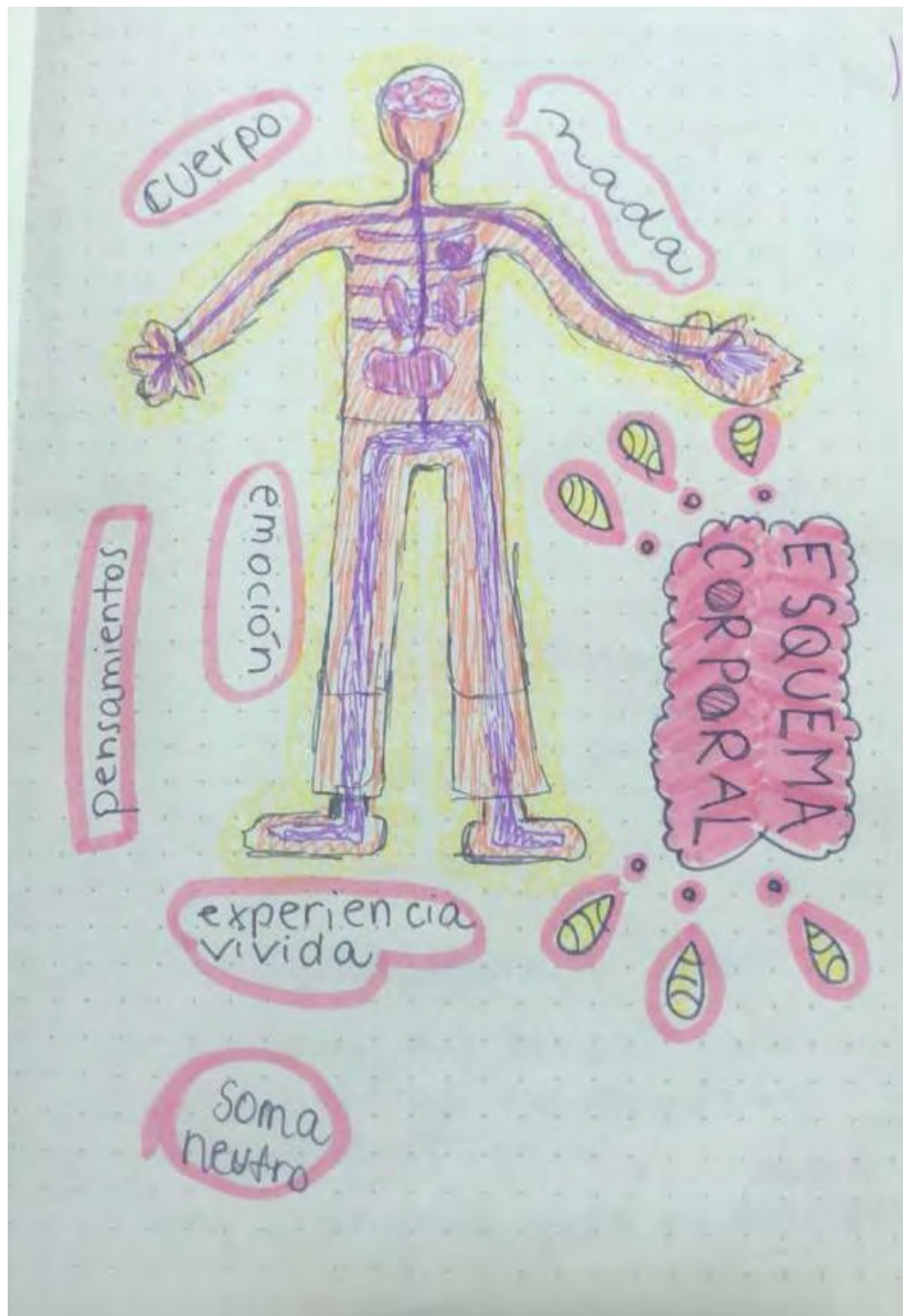
## Anexo 13

Bitácora de Jair Zea: Conversación "mi yo de internet" hallazgos de sí mismo



Anexo 14

Bitácora Gianella Soto: Gráfico concepto de esquema corporal




## Anexo 15

Bitácora Gianella Soto: Experiencia movimientos de Lecoq y el Despertar




Primera Sesión:

\* Explosionar e implorcionar: (último 4/6 abs)

Sentía como mi cuerpo se expandía desde todos los sentidos.

 - y cuando implorcionaba desde el medio como se encogía.

→ De equilibrio cuando me paraba de bolita a parado.

 →  → 

→ cosquilleo al expansion ↓ temblor de pierna izquierda.

\* Acercamiento a la máscara

Diferente: sentir todo x 1ª vez:

- Curioso como mis brazos podían empujar las otras extremidades → todo el cuerpo posterior.
- Neutra, tranquila, pero nerviosa.

## Anexo 16

Bitácora Claudia Tuesta: Estados de tensión y esfuerzos Laban identificados en el resto de los participantes

Daily Routine  
+  
esfuerzos laban

identificar qué tipos de  
acciones nos limitan o  
tendemos a realizar

Estados de tensión

Orden:

- Leo Barranter - exhausto / curioso
- Claudia
- Leo Sifuentes - relajado / neutro
- Yane Soto relajada / curiosa / exhausta
- Jan Zea - nivel neutro / presionar
- Dayra Wulpsa  
rápida /  
lentamente / rápida

## Anexo 17

Bitácora de Claudia Tuesta: Observar a sus compañeros con la máscara en estado de neutralidad

Observar a la máscara

Yani

- inclinación hacia la izquierda
- feroz pero le dio la gana de parar

Leo B.

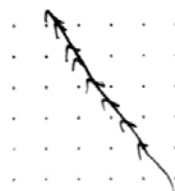
- había algo bien de barbigos
- no solemne
- bien contrerías mi causa

Leo S.

