

REPÚBLICA DE PANAMÁ

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Teatro

**PRÁCTICA PROFESIONAL DE INTERPRETACIÓN DEL PERSONAJE “MUJER”
DE LA OBRA EL TIEMPO DE LAS MANDARINAS, DE RAFAEL NOFAL**

Por: Katherine Denisse Grijalba Lay

Cédula: 8-839-132

Panamá, República de Panamá

2021

REPÚBLICA DE PANAMÁ

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Teatro

PRÁCTICA PROFESIONAL DE INTERPRETACIÓN DEL PERSONAJE “MUJER”
DE LA OBRA EL TIEMPO DE LAS MANDARINAS, DE RAFAEL NOFAL

Por: Katherine Denisse Grijalba Lay

Cédula: 8-839-132

Trabajo de grado presentado para
obtener el título de Licenciada en
Bellas Artes con especialización en
Arte Teatral otorgado por la
Universidad de Panamá.

Panamá, República de Panamá

2021

Dirigido al cuerpo de docentes de la FACULTAD DE BELLAS ARTES, ESCUELA DE TEATRO.

Los miembros que pertenecen a la comisión responsable de evaluar este trabajo de graduación llevado a cabo por KATHERINE DENISSE GRIJALBA LAY, lo encuentran satisfactorio y recomienda que sea aprobado.

Asesor

Jurado

Jurado

AGRADECIMIENTOS

Cada día que pasa te extraño más mamá, y como heredera de tu espíritu escribo tu nombre: Roxana Raquel Lay para agradecer tu amor infinito, y esperar que desde el cielo me estés mirando.

A mi alma gemela Denisse Katherine Grijalba Lay, sin la cual no hubiera llegado a ningún lado, tu apoyo siempre ha sido fundamental en cada aspecto de mi vida.

A mi padre Juan José Grijalba que aunque no estuvo a favor de esta carrera siempre me ha hecho sentir que yo debería estar en la NASA.

A mi profesor y director Alex Mariscal, que me brindo apoyo y paciencia para culminar este trabajo.

A mi profesor asesor Raúl Reyes, que me motivo a seguir en la carrera en momentos difíciles, y me brindo mis primeras experiencias actorales.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: BUSCANDO MI MANDARINA, PROCESO DE CREACIÓN DEL PERSONAJE “MUJER”	5
1 EL TIEMPO DE LAS MANDARINAS.....	5
1.1 Rafael Nofal.....	5
1.2 Sinopsis de la obra	5
2 BUSCANDO MI MANDARINA.....	6
2.1 La importancia de documentar.....	6
3 TRABAJO EN CASA.....	7
4 ADQUISICIÓN DE TÉCNICAS.....	8
4.1 Calentar	8
4.2 Relajación.....	9
4.3 Ejercicios psicológicos de memoria	9
5 EL ACTOR Y LA BÚSQUEDA DEL PERSONAJE	10
5.1 ¿Por dónde empiezo?	10
5.2 Obstáculos.....	14
6 BUSCANDO HERRAMIENTAS PARA CREAR LA VERDAD ESCÉNICA DEL PERSONAJE	17

6.1	El recuerdo	18
6.2	La observación	20
7	LA INFLUENCIA DEL TALLER EN EL DESARROLLO DE MI TÉCNICA.....	21
CAPITULO II. ANÁLISIS DEL PERSONAJE “MUJER”		24
CAPÍTULO III. DIARIO DE TRABAJO		24
CONCLUSIONES		91
RECOMENDACIONES		92
BIBLIOGRAFÍA.....		94

INTRODUCCIÓN

Esta tesis es el resultado de la investigación documentada del trabajo práctico de mi proceso como actriz en la construcción de personaje. La misma consta de 3 partes:

La primera es el ensayo: buscando mi mandarina, proceso de creación del personaje “MUJER”, aquí recopilo mi experiencia en este trabajo actoral, misma que entrelazo con los conocimientos adquiridos en estos años de formación superior, además de indagar y evaluar los descubrimientos generados en este proceso de investigación práctica.

La segunda es para es el análisis del personaje “MUJER”, en este se plantean sucesos de su pasado, sus relaciones con familia y amigos, situaciones del ambiente que la rodean, y eventos variados que construyeron a la persona que es en el momento de obra.

La tercera parte es el diario de trabajo, este es la bitácora del proceso de investigación de este trabajo en arte teatral. En esta se documenta lo que sucedió dentro de los ensayos, los descubrimientos, y se reflexiona sobre la utilidad de los mismos. Además de alimentar las reflexiones generales expuestas en el ensayo del primer capítulo.

Al hacer un análisis sobre las cualidades que rodean a un actor profesional, como disciplina, entrega, talento e intuición he basado mi investigación en la premisa de que los actores somos un cúmulo de conocimientos variados sobre el teatro, un

Grijalba, K.

talento perfeccionado por varios años de experiencia, un cuerpo en el que habita una intuición natural y una disciplina férrea.

En la escuela de teatro se estila la presentación de una tesis que acompañe un trabajo práctico, y hace unos años fui invitada a la sustentación de una de estas tesis, en la misma el expositor mencionó brevemente que no iba a hablar de su proceso creativo porque eso no interesaba, y cada uno tenía uno propio. Este encuentro me dejó confundida, me hizo preguntarme, ¿si era solo egoísmo, ignorancia o falta de herramientas comunicativas para expresar la experiencia en la construcción de su personaje?, por lo que impulsada por este suceso me decidí por hacer un trabajo de grado práctico.