- inclinado hacia la izquierda
- mi + listo

Dayo

- brazo izquierdo
- su ropa decía mucho



marcó una distancia con nosotros muy evidente

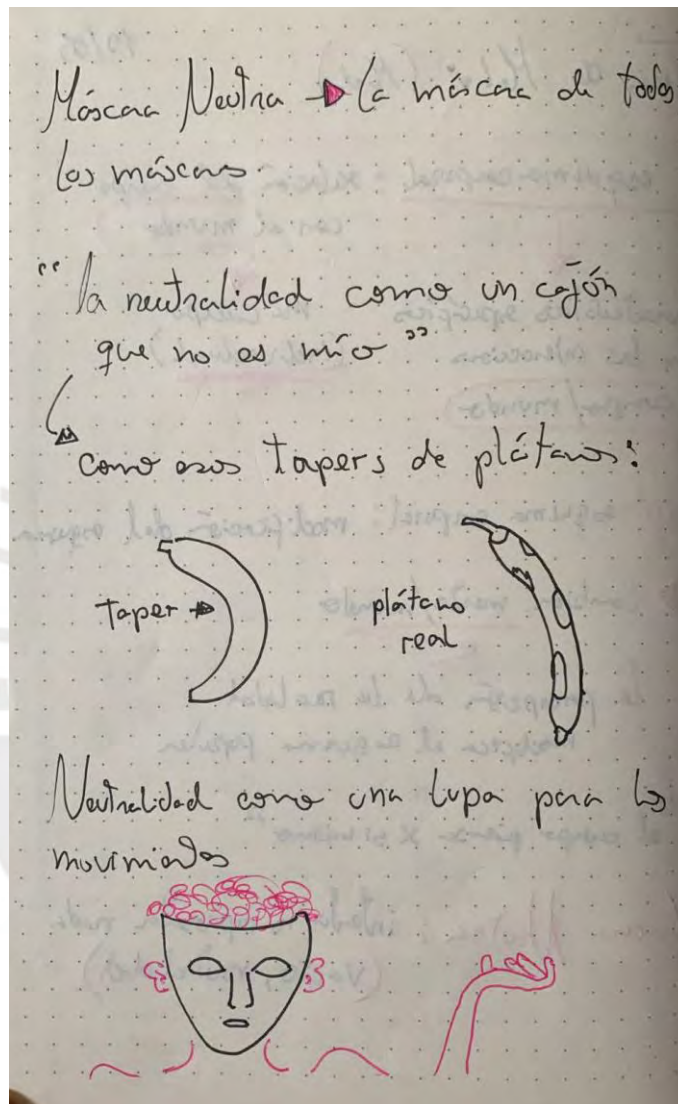
Anexo 18

Bitácora de Leonardo Sifuentes: Dibujo del viaje elemental y de la ondulación  
(movimiento de Lecoq)