La curiosidad sobre el estudio del proceso en un trabajo de grado en teatro surgió en mí antes de iniciar este proyecto, y antes de hacer las notas para esta investigación, misma que de entre las líneas de investigación aprobadas para la Facultad de Bellas Artes, se alinea como investigación en las “Prácticas del arte” (Investigación en arte), y que consiste en la acción que diseña, realiza y comunica el propio artista con su creación objeto y con su proceso de realización y observación de la práctica. A diferencia de la investigación científica, en la que el investigador no puede involucrarse en la observación y recolección de la data, el artista es el instrumento de creación y a su vez de recolección de la información para la investigación, y desde una perspectiva muy personal comunica a través de un documento académico los pormenores de su investigación. No es que tenga que explicar su obra, sino que ilumina la poética de la producción. En otras palabras

Grijalba, K.

conceptualiza y sistematiza cada fase y experiencia de ese intenso proceso de creación.

En este estudio se propone a través de un ensayo crítico que articula otros textos desarrollados con antelación como son el texto de la obra de teatro, el análisis y creación de una biografía del personaje, y la bitácora de ensayo. Patricia Leavy, en su obra Method Meets Art; Arts-Based Research Practice, denomina a este tipo de práctica de indagación, “Práctica de investigación basada en arte” y utiliza de forma abreviada las siglas ABR (“Arts-Based Research Practice”). En este proyecto se trata de una investigación basada en la práctica de Arte Teatral: la construcción del personaje de la MUJER, de la obra de teatro, El tiempo de las mandarinas, de Rafael Nofal. Producción de Teatro ZA-K.TÁN, en el Teatro Municipal Galdys Vidal. Dirección de Lissette Rodríguez y Alex mariscal del 26 de noviembre al 4 de diciembre de 2021.

Como se menciona en el párrafo anterior, se utilizan varios instrumentos de recolección de datos, porque es fundamental consignar toda reacción y percepción inmediatamente después de cada sesión de ensayo del personaje. En efecto, este estudio inició con la consignación detallada de una bitácora que tiene tres aspectos importantes desde la fase de revisión de la técnica de trabajo, luego en la fase de aproximación imaginaria a claves del personaje, la fase de ensayo regular y todavía durante los ensayos técnicos en el Teatro Gladys Vidal.

La importancia de esta investigación para mi radica en que los licenciados de arte teatral no solo somos vasijas bien decoradas donde el desarrollo histriónico se evidencia sobre el escenario, somos seres formados dentro de una institución superior

Grijalba, K.

con capacidad investigativa, audacia en la búsqueda de nuevos caminos y una grácil actuación sustentada en diversas técnicas actorales.

Para la recopilación de herramientas para el desarrollo de esta investigación consulte libros y ensayos sobre teatro, vi documentales y participe de un taller introductorio dictado por el Magister Alex Mariscal.

Grijalba, K.

CAPÍTULO I: BUSCANDO MI MANDARINA, PROCESO DE CREACIÓN DEL PERSONAJE “MUJER”

1 EL TIEMPO DE LAS MANDARINAS

La obra escogida para realizar mi investigación práctica del proceso de creación de personajes es la titulada: El tiempo de las mandarinas, del dramaturgo argentino Rafael Nofal.

1.1 Rafael Nofal

Licenciado en teatro, director y autor de varios textos dramáticos como: *Y un día su olor cambió*, *Mariposas después de la lluvia*, *El tiempo de las Mandarinas* y *La Tailandesa*. Además ha escrito numerosos artículos en libros y revistas especializadas.

Es investigador y docente de la licenciatura en teatro de la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de Tucumán.

1.2 Sinopsis de la obra

Esta obra toca el delicado tema de la trata de mujeres para fines sexuales, la misma se presenta en una línea de tiempo no cronológica, con varias historias integradas en 17 escenas.

Las protagonistas son mujeres en diferentes etapas de su vida, mostrando así que nadie nació para ser prostituida, y que toda víctima fue una niña alguna vez.

Grijalba, K.

2 BUSCANDO MI MANDARINA

Convertirse en actor profesional es un proceso de muchos años a través de la adquisición de varias técnicas de actuación que perfeccionan el talento, una disciplina que lleva de la mano una interminable formación, y sobre todo un amor verdadero por crear a través del cuerpo.

2.1 La importancia de documentar

El colocar en blanco y negro las ideas que surgen del trabajo de interpretación de un personaje es importante porque permite al ejecutante asimilar, conceptualizar y comunicar a otros de manera más conceptual el producto de la investigación.

El proceso de creación tiene un gran peso, y algunos profesionales piensan que en sí es la investigación, sin embargo otros autores plantean que es necesario acompañar toda la práctica con un escrito en el que se plantee los resultados de descubrimiento del nuevo conocimiento que se ha encontrado en la práctica. (Cruz, 2018)

En el fondo no puede haber conocimiento sin la práctica, pero ese conocimiento es integrado en la representación, y aunque se registre en video y se informe, no comunica otra serie de detalles que han sido filtrados por el cuerpo del intérprete, ya que solo este puede comunicar la percepción, la visión y la asimilación de esos nuevos conocimientos.

Grijalba, K.

3 TRABAJO EN CASA

El trabajo en casa es la clave para una gran actuación, la mayor parte de la búsqueda, investigación y experimentos se dan fuera del espacio y tiempo de ensayo. Esta parte del trabajo del actor a muchos les causa grandes conflictos y por ende muchas veces la dejan un poco olvidada.

Me llama la atención que algunos piensan que el trabajo en casa consiste en memorizar los textos, y que si bien es algo importante, lo es aún más la construcción del personaje, el análisis de la obra y la búsqueda de herramientas actorales.

Virginia woolf en su libro Un cuarto propio decía que lo que una mujer necesitaba para escribir eran un cuarto propio (Woolf). Meditar esto me lleva a pensar que no solo las mujeres, y no solo los escritores, si no que los artistas en general necesitamos nuestro espacio para crear, desarrollar y darle vida a nuestro arte.

Se imaginan a un músico tratando de llevar el ritmo en medio del bullicio de la televisión, o a una pintora intentando colocar los detalles de su obra maestra entre niños correteando, y si el bailarín tuviera 4 metros cuadrados para desarrollar su técnica, ¿lo ven? es complicado trabajar bajo estas situaciones.

Al trabajar fuera en casa me enfrente a la dificultad de una familia de 6, metidos en 200 metros cuadrados, dos niños y una maestra dando clases en el hogar, ya que estamos en época de pandemia por el COVID-19, esto dificulto mi proceso creativo. Fue frustrante intentar crear cuando las condiciones no son favorables, mi mente invocaba “la carta” de la soledad en público, pero aun así fue complicado.

Grijalba, K.

Mi conclusión del importantísimo trabajo que se hace en casa, es que es fundamental para un presentar un “producto” profesional, y que todo artista necesita un espacio adecuado para crear.

4 ADQUISICIÓN DE TÉCNICAS

Para la obra El tiempo de las mandarinas utilizamos “El Método” como técnica principal de actuación, ya que nuestro director buscaba una organicidad en el desarrollo de los personajes.

Cabe mencionar que la escuela de teatro de la universidad de Panamá cimienta su fuerte actoral en la obra de Stanislavski; y aunque Strasberg creo su método basado en los procedimientos de este, yo como estudiante no había trabajado de lleno con este método.

Contamos con la suerte de tener un gran director como lo es el profesor Alex Mariscal, el cual nos preparó por varias semanas con un taller intensivo sobre técnicas actorales para una interpretación orgánica, esto para que desarrolláramos herramientas que nos servirían al mostrar una actuación creíble en escena.

4.1 Calentar

El cuerpo y la voz del actor son sus herramientas de trabajo, por lo que calentar para no dañarlas es indispensable, no solo para su cuidado sino que también para un desempeño óptimo.

Grijalba, K.

Si observan mi diario de trabajo, desde que comenzamos el taller el 2 de agosto hasta que terminamos los ensayos (24 de noviembre), siempre dedicamos tiempo para calentar.

La disciplina de un verdadero profesional del teatro se evidencia en detalles como calentar, que son parte fundamental de la técnica que este ha desarrollado a través de su formación.

4.2 Relajación

En el taller una vez realizado el calentamiento siempre pasamos la relajación, ya que como seres humanos somos una gran esponja que absorbe lo que nos rodea, y no podemos prestar nuestro cuerpo al personaje estando cargados del día a día.

Parte importante del proceso de relajación es la búsqueda de zonas de tensión en el cuerpo, una vez encontradas se pasa relajarlas de forma individual.

Salir del proceso de relajación profundo se siente como empezar un nuevo día, estas en blanco y absorbiendo todo a tu alrededor, la diferencia es que tú decides con lo que vas a llenar tu esponja.

Strasberg pensaba que el actor que esta estresado, nervioso o distraído no está preocupado por actuar, y no deja que la emociones y reacciones fluyan naturalmente.

4.3 Ejercicios psicológicos de memoria

Strasberg creía que la emoción no puede fingirse, debe sentirse. Por lo que creo una serie de ejercicios basados en recuerdos que le permitirían al actor llegar a una

Grijalba, K.

emoción, una vez ahí este podría descubrir los detonantes que lo llevaron a esta, y utilizarlos en escena cada vez que los necesite generando sentimientos reales.

En el taller pasamos por varios de estos ejercicios, mismos que se detallan más adelante, los cuales nos brindaron herramientas al momento de interpretar nuestro personaje.

5 EL ACTOR Y LA BÚSQUEDA DEL PERSONAJE

Mis mejores interpretaciones siempre han nacido de un amor verdadero por el personaje, todo comienza con la primera lectura que me cautiva, y el personaje me llama, yo sabía incluso antes de que me fuera asignado (MUJER) que era mío. Quisiera tener pruebas tangibles que presentar para sustentar este hecho, pero analizando solo lo puedo atribuir a la intuición, y quizás un tanto a la experiencia.

Que no se mal entienda, el personaje no es como yo, solo me habla entre líneas y me dice: “Eres tú”. Es una afirmación un tanto romántica e imaginativa pero el arte es más que la suma de los hechos, a veces materializa lo intangible, vuelve real lo espiritual y lo mágico.

5.1 ¿Por dónde empiezo?

El comienzo es siempre un tanto complicado, en mi experiencia yo recomiendo estructurar el plan de acción para abordar la creación del personaje.

Grijalba, K.

5.1.1 Lectura correcta de obra

Hay obras que en su lenguaje no requieren más que las habilidades básicas de comprensión lectora que debe tener un individuo. Y en mi experiencia tanto como actriz y como directora, es más de lo que suele tener muchas personas.

Como actriz los signos de puntuación, y exclamación son las especias que le dan sentido y coherencia a la obra. En mi paso por el colegio nunca pensé que estos fueran tan relevantes para mi vida.

Siempre creí que sabía leer bien hasta que llegué a la escuela de teatro, las palabras adquirieron otros matices, sentí que hasta entonces veía en blanco y negro cuando el mundo era a color.

¿Qué cuantas veces recomiendo leer la obra antes de empezar los ensayos?, algunos dicen que 50, yo recomiendo las que sean necesarias para el nivel del actor, sabrás que han sido las suficientes cuando comprendas los objetivos de la obra, entiendas a los personajes y termines de atar los cabos que dan coherencia al texto.