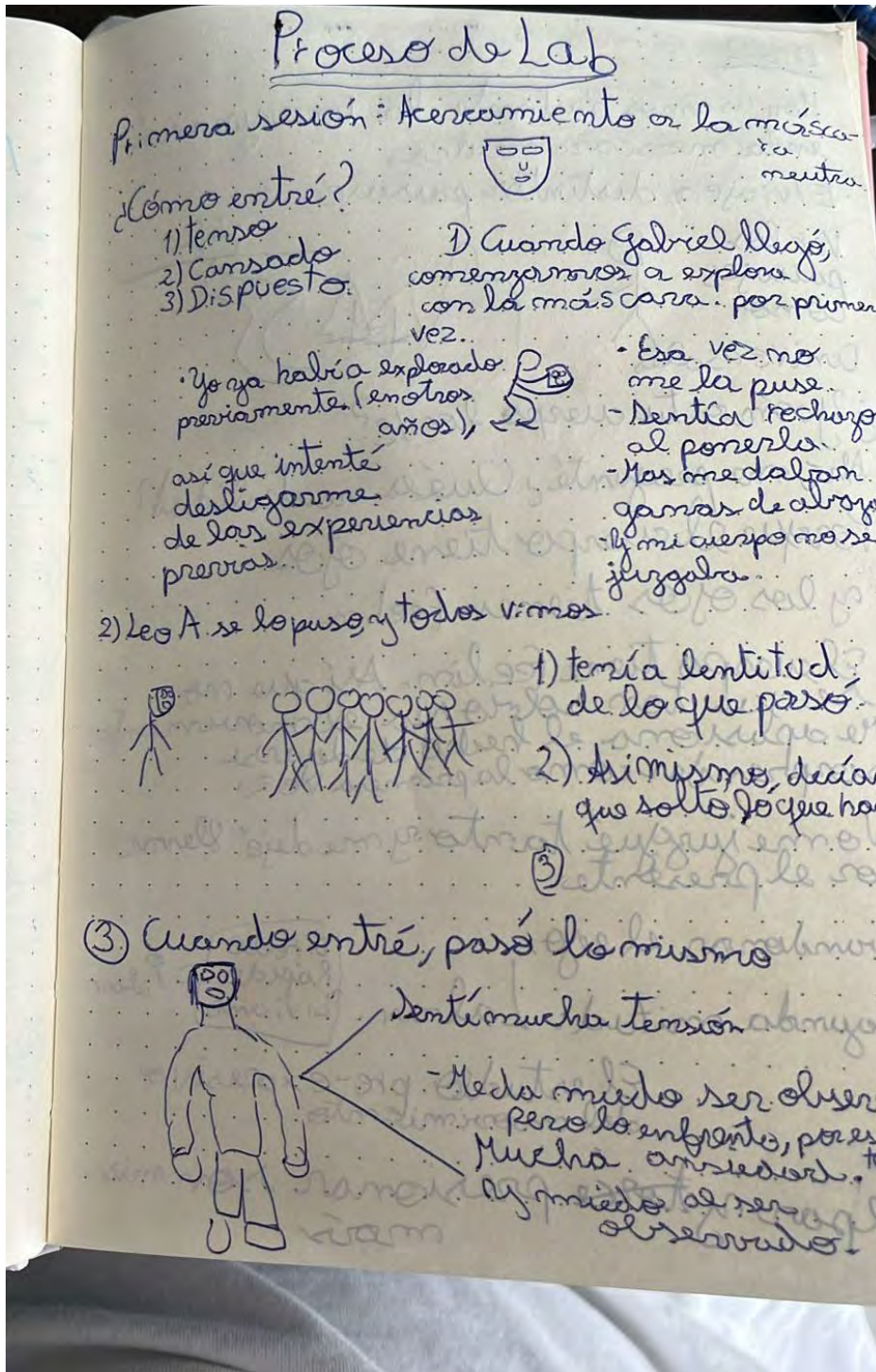
## Anexo 19

### Bitácora de Leonardo Sifuentes: La Neutralidad



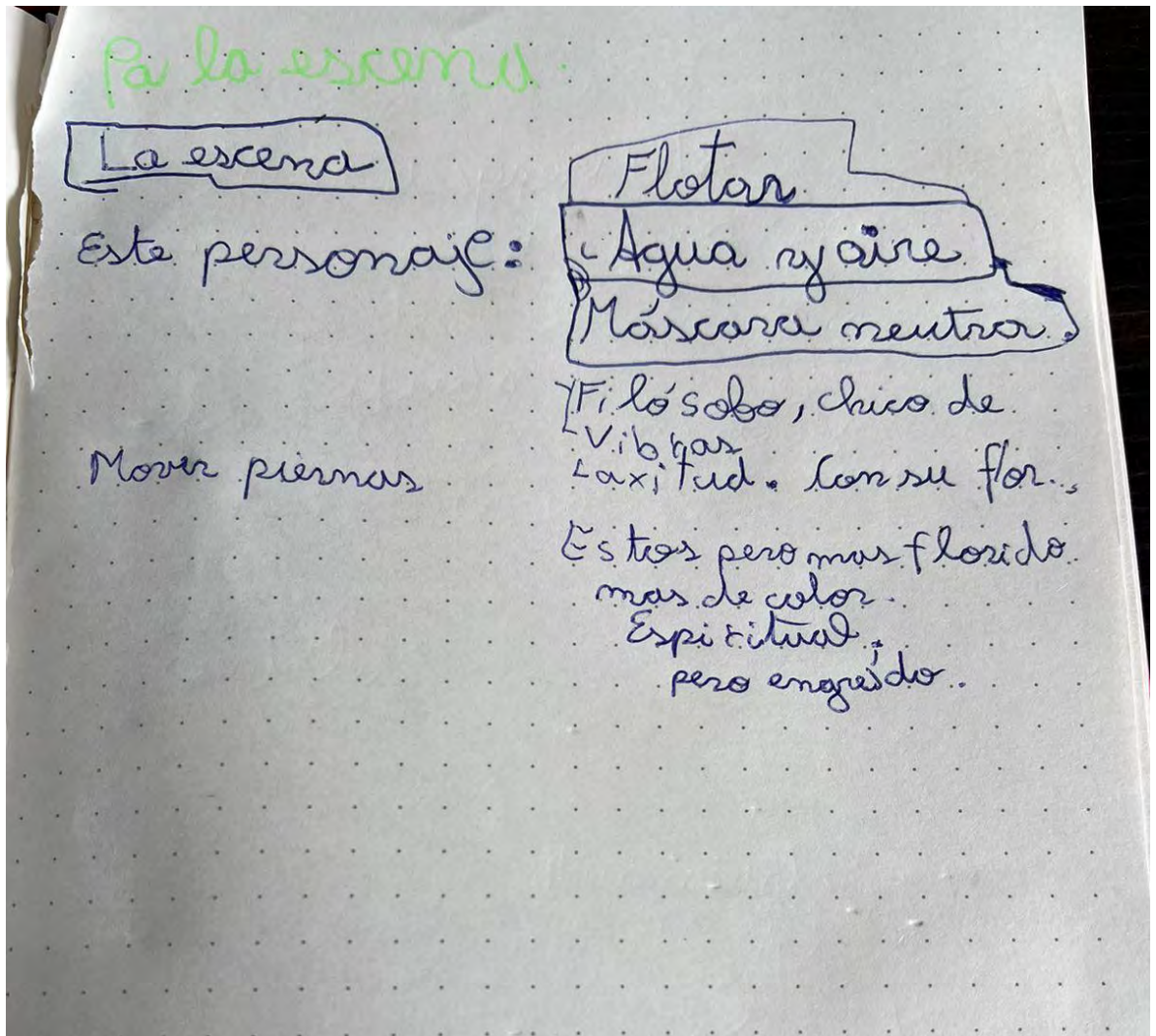
Anexo 20

Bitácora Leonardo Barrantes: Primera sesión, ejercicio de observación, todos a Leonardo Barrantes.



Anexo 21

Bitácora de Leonardo Barrantes: Primeros hallazgos del personaje contrastante.