Con “el tiempo de las mandarinas” el proceso de lecto-comprensión fue un verdadero reto, la primera vez no entendí mucho y no conecte con el texto. Muy a mi pesar debo confesar que después de la décima lectura es que supe cuál era el tema base de la obra (La trata de mujeres para fines sexuales).

Soy un tanto testaruda, me negaba a buscar en la web sobre la obra antes de comprender por mis propios medios de que esta hablaba, y es que solo el texto es necesario para este fin. Sin embargo los personajes carecen de nombre, los hilos de

Grijalba, K.

tiempo brincan sin cesar, y a veces solo una palabra es la pista que correlaciona diferentes escenas.

Después de lo que considero fueron más de 40 lecturas, muy entretenidas por cierto, llenas de constantes descubrimientos pude comprender gran parte de la obra y comenzar a investigar sobre la misma en internet.

5.1.1.1 Consejos sobre la lectura de la obra

- a. Toma notas: Cada idea que llega a tu cabeza, las primeras impresiones, los sentimientos que te trasmite, las imágenes que llegan a tu mente cuando lees.
- b. Subraya el texto: Busca las palabras que no conoces, las frases que no entiendes, los diálogos que se repiten. Hacer esto te ayudara tener un mapa mental con las relaciones de los personajes.

5.1.2 Análisis del Personaje

Lo más recomendable es hacerlo por medio de un formato estructurado con el fin de que no dejemos ningún detalle por fuera, para esta obra utilice un resumen del análisis de carácter de Marshall Parker (Ver capítulo II).

Conocer a tu personaje como a ti mismo es vital para una actuación creíble, recuerda que este “ente literario” al que le prestas tu cuerpo se debe manifestar real, autentico y verdadero.

Defiéndelo, no entres en juicios morales sobre este, si es visto como el villano no puedes interiorizarlo como tal, y justificar cada acto de este como “es que él es malo”.

Grijalba, K.

Entiéndelo, compréndelo, sé empático es un humano y el mundo no es solo blanco y negro. Si caes en esto estereotipos serás un actor fingiendo ser de determinada forma, esto se notará en escena y al final no lograras una interpretación realista.

Con mi personaje este punto fue algo fundamental, ya que el mismo parece simplemente una mujer con problemas mentales que habla incoherencias. Pero no, me he cansado de defenderla cuando se refieren a ella como la “loca”, he tenido grandes conflictos internos y frustración cuando me piden manifestarla como una orate al extremo

El director me planteo a mi personaje enloqueció, y no logro introducir las nuevas indicaciones de manera orgánica. Este ensayo para mí fue todo un desastre, de alguna manera sentí que volví al comienzo, muy frustrante. (Ver diario del 29 de octubre de 2021).

Laura (llamada MUJER en el texto) es alguien que vive una realidad distinta, la veo como una elevada espiritual, ella oyó el árbol que cayó en el bosque aunque los demás dicen que no hizo ruido al caer. Saco a colación como referencia el cuestionamiento filosófico popular de “el árbol que cayó”, ya que al final se cree que la realidad radica en aquello que podemos ver y probar, y no necesariamente es así, hay espacio siempre para la duda razonable.

Investigué sobre sus creencias, y me di cuenta que el Sahaja Yoga apoya muchos de los sucesos que ella describe, ellos creen que estamos en la fase final del mundo antes del apocalipsis, y que la tierra está llena de demonios.

Grijalba, K.

5.1.3 Conversación con el director acerca del personaje

Realizar esta parte antes de empezar los ensayos es muy conveniente, ya conocer que la visión que tenga el director de la obra ayudará a que el trabajo final se vea armónico, y te brindará nuevos puntos de vista sobre el personaje.

Este intercambio también despejará tus dudas, ya que el director conoce a la perfección la obra.

Una vez que transcurran los ensayos habrá descubrimientos, por lo que toparte con diferencias entre tú y la opinión del director está casi asegurado, lo que recomiendo es que lo escuches, y estés abierto al cambio, de no convencerte lo que este plantea expresa tu punto de vista, y negocia un cambio.

5.2 Obstáculos

Los obstáculos son el día a día del profesional de la actuación que se mantiene en la búsqueda de herramientas y recursos para desarrollar su proceso creativo. Incluso me atrevo a decir que si no te has topado con estos es que no estás en el camino, ya que quien trabaja en el desarrollo de personajes está constantemente probando, experimentando y fallando, para obtener resultados.

5.2.1 No tengo una experiencia parecida

La experiencia son hermosos cimientos donde el actor construye su trabajo, son palancas que impulsan su interpretación, sin embargo muchas veces nos encontramos con que nuestro personaje pasa por experiencias que no hemos vivido ni conocemos, y

Grijalba, K.

no sabemos cómo sacar adelante la escena, por lo que la frustración se convierte en nuestra amiga.

No dejemos que esto nos detenga, y debemos buscar otras herramientas como la observación, la sugestión y la foto.

Me pareció increíble que usando el ejercicio de la foto pudiéramos desarrollar tanto en cuanto a la sensorialidad del lugar, ya que por medio de este nos podemos transportar a un lugar al que nunca hemos ido. (Ver diario, día 12 de agosto).

Una herramienta que considero valiosísima del taller que tomamos con el profesor fue la del consumo de sustancias ilícitas.

Aspiraba profundamente y comencé a emitir sonidos un poco raros e incoherentes, luego el profesor a lo lejos nos decía que tratáramos de integrar, en lo que pudiésemos, el texto que nos habíamos aprendido, el mismo no nos salió igual, y me daba mucha risa y solamente acerté en ciertas palabras. (Ver diario, día 6 de agosto)

Pude experimentar estar bajo los efectos alucinógenos de una droga (en mi caso tinier), misma experiencia que guardo en mi abanico de recursos por si la llego a necesitar.

Grijalba, K.

5.2.2 Bloqueo

A todos nos pasa por muy experimentados que seamos el bloqueo creativo, pero es el tiempo que pasamos en este bache lo que importa, ya que esto interfiere con el desarrollo de los ensayos.

En mi experiencia luego del tiempo que estuvimos parados caí en un bloqueo:

Tengo todavía mucha dificultad al comienzo de la escena 2, los diálogos no convencen al director ni a mí. Siento que estoy en una especie de bloqueo. (Ver diario, día 11 de octubre)

En el que por más que me esforzaba los personajes no crecían, es más parecieran ir de mejor a peor. Lo que más me ayudo fue hablarlo con Melissa y Denisse, y ahí me enteré que ellas también estaban teniendo dificultades.

Fue muy importante el tiempo que nosotras como actrices nos tomamos para hablar de la escena, ya que gracias al aporte colectivo la pudimos mejorar. (Ver diario, día 20 de octubre)

Estar preparado ayuda a gestionar mejor el bloqueo, he aquí unos consejos que doy para salir adelante:

- Cambia: no sigas haciendo lo mismo, ya que probablemente esto es lo que te ha llevado hasta allí.
- Vive experiencias nuevas: exponerse a nuevas situaciones alimenta la capacidad creativa del actor, y permite que por la generación de ideas desaparezca el bloqueo.

Grijalba, K.

- Habla: manifestar lo que te pasa con alguien de tu confianza te ayudará a liberar tensiones.
- Escucha: acércate a personas del medio, y oye sus experiencias con respecto a este tema, quizás puedas aprender de sus vivencias como salir del bloqueo.

5.2.3 Los ejercicios que he desarrollado no me ayudan

Si las herramientas que has desarrollado no te están funcionando cámbialas, no te estanques experimenta con otras, crea unas nuevas, el trabajo del actor es una constante búsqueda, un continuo ensayo y error, y eso está bien. No dejes que la frustración te lleve al bloqueo creativo, habla contigo mismo y repite: “fallar es parte del proceso”, ya que el que nunca falla es porque nunca ha hecho nada.

6 BUSCANDO HERRAMIENTAS PARA CREAR LA VERDAD ESCÉNICA DEL PERSONAJE

Recuerdo que en mi formación en la escuela de teatro, mi cabeza se llenó de preguntas ¿El talento es factor determinante para convertirse en actor? ¿Quién tiene talento no se debe de esforzar? ¿Tendré lo que se necesita? ¿Solo debo seguir mi “instinto” para actuar?

Teniendo estas dudas en mi cabeza, descubrí que a pesar de que no se puede enseñar a alguien a actuar, si hay herramientas que le pueden ayudar en la búsqueda de una buena actuación, como lo es “El método” de Lee Strasberg, este “Propuso un

Grijalba, K.

enfoque muy poderoso sobre el trabajo de la emoción y el inconsciente utilizando lo que conocemos como memoria afectiva, memoria emotiva y memoria sensorial” (Bogart, 2017, p.48).

6.1 El recuerdo

Se sabe que cuando Strasberg vio la presentación del Teatro del Arte de Moscú y estudio su método, se dio cuenta que la organicidad en escena estaba condicionada a que el actor lograra generar el sentimiento en el momento, por lo que se puso a estudiar para buscar una fórmula en la que el actor conociera caminos que le permitieran tener el control de generar emociones y reacciones genuinas a conveniencia, es un método conocido por ser muy psicológico e intelectual, este utiliza los recuerdos del actor.

A continuación mencionaré algunos de los ejercicios para desarrollar herramientas por medio de los recuerdos que vimos en el taller:

- Un lugar en nuestra infancia (ver diario, día 2 de agosto): el profesor nos dijo que buscáramos un lugar especial de cuando éramos niños (entre 6 y 10 años), para explorarlo por medio de un recuerdo. Fue increíblemente poderoso regresar a mi casa de la infancia, sentarme en la escalera piedra tocar el polvo que el viento dejó sobre los escalones, oler los mangos caídos. Sentirme chiquita, vulnerable y temerosa.
- El Cubretodo (ver diario, día 4 de agosto): Utilizar algún recuerdo en donde estuviéramos envueltos por algo. En mi caso fue detrás de una cascada, la sensorialidad es muy palpable con este ejercicio, los sonidos, el olor, el tacto

Grijalba, K.

desencadenan un estado en donde la voz se altera, el cuerpo la dirige a un espacio cerrado y eso se nota.

- La primera bebida del día (ver diario, día 5 de agosto): Como su nombre lo dice invocamos a ese recuerdo del primer líquido que bebemos en el día, revivimos en nuestra mente segundo a segundo esa experiencia. Aquí el gusto fue el protagonista del ejercicio, es más que solo lo que tomamos es la sensorialidad del momento de la que nos apoderamos, el estado de la mente que guía al cuerpo y la voz.

Un recuerdo muy poderoso fue el profesor nos pidió revivir de cuando éramos niños y estábamos enfermos:

En el momento que nos pidieron visualizar cuando de niños estábamos enfermos, me puede recordar cómo se siente, sobre todo cómo me sentía en mi primera infancia: segura, querida y cuidada. Sin embargo remontó a mi infancia tardía y el sentimiento es otro, el miedo impera, pude ver que el llanto que no es atendido poco a poco se sofoca. (Ver diario, día 2 de agosto)

Es un recuerdo que todo aquel que haya tenido una figura materna puede utilizar, la sensorialidad que nos lleva a poder sentirnos vulnerables y vivir nuestra “agonía” a sus anchas, porque estamos seguros de que alguien vela por nuestro bienestar, es un sentimiento que uno de adulto rara vez se permite.