## Anexo 22

Registro transcrito de Dayana García: Observarse a una misma en el Viaje Elemental

“Me vi como justo lo imaginaba, super liviana y laxa, entiendo por qué me lesiono a cada rato. Me vi así, siendo muy agua, un deambular constante. Además, tengo lumbalgia, por eso en el video me hace sentido notar cierta tensión por le coxis al verme caminar.” (2024)



## Anexo 23

Registro transcrito de Dayana García: Movimientos de Lecoq

“Me es complicado físicamente hacer la ondulación porque tengo lumbalgia. Pero trato normalmente de mecanizar el movimiento y buscar otras rutas para lograr el movimiento sin necesidad de sentir dolor. En un punto del ejercicio después de repetirlo tantas veces, mi cabeza dejó de pensar y de buscar un cuidado, sino que se volvió algo automático. Mi cuerpo respondía solo, sin sentir dolor ni nada en absoluto.” (2024)

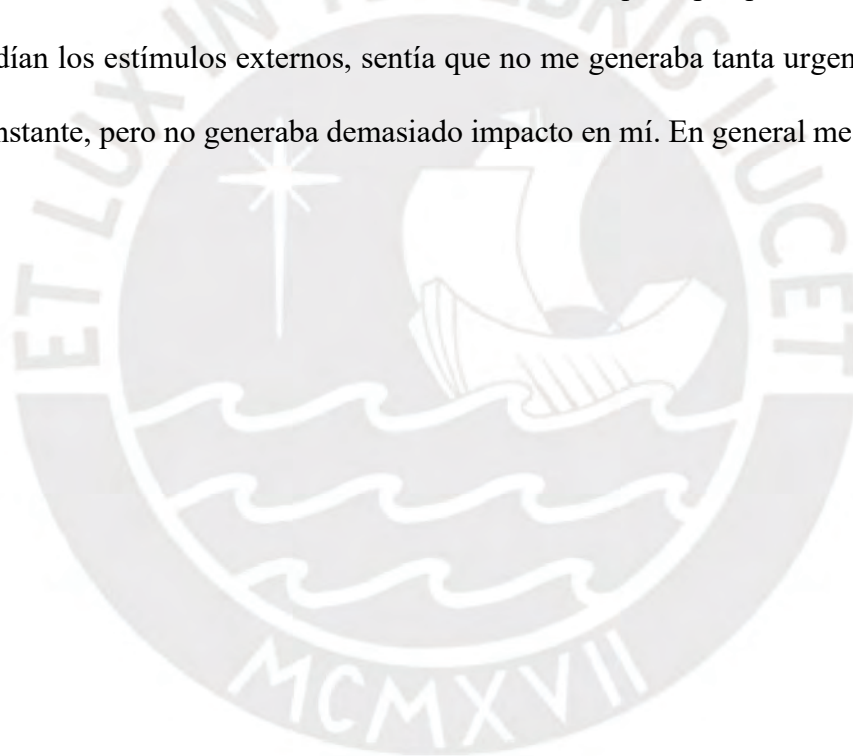


## Anexo 24

Registro transcrito de Dayana García: El encuentro con Leonardo Sifuentes dentro del ejercicio del Despertar

“El Despertar con Leo fue muy interesante, el despertar por primera vez y el encuentro con el otro por primera vez también y darte cuenta de que físicamente se ven iguales al tener las máscaras puestas, me generó un poco de miedo, un poco intimidada. Pero a la hora en que empezamos a tener contacto físico, me sentí mucho más tranquila, porque era un tacto suave. Cuando sucedían los estímulos externos, sentía que no me generaba tanta urgencia, me sentía en acecho constante, pero no generaba demasiado impacto en mí. En general me sentí segura.”

(2024)



## Anexo 25

Registro audiovisual de la sesión abierta final del laboratorio de investigación realizada 15/06/24:

<https://drive.google.com/file/d/1127n6UQ4LNqP31GS7n895CpaqhO7ryN7/view?usp>

=sharing



## **Anexo 26**

Apuntes del proceso de cada participante en los ejercicios:

### **Participante 1: Claudia Tuesta**

#### DESEQUILIBRIO:

Claudia también jugó con el desequilibrio, tendía a dejarse caer hacia adelante, salía de su punto inicial siempre hacia al frente. Había una especie de control en el movimiento de desequilibrio, que se concentraba sobre todo en sus manos, al casi caer estiraba mucho los dedos y tensionaba toda esa articulación. Daba la sensación también, que el desequilibrio no venía tanto de los pies, sino del torso el cual tendía a inclinarse hacia adelante antes incluso de levantar los talones por completo. Claudia tendía a usar mucho sus brazos, y la tensión que si bien se concentraba en los dedos se expandió por todos sus brazos. La expansión que Gabriel indicaba viajaba sobre todo en la parte superior del torso. Al desequilibrarse no terminaba de caer por completo porque primero ponía sus brazos, lo que le hacía terminar en una V invertida, varias veces. Jair, Dayana, Leonardo B. y Claudia encorvaron un poco la columna hacia adelante, joroba característica de la vejez.

“No solamente trabajamos para ver los movimientos del cuerpo como tal, sino que había una cuota de imaginación. Hay cosas que se contradicen en la neutralidad porque inevitablemente imagino.” Alejandra Guerra menciona que es imposible alcanzar la neutralidad: “solo es una aproximación, lo importante es de qué manera recibes el acontecimiento” (06 de junio del 2024). Por lo que lo realmente importante es ver de qué manera el cuerpo de cada uno responde ante cierta imagen o estímulo, es por eso por lo que la neutralidad es tan útil para reconocer esquemas corporales, porque no hay imposiciones, solo reacciones en un cuerpo receptivo.

#### EL DESPERTAR:

Claudia tardó mucho en despertar, parecía que de verdad se había dormido por un rato. Pero

incluso cuando se había despertado, le costó mucho levantarse de la horizontalidad del suelo, no estaba en un estado de descubrimiento, había cansancio real y quizás aburrimiento. Desde que se fue la luz por primera vez, Claudia no se volvió a levantar y desistió de la idea de descubrir, sus movimientos en el piso eran realizados porque se sentía forzada a hacerlo.

#### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

Ya habíamos percibido en otros ejercicios que la neutralidad no es un espacio muy cómodo para una Claudia rápida y de movimientos muy expansivos. En este ejercicio pude observar que había una necesidad de demostrar que también puede habitar la neutralidad, pero entendida como algo solemne, sostenido o misterioso. Claudia empezó caminando con mucha lentitud, como este no es un ritmo constantemente presente en su esquema corporal, se notaba poco orgánico. También había tensión en los brazos y manos al nunca pegarlos a su cuerpo. Cuando se le dio la indicación de voltear para regresar al punto inicial, se fue mucho más rápido que cuando inició el ejercicio, dando a entender que quería huir lo más pronto posible de la dinámica.

#### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

Claudia se ve cómoda en estado catatónico, pero en relajado, los movimientos de Claudia eran poco orgánicos. Cuando pasamos a neutralidad, no pudo evitar expresar cierto apuro. Cuando pasamos a curioso, Claudia rompió a correr. Desde el estado de suspenso Claudia se fue a una esquina del salón y trabajó pegada a la pared. En cuanto entramos a melodrama no dejó de usar la voz hasta el fin del ejercicio.

#### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

Notamos que cuando Claudia tenía que ir a un ritmo más lento, tendía a mirar mucho al piso. No parecía naturalmente lenta ni ligera, pues cuando se juntaban estos aspectos su caminar a veces denotaba únicamente mucho aburrimiento o a algo parecido a una caminata lunar, haciendo evidente lo poco orgánico de estos factores de movimiento en su propio esquema

corporal. Todos sus movimientos estaban cargados con cierta pesadez. Descubrimos que su cotidiano al caminar es golpear, pues tiene una constante caminata rápida, pesada y directa, es su energía más constante en su esquema corporal. Pero también mencionó un descubrimiento: “Pensé que no tenía nada de ligero en mi esquema corporal, suelo ser muy pesada, pero encontré que soy salpicar cuando estoy con mi abuelita y me engríe.”

## **Participante 2: Dayana García**

### DESEQUILIBRIO:

Dayana no llevaba tanto al desequilibrio sus pies, ella utilizaba un poco más los hombros con una especie de ondulación para generar esa sensación de desequilibrio. Caía un poco hacia adelante y el desequilibrio aparecía para evitar tropezar, sin embargo, no hubo mucho riesgo en general, había una cuestión en su cuerpo de buscar la comodidad. Identifiqué también que Dayana acumulaba cierta tensión en el pecho que la hacía estar muy derecha siempre, le costaba mucho desarmarse e involucrar la columna, tampoco elevaba del todo sus talones. Su desequilibrio más expandido venía de sus brazos y al caer solo se ponía en cuclillas y apoyaba sus dedos contra el piso. Entendí que la columna proporciona un soporte importante para el tronco por lo que esta restricción que se veía en la zona del torso puede tener razón en algo que Dayana comenta: “Me costó porque yo tengo lumbalgia y escoliosis y me es complicado físicamente hacer la ondulación. Pero cuando ya te acostumbras funciona. Al menos yo, necesito encontrar la manera de hacer un ejercicio de forma que no me duela y ahí ya lo repito. Repitiendo y repitiendo como que mi cabeza se hizo una estructura. En un momento sentí que mi cabeza desconectó y mi cuerpo ya en automático, lo hacía, mi cuerpo respondía solo.” Jair, Dayana, Leonardo Barrantes y Claudía encorvaron un poco la columna hacia adelante, joroba característica de la vejez.

### EL DESPERTAR:

Dayana parecía que se había quedado dormida de verdad pues no se movió ni un poco

durante un buen rato. Cuando empezó a despertar había una ligera cotidianidad en sus movimientos, como si solo estuviera despertando de su cama una mañana cualquiera. Se estiraba mucho, daba la sensación de desperezarse. Reconoció sus puntos de apoyo un rato, sobre todo apoyando brazos y deslizando piernas, se paró un poco rápido considerando que no probó otras formas de ponerse de pie. Cuando estaba de pie movía sus articulaciones de los brazos, muñecas y cuello como si estuviera calentando, totalmente alejado de la neutralidad. No hubo una verdadera curiosidad por descubrir a pesar de los estímulos sonoros.

#### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

Dayana tenía pasos cortos, y se mantuvo en un ritmo sostenido. Los brazos estuvieron muy tiesos y por delante de su torso. Dio una sensación muy tétrica, parecía que estaba camino a cometer un asesinato. Se detuvo mucho antes de espacio en el que la mayoría solía terminar el recorrido, dando una sensación de independencia y de amenaza para el resto.

#### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

En este ejercicio Dayana se veía muy cómoda en estado catatónico. En el estado relajado pude reconocer que es su estado cotidiano. Le costó mucho salir del estado, cuando tocó el estado neutro, ella seguía deambulando y estirándose totalmente por un buen rato. En el estado de curiosidad Dayana no mostraba ningún interés, lo opuesto a lo que requiere este estado. Sin embargo, fue el primer estado en el que por primera vez empezó a probar niveles un poco medios. También pude reconocer que no terminaba sus recorridos hacia los puntos a donde pretendía dirigirse. Tuvo muy presente el melodrama y tragedia en la voz, pero no en el cuerpo.

#### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

Dayana mostraba una flexibilidad natural y se sentía muy cómoda con un ritmo sostenido. Sus brazos tienden a ser muy laxos por lo que les falta mucho peso. Remite a la energía del

aire, siendo muy ligera y flexible, pero cuando iba rápido, su cuerpo asumía un poco más de peso. Dayana comentó que, en su cotidiano, tiende a estar distraída lo que le lleva a flotar deambulando constantemente. En general en sus máscaras sociales de su cotidiano, predomina la ligereza, se sintió muy cómoda y le remite a momentos en los que comparte con amigos. Aunque le costó Golpetear (directo, ligero, rápido) porque le cuesta ser directa. Por otro lado, no le gustó ser pesada. Sin embargo, recordó que Retorcer (pesado, flexible y sostenido) la hizo identificarse a cuando está sola y quiere desahogar su furia. Azotar y Golpear le recordaron a cuando se ha peleado a golpes con alguien

### **Participante 3: Gianella Soto**

#### DESEQUILIBRIO:

Gianella tenía movimientos más sostenidos y delicados, el desequilibrio compartía su origen entre la cadera y los pies. No era un desequilibrio muy grande, porque los movimientos siempre fueron un tanto pequeños, sin embargo, usaba sus brazos para sentir más profundamente el desequilibrio. Algo que noté fue que los movimientos de Gianella si bien eran pequeños, estos tenían esta dimensión porque estaba muy enfocada en realmente sentir el desequilibrio, se notaba que no quería imponer nada, sino que realmente quería sentir la sensación para que en consecuencia saliera el movimiento. Mientras Gabriel les pedía que expandieran todo, Gianella se concentraba mucho en elevar sus brazos, y sus talones, y el pecho y respirar. Esto evitaba que terminara arriesgando por completo, y no terminaba de desequilibrarse para caer, pero era interesante ver ese proceso en su cuerpo.

Luego ella comentó que había identificado cierto dolor en su cuerpo cuando realizaba este movimiento:

“El músculo del psoas viene desde la pelvis y se extiende hacia la derecha y la izquierda de nuestras caderas, es como un pañal. A mí siempre me pasa que cuando hicimos la ondulación me empezó a doler. No sé si es el psoas, o si es un órgano que se aprieta con el movimiento

que hace que me duela, pero solo me pasa con la ondulación inversa.” Esto podría ser la razón de porqué se detenía más en ciertos momentos en los que Simplemente estiraba la zona del psoas, y tal vez por eso le costó arriesgar su cuerpo como el resto, cabe mencionar que fue la única que no llegó a caer al piso en ningún momento.

Gianella identificó la infancia cuando miraba al cielo y el resto de su cuerpo se mantenía en la vertical, ella menciona:

“En el ejercicio de la infancia sentí muy claramente lo que sentía de pequeña cuando miraba arriba, cuando todo se veía más grande y lo veía todo con más curiosidad e ilusión, mi cuerpo recepcionó esto y se identificó mucho con estas etapas y con ese momento del movimiento.”

#### EL DESPERTAR:

Gianella se concentró en percibir el piso. Lo tocaba con cada parte de su cuerpo.

Inevitablemente se sentía una cuota de opinión al denotar cierta sorpresa, esto fue poco a poco se fue controlando a medida que se daban las indicaciones. Tendía a moverse muy rápido por el ritmo natural de su esquema corporal, por lo que la propiocepción se hacía evidente. Había algunas reacciones automáticas propias del esquema corporal, pero había un gran afán por descubrir desde lo sensorial, se quedó mucho rato en el piso. Tardó mucho en ponerse de pie, realmente se enfocó en sentir su cuerpo, pero un poco desde Gianella considero. Exploró con su cuerpo mucho del espacio, pero con movimientos que Gianella ya conocía. Parecía una niña jugando con sus brazos y piernas, una impresión que Gianella suele dar la usar la máscara.

#### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

Había una ligera tensión en sus brazos, daba un poco la sensación de que estaban sostenidos por el aire. Cuando volteó a ver al público con la máscara y durante todo el primer recorrido, logramos identificar que su nuca iba un poco hacia adelante, como si buscara observar algo en el horizonte. Observamos que suele tener mucho cuidado con sus pisadas, partió con un

ritmo algo sostenido, como acercándose a descubrir algo misterioso. Fue interesante que se quedó a medio camino, no llegó a acercarse mucho a los espectadores a diferencia de los otros participantes, tal vez porque se sintió intimidada por el público.

### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

Pude notar que, a pesar de ser estado relajado, Gianella tiende a ir un poco rápido. La neutralidad en Gianella no se veía por completo neutra, su mirada expresaba mucho, daba la impresión de que iba a realizar algo importante pero que no le agradaba. Por naturaleza no pudo evitar mostrar intriga en curiosidad. Se vio muy comprometida con el estado de suspenso, la intriga que estaba guardando, salió. En melodrama y tragedia la urgencia de Gianella se presentó un poco interna, había más miedo y una sensación de inocencia que la hacía parecer una niña chiquita. Su ligereza al caminar aportaba esta observación.

### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

A Gianella la vimos predominantemente ligera, pues daba muchas vueltas lo cual hacía evidente su ligereza llevándola también a tener movimientos más flexibles que directos. Cuando exploró lo pesado, tendía a concentrar el concepto de pesadez en su rostro, pero en su cuerpo no tanto, sus pisadas daban saltitos lo cual la hacía ver muy ligera. Hace sentido con lo que Gianella comenta: “Pude percibir que tiendo a ser más ligera. Por ejemplo, en mi cotidiano tiendo a flotar, sobre todo cuando camino sola, me siento en otra dimensión. También cuando he dormido muy bien y me siento de buen humor. No me gustó ser pesada, sentí mal humor y molestia, me di cuenta de que no había borrado el ceño fruncido en toda la exploración. Sin embargo, puedo recordar que también tengo momentos en los que presiono, pues soy más indirecta y torpe cuando salgo rápido de mi casa. En cambio, cuando ya es de noche y tengo que llegar a casa, debo estar atenta y por eso soy más directa, miro a la gente molesta, y voy rápido.” En general, nos vamos dando cuenta que Gianella tiende a sentir mucho todo lo que explora en escena, por lo que energía más relacionadas a emociones más

densas le llegan a afectar.