Terminando el taller hicimos el ejercicio llamado: cuenta una historia por medio de un momento (ver diario, día 11 de agosto); el fin de contar esta historia es no utilizar

Grijalba, K.

las palabras ni el cuerpo, quedando el actor a merced de su capacidad de transmitir para comunicar al público su mensaje. Este ejercicio es llevar a la practica la herramientas que obtenemos de los recuerdos, de nada sirve revivir experiencias si no podemos utilizarlas.

Al utilizar el recuerdo como herramienta buscamos que las emociones sean encontradas, expresadas y hasta suprimidas como lo haría el personaje, si las mismas se llegan a desbordar en alguna medida es que el momento así lo requiere ¹

6.2 La observación

Recordando que el actor es un cúmulo de conocimientos, y que en su bagaje conoce de diversas técnicas, también utilizamos la observación como una herramienta importante.

El actor que está en el camino nunca deja de trabajar, siempre observa lo que pasa a su alrededor, es un oyente activo, se cuestiona su actuar, mira tanto para adentro como para afuera de si mismo, busca comprender realidades distintas a la suya, es un insaciable buscador de la verdad en todas sus dimensiones.

Uno de los ejercicios que hicimos sobre observación fue “El Animal” (ver diario, día 10 de agosto); en este se nos pidió encontrar un animal, observarlo, imitarlo en su

¹ Teatral Minuto. *Lee Strasberg. El hombre del Método. Documental. (Subtitulado al español)* [Video]. Youtube, 12 de Julio de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=XN-6acP-N2M>.

Grijalba, K.

corporalidad y sonido, luego de ya ganadas estas áreas, ir poco a poco creando un personaje.

Para esta obra yo escogí el Suricato (Ver Capítulo II), ya que es un animal que huye, se esconde, está siempre alerta y maneja un nivel bajo del cuerpo.

7 LA INFLUENCIA DEL TALLER EN EL DESARROLLO DE MI TÉCNICA

Tomar este taller nos acopló al estilo de actuación a la cual estaba orientando nuestro director la obra, fue un verdadero acierto.

Mi experiencia en este, me lleva a recomendarlo ampliamente, el que me conoce pudo observar el crecimiento y los nuevos matices que obtuvo mi técnica de actuación.

“La profesora Masha hizo la observación de que mi evolución como actriz refleja una gran mejoría en mi técnica actoral.” (Ver diario, día 15 de noviembre)

Un detalle importante son las diversas experiencias por las que pasan los miembros el elenco durante el taller, mismas aportan química en sus relaciones, y que su vez se manifiestan en una puesta en escena más sólida.

Este taller me llevo a descubrir la importancia del cuerpo, ya que este alberga la caja de herramientas del actor, tanto aquellas intangibles como el pensamiento, la capacidad intelectual, las emociones; como las tangibles: nuestra capacidad física, vocal y apariencia.

Afiance mi monologo interno, mismo que según Strasberg se debía de poder leer en la frente o en los ojos del personaje. Hace un par de años vi una película

Grijalba, K.

panameña, en donde el protagonista enviaba una mirada vacía al horizonte, fue muy incómodo de ver, en eso momento no sabía que le había pasado, ¿por qué se veía tan falso?, hoy puedo concluir que es la falta de monólogo interno. Recordemos que este monólogo es algo real, pasa en escena y aunque el público no sabe lo que dice con precisión, nota que hay algo verdadero ocurriendo.

Una de las partes más difíciles de generar herramientas tan profundas y verdaderas en escena es no dejarse llevar, ya que debemos tener dos conciencias al momento de estar interpretando, una es la del actor que debe utilizar las marcaciones y debe alcanzar los objetivos de la escena, y la otra es del personaje que vive esa experiencia por primera vez.

Al obtener nuevas herramientas me vi en la encrucijada de cómo llamarlas cuando las necesitaba, en ocasiones a los ensayos llegaba agobiada por el día a día y no podía utilizarlas, vaciar mi mente de todo fue clave para concentrarme en las escenas, y mostrar emociones verdaderas. Según John Strasberg su padre “en los últimos años decía que la memoria sensorial era un adiestramiento de la imaginación, no un entrenamiento de la emoción”. (Saura, pag. 192)

Un punto importante que nos advirtió el profesor es que después de cada ensayo nos debíamos poner el abrigo invisible que protege nuestras emociones, esto con el fin de no llevar a nuestra realidad conflictos y emociones que son del personaje. Por las malas aprendí su importancia, andar por la vida con las emociones a flor de piel trae dificultades. En ocasiones uno como interprete baja su muro protector, y si no vuelve a subirlo, las más ínfimas palabras causan heridas en nuestros sentimientos.

Grijalba, K.

Según John Strasberg “El proceso de creación no solo ayuda al artista a conocerse, si no que le exige que se conozca” (Saura, pag. 195). En lo personal pasar por este taller en ocasiones fue muy duro, mirar hacia atrás y encontrarme con montañas, enormes cordilleras de tierra en las que había enterrado recuerdos que dolían para poder continuar, para poder sobrevivir, para algún día ser feliz. Sin embargo el crecimiento profesional que me supuso compenso con creces todo lo anterior.

Grijalba, K.

CAPITULO II. ANÁLISIS DEL PERSONAJE “MUJER”

LAURA RAMOS (30 años)

A. TRASFONDO FAMILIAR

Progenitores: Eliecer Ramos y Ana de Ramos. Laura vivía con ellos al momento de desaparecer, tenía 27 años.

No tiene hermanos, ni hermanas

a. Padre

Eliecer es un señor de 56 años que trabaja como contador en una firma de abogados de la ciudad de Panamá. En los estudios fue estricto con su única hija, en lo demás muy relajado.

Gracias a su trabajo pudo proveer económicamente a su familia dándoles un estatus de clase “baja superior”.

Se casó con su esposa ya que esta estaba embarazada de Laura, y desde entonces llevan 30 años de matrimonio.

Es católico con un rango de fe media, participa de ceremonias religiosas en ocasiones especiales.

b. Madre

Ana es trabajadora del hogar de 54 años, fue a la universidad a estudiar magisterio (graduada) y nunca pudo ejercer ya que a los 24 quedó embarazada de Laura, una vez esta nació prefirió quedarse en casa a criarla.

Grijalba, K.

Es una católica de devota, su círculo de amistades es de la parroquia y su tiempo libre lo dedica a ser voluntaria en actividades religiosas.

Es la cabeza espiritual del hogar, ha criado a su hija dentro de los parámetros del catolicismo. La llevo a hacer la primera comunión y la confirmación.

Tiene valores muy tradicionales, cree que el matrimonio es para siempre, por eso cada vez que sospechaba que su esposo la engañaba prefería no pensar en eso. Su matrimonio no tiene chispa, pero ella lo ve como algo normal.

c. Otros familiares

Laura no tenía relación con la familia del papá, por un problema que habían tenido antes de que ella naciera.

Los padres de la mamá murieron en un accidente cuando Laura tenía 3 años.

Su familiar más cercano es su tía Dora Madariaga (49 años), hermana rebelde de su mamá. Siempre la consentía y la motivaba a buscar su propio camino.

B. SITUACIONES ESPECIALES

Su tía Dora padece esquizofrenia pero la tiene muy controlada ya que se toma sus medicamentos.

Sus padres empezaron a notar conductas un tanto erráticas con poca frecuencia así que no le dieron importancia. Empezó a manifestar un fanatismo religioso que la hacía quedarse horas leyendo la biblia, su mamá estaba orgullosa.

Grijalba, K.

Los padres creen que la desaparición de Laura puede deberse a un episodio de esquizofrenia, ya que en la familia materna esta enfermedad está presente.

C. EDUCACIÓN E INTELIGENCIA INNATA

Laura siempre fue una alumna brillante aunque algo solitaria, solo tenía una amiga que se llamaba Sofía, la conoció en la secundaria y eran muy unidas.

En el colegio sus notas eran de 4.5 para arriba, lo que la llevo a ganarse una beca para la universidad. Se llevaba bien con los profesores, especialmente con el profe de historia Julio.

Se graduó a los 22 años de Licenciatura en Humanidades con énfasis en historia del mundo.

Luego de esto se estuvo preparando por 3 años para ingresar a la universidad de Palermo a estudiar una maestría online en Historia Religiosa, misma que no acabo ya que se escapó.

D. VIDA PROFESIONAL

Trabajo por 4 años luego de graduarse de la universidad en la escuelita de la parroquia como maestra, mientras ahorraba para la maestría.

No era feliz en su trabajo, ella quería enseñar historia, pero acepto el trabajo ya que se lo consiguió la mamá.

Grijalba, K.

Al momento de escapar sus padres la mantenían para que ella pudiese dedicarse solo a estudiar la maestría.

No tenía amistades en el trabajo, su amiga Sofía había estudiado farmacia por lo que solo se veían los fines de semana.

E. INTERESES Y ACTIVIDADES

Le gustaban las películas románticas y las comedías, y disfruta ir al cine los fines de semana con Sofía.

Trabajaba como voluntaria en las actividades caritativas de la parroquia.

Desde que conoció a Juan Pablo asiste a todas las actividades que puede de Sahaja Yoga.

No le gusta trabajar en equipos con personas, es muy individual en sus actividades.

F. EL MUNDO QUE LE RODEA

a. Eventos

Cuando Laura tenía 26 años fue invitada a una meditación guiada por zoom del Sahaja Yoga Panamá, esta al tener mucho estrés por lo maestría decidió tomarla, ahí fue donde conoció a Juan Pablo que era el guía espiritual, este la invito a conocer más de esta religión, y ella se enamoró secretamente de él.

Grijalba, K.

b. Ubicación geográfica

Laura y su familia viven en Arraiján cabecera, en una casa modesta cerca del centro.

G. ASPECTOS SOCIALES

Su única amiga es Sofía, prefiere estar sola o con ella, no le gusta la compañía de las personas.

Sofía es muy comprensiva y callada, lo cual hace una gran combinación con Laura que es callada pero cuando esta con Sofía habla muchísimo.

Laura poseen un temperamento fuerte, pero que logra controlar la mayoría de las veces.

Suele ser cooperativa aunque muy poco flexible cuando se ve en la necesidad de trabajar en grupo.

Tiene muy poco sentido del humor, y cuando le molestan las situaciones o las personas suele ser sarcástica.

Las personas que la rodean la ven como alguien amable pero poco accesible.

Su secreto mejor guardado es su amor por Juan Pablo, no estaba segura de la existencia de Dios hasta que lo conoció.

H. SITUACIÓN AMOROSA

Es virgen y no cree en el sexo pre matrimonial.

Grijalba, K.

Nunca ha tenido novio, pensó que siempre iba a estar soltera.

Siente atracción por Juan Pablo, y a pesar de que él no demuestra interés romántico en ella, siente que están destinados a estar juntos. Se imagina a los dos casados y con hijos.

I. ASPECTOS EMOCIONALES

Se presiona mucho con los estudios por lo que sufre mucho de estrés.