#### **Participante 4: Jair Zea**

##### EL DESPERTAR:

Jair se enfocó en reconocer el espacio desde la mirada, pero siguió echado un buen rato. Se enfocó en probar el movimiento de los dedos del pie. Empezó a gatear descubriendo apoyos, se tomó el tiempo para verificar cómo ponerse de pie. Jair realmente descubrió el ponerse de pie, realmente sintió que era la primera vez que realizaba esta acción. Cuando se fue la luz realmente reaccionó al estímulo buscando el origen de este cambio en el espacio, lo mismo sucedió cuando sonó la ambulancia.

##### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

Observamos a Jair, como alguien que quería denotar tranquilidad. Caminó hacia el público y movía muy ligeramente los hombros dando la sensación de que no importaba mucho el ejercicio, pero no como falta de interés, sino como una necesidad de demostrar que no había mucha complejidad en el ejercicio. En general vi un cuerpo sereno, vertical, sin tensión en el pecho, pero sí un poco en los brazos. Estos se tambalean pues nacía del ligero movimiento de hombros, por lo que se notaba una necesidad por querer controlarlos.

##### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

Jair parecía más triste que relajado en los primeros estados. Reconocí también que se veía muy cómodo en estado neutro, muy orgánico en su esquema corporal. En el estado de curiosidad Jair se veía un poco fuera de lugar, luego se fue estabilizando. En suspenso Jair se escondió tras las cortinas y no se mostró más, sentía que no estaba cómodo en el estado. En tragedia salió poco a poco, pero al igual que Sifuentes fue de los pocos que no usaron la voz.

##### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

Observamos que Jair era muy ordenado y directo en sus movimientos, lo que lo hacía ir más rápido. Pero cuando necesitaba ser flexible, comenzaba el movimiento desde las piernas. Esto

se hizo evidente cuando Jair confirmó que había identificado a Golpetear como su hábito cotidiano al caminar, pues tiende a ir rápido, sintiéndose ligero, pero siempre con direcciones claras. Por otro lado, mencionó que tiende a ser pesado cuando está en casa. “Retorcer, soy yo despertando todas las mañanas. Azotar, cuando reniego con mi hermana, mi cuerpo se pone pesado, rápido e indirecto.”

### **Participante 5: Leonardo Barrantes**

#### DESEQUILIBRIO:

Barrantes fue el que más llevó al extremo el impulso, utilizaba sus brazos y dejaba que el desequilibrio lo empujara a casi caer en distintas direcciones, esto lo repitió varias veces, había mucho riesgo en ese movimiento. Sin embargo, no involucraba tanto la flexión y posibilidades de sus rodillas, a diferencia de sus brazos.

Al recibir esta indicación, Leonardo Barrantes y Leonardo Sifuentes fueron los primeros en caer al piso, lógicamente porque sus movimientos ya eran bien expansivos por lo que no había más opción que caer. Se levantaban y seguían con los movimientos grandes. Leonardo Barrantes chocaba con las paredes y cayó al piso varias veces más, aunque solo tendía a caer hacia adelante, cuando había desequilibrio hacia atrás no se atrevía a caer por completo.

Jair, Dayana, Leonardo Barrantes y Claudia encorvaron un poco la columna hacia adelante, joroba característica de la vejez, con la particularidad de que Leonardo Barrantes estiró los brazos hacia adelante dando la sensación de pedir ayuda o de no ver bien por lo que estira los brazos para reconocer el espacio.

#### EL DESPERTAR:

Barrantes estaba echado en el piso con las piernas en cuclillas, por lo que sentí que había una tensión manteniéndose en esa zona de su cuerpo. Se enfocó en observar lo que su rango de visión le permitía desde la posición en la que se encontraba. Eso me permitió notar la lucha con la propiocepción por realmente emprender el movimiento como si fuera la primera vez.

Sus manos fueron las primeras en moverse, porque era lo que estaba más cerca de su rango de visión. Hizo sentido que mantuviera un ritmo sostenido. Se puso de rodillas un poco rápido, pero se mantuvo ahí observando el entorno, descubriendo desde la mirada. Al ponerse de pie, se concentraba mucho en cada micro movimiento de su cuerpo, y en automático empezó a descubrir con la mirada y el cuerpo. Veía el suelo algo que le interesaba y modificaba su cuerpo, lo hacía más pequeño, cuando miraba algo que le interesaba arriba, modificaba el cuerpo tratando de ser aquella cosa que veía. Se notaba que tenía experiencia con la neutralidad. Al momento de trasladarse más Leonardo empezó a perder un poco la neutralidad al expresar acciones que realmente no venían de un estímulo en el espacio, sino quizás de un imaginario.

#### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

A diferencia de la primera vez que realizó el ejercicio, Barrantes parecía que buscaba dar la impresión de que estaba muy relajado. Pues, había una ligera joroba que nacía de una laxitud en los trapecios, no se llegaba a notar del todo natural pues su cuello tendía a ir un poco hacia adelante de forma no convencional. Había un vaivén natural en sus brazos que hacía notar relajación en esa zona.

#### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

La sensación de relajación de Barrantes se concentra en sus manos y brazos. también percibí que se mostraba cotidiano dentro de la neutralidad, reconocí una urgencia por querer expresar algo. En el estado de curiosidad Barrantes fue uno de los pocos que rompieron a correr, además fue el único en usar la voz. En melodrama y tragedia Leonardo B. no dejaba de usar la voz.

#### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

Barrantes. mostraba una ligereza algo rígida en todo su cuerpo, excepto en los brazos, que eran más flexibles, sobre todo en un ritmo más rápido. Usaba mucho la voz para recordar

momentos cotidianos dentro de la exploración, lo que le añadía peso a su presencia. La rigidez natural de su torso le permitía mostrarse pesado naturalmente. Hubo incluso un momento de ligereza en el que todo el mundo tendía a saltar, menos él, denotando cierta rigidez en sus piernas. Él mencionó que, con el peso ligero, tendía a reducir la expansión de sus movimientos, y eso lo llevó a sentir temor de no estar siendo muy teatral. Me lleva a comprender por qué en escena tiende a ser muy expansivo y grande, la preconcepción de la teatralidad como algo muy expresivo y grande está muy presente en su esquema corporal. Por otro lado, mencionó que sintió presente lo pesado en su esquema corporal cuando golpea la espalda de su hermano cuando vuelve a casa, o cuando interactúa con amigos de colegio. Agregó que cuando discute, tiende a presionar, pues sus peleas son más de debatir ideas y no suele ser impulsivo por temor a hacer daño, tiende a tener una energía más lenta y directa.

#### **Participante 6: Leonardo Sifuentes**

##### DESEQUILIBRIO:

Sifuentes también tenía movimientos grandes, no salía tanto del espacio como Leonardo B. pero utilizaba mucho sus brazos y realmente llevaba al extremo las posibilidades con sus pies, pasaba detenidamente desde la punta de sus dedos a la punta del talón, movía el torso hasta el extremo de sus posibilidades. Flexionaba las rodillas y dejaba afectar a su columna también. Al recibir esta indicación, Barrantes y Sifuentes fueron los primeros en caer al piso, lógicamente porque sus movimientos ya eran bien expansivos por lo que no había más opción que caer. Sifuentes también volvió a caer varias veces más y hasta daba volantines al chocar con el piso, la columna estaba totalmente involucrada y había una clara ondulación corriendo por todo su torso que nacía de los talones y se elevaba hasta la punta de los dedos de las manos. Sifuentes identificó la infancia cuando tenía las rodillas flexionadas, los brazos estirados hacia atrás y la mirada empezando a subir hacia el cielo, había mucha expresividad en esta imagen y en general, en la mayoría de los movimientos que Leonardo S. hacía.

### EL DESPERTAR:

Sifuentes empezó reconociendo sus manos, pues al estar dormido boca abajo, fue lo primero en su campo de visión. Asumió la posición de sentarse muy rápido lo cual viene de su propiocepción. Ahí empezó a reconocer el espacio desde la mirada. Luego continuó con sus manos, de. Se puso de pie desde la propiocepción, apoyándose con su brazos desde atrás e impulsándose hacia adelante, un movimiento muy poco económico. Volvió a caer al piso y se concentró en su cabello. Estuvo muy atento a los estímulos, reaccionando a ellos desde la aproximación a la neutralidad. Por ejemplo, cuando se fue la luz, cuando sonó una ambulancia y se acercó a la ventana buscando el origen o cuando moví la mesa haciendo mucho ruido. Sifuentes entendió el sentido de curiosidad de la máscara y fue directamente a ella para descubrir de dónde provenía ese sonido.

### OBSERVANDO A LOS PARTICIPANTES:

Cuando volteó a ver al público por primera vez, se mostró sumamente seguro, había mucha presencia en su imagen y en lo que estaba a punto de hacer. Cuando caminaba hacia adelante tenía el mentón un poco elevado denotando superioridad ante el resto, pero al mismo tiempo brindaba la sensación de que estaba observando algo en el horizonte, un poco como Gianella. Había una pequeña tensión en los brazos, proveniente probablemente de la necesidad de no moverlos tanto. Cuando volteó para regresar al punto inicial, noté una tendencia en su cuerpo a inclinarse al lado derecho, lo que daba la sensación de una cojera muy mínima.

### 7 ESTADOS DE TENSIÓN:

Leonardo Sifuentes como siempre realizando movimientos muy grandes y expansivos desde el primer estado de tensión. En el estado de curiosidad mantuvo un ritmo sostenido a pesar de la urgencia natural en ese estado. Desde que entramos al melodrama Sifuentes se movía por todo el espacio, a diferencia de la mayoría solo se quedó en un lugar sufriendo. Fue uno de

los pocos que no usó la voz en ningún momento, toda su expresividad se concentraba en el cuerpo.

#### EXPLORACIÓN CON LOS ESFUERZOS LABAN:

Notamos que Sifuentes intentaba graficar la ligereza más que surgiera orgánicamente de su esquema corporal. La pesadez, sin embargo, se hizo más natural en su corporalidad, el movimiento nacía desde la columna, usó muchos niveles y tuvo mucha capacidad para explorar diversas posibilidades dentro de la pesadez. Mencionó que golpear lo lleva a la emocionalidad, le recordó a hace unos días cuando tuvo un ataque de ira en su cosa y empezó a romper todo. Ese es la versión de él que trata siempre de no mostrar, considera que golpear está cubierto por muchas máscaras sociales en su cotidiano. Sobre la ligereza, mencionó que percibe que su esquema corporal evolucionó dejando de lado este peso, con la edad y las lesiones, su esquema corporal se fue haciendo más pesado. Mencionó que “Estaba con la cabeza en la acción porque sé que ahora mi fuerte ya no son las energías rápidas.” Esto hace sentido a que yo percibía que había una intención por graficar el movimiento más que permitir que saliera orgánicamente de su cuerpo. Pero algo importante que descubrió fue que el esfuerzo de golpetear lo usa cuando esta tarde, pero prefiere no correr o también, cuando camina de buen humor pues tiende a sentirse superior.

**Anexo 27:**

Viaje elemental



## Anexo 28

### Desequilibrio



## Anexo 29

### Esfuerzos Laban



## Anexo 30

### Estados de Tensión