Evita el conflicto, principalmente con sus padres, a los cuales quiere pero piensa que son muy anticuados.

Nunca ha sido violenta, pero cuando tenía 26 empezó a tener episodios en los cuales perdía el control y sentía ganas de empujar a su mamá.

No le gusta hablar de sus sentimientos con sus padres ya que ellos le dicen que se ponga a barrer para que se le quite.

Es muy llorona, y le encanta fantasear en cómo sería cuando conozca en persona a Juan Pablo.

Nunca le llegó a pasar la idea de que tiene una enfermedad mental, ella ve todo muy bien, y cree que solo le falta descansar un poco.

J. PREVIO A LA ESCENA

Grijalba, K.

a. El momento antes

Me escape para conocer a Juan Pablo, y me di cuenta que los enviados me seguían tuve que desviarme para que no me atraparan.

b. ¿Por qué te fuiste?

Quería que Juan Pablo me conociera en persona, y viera que somos el uno para el otro. Además que estando en el Sahaja Yoga siento que formo parte de algo más grande.

c. ¿Por qué has venido aquí y por qué ahora?

He llegado hasta esta ruta intentando escapar de los enviados, los quiero despistar. Lo he hecho ahora porque algo dentro de mí me decía que era el momento.

d. ¿Qué harás aquí? ¿Qué quieres?

Una vez que despiste a la bestia y a sus enviados, me reuniré con Juan Pablo.

e. ¿Qué hora del día es y qué estación del año es?

Son las 4 de la tarde, estoy en la carretera panamericana a la altura de Santiago, hoy es 4 de febrero del 2017.

f. ¿Qué animal eres y por qué?

Soy un suricato, gris, temeroso, torpe, asustadizo y de ojos oscuros.

Lo escogí porque es un animal que siempre esta vigilante, y su miedo lejos de presentar una desventaja es lo que lo mantiene vivo.

Grijalba, K.

CAPÍTULO III. DIARIO DE TRABAJO

2 de Agosto de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo caminando en el espacio, el profesor nos anunció cuatro consignas: la primera era que el cuerpo debía estar alineado, la segunda era rodillas ligeramente flexionadas, la tercera era pelvis relajada hacia adentro, y la cuarta era que al caminar en el espacio nos dirigiríamos hacia un punto en específico y estableciéramos contacto con nuestros compañeros que también caminaban en el espacio.

El siguiente ejercicio se hizo en grupos de dos dirigidos por el profesor Alex Mariscal, a mí me tocó hacer equipo con mi hermana, en el escenario estaba sentada en una silla y ella atrás de mí.

Por orden del profesor ella me masajearon desde la cabeza hasta la punta de los pies, luego me sujetaron desde atrás de la espalda pasando por mi torso, mientras el profesor quitaba la silla, y ella con suavidad me dejaba caer acostada en el piso.

El profesor nos pidió a aquellas que estábamos sentadas en las sillas que nos recordáramos cuando estábamos enfermas, y nuestra enfermedad llamábamos a nuestras mamás específicamente el quejido que hacíamos.

Acostadas en el piso total nos pidió que no bloqueáramos los pensamientos que estábamos teniendo sino que los observáramos y los dejáramos fluir, y que fuéramos

Grijalba, K.

murmurando lo que veíamos, desde muy bajito hasta hablar más alto y llenar todo el salón. Luego de esto el turno fue de mi hermana a la cual procedí a hacer lo mismo que ella me hizo y pasó por la misma experiencia.

El tercer ejercicio se trataba de utilizar la memoria sensorial de un lugar en el cual habíamos vivido, o en el cual habíamos estado entre los 6 a 10 años, una vez que estuviésemos ahí tendríamos que tocar oler oír y sentir nuestro entorno, al estar completamente conectadas con ese lugar de nuestra infancia procedimos a decir un texto de cinco a siete líneas que habíamos memorizado.

Después de esto las personas del equipo de trabajo véase mis compañeras actrices y los codirectores emitían su percepción de lo que mi texto les había transmitido. Fui la primera voluntaria en hacer este ejercicio, luego siguió Melisa y por último mi hermana Denisse.

¿Qué descubrí?

Pude percibir que todavía tengo esa barrera mental de que las personas me toquen, por lo cual lejos de ser relajante, ese ejercicio fue incómodo. Era algo que pensé que ya había superado y me di cuenta que no es cierto. Esa experiencia avivó mi memoria, recordé cuando yo estaba en la secundaria, y me tocó bailar típico... casi lo tuve que hacer sola porque no quería que nadie me tocara. El profesor Mariscal señaló que esa es una barrera en la cual debo trabajar pues es importante el intercambio físico en los trabajos teatrales, en ese momento rechacé la idea mintiéndome a mí misma pensando que igual si yo hago un personaje, era otra persona por eso ya lo había superado, pero me di cuenta que el pensar así es otra Barrera.

Grijalba, K.

En el momento que nos pidieron visualizar cuando de niños estábamos enfermos, me puede recordar cómo se siente, sobre todo cómo me sentía en mi primera infancia: segura, querida y cuidada. Sin embargo remontó a mi infancia tardía y el sentimiento es otro, el miedo impera, pude ver que el llanto que no es atendido poco a poco se sofoca.

Mientras estaba acostada la imagen que veía eran colores marrón oscuro y caqui, estos colores fueron formando cuerno de un animal, y luego el mismo apareció en mi mente. La noche anterior había soñado con un jaguar, ahora en este ejercicio pude ver una especie de ciervo, lo que me hace reflexionar qué los animales son algo en lo que debo trabajar.

En el ejercicio del recuerdo sensorial, me fui a una escalera que había en la casa de mis padres cuando yo era niña, la misma se me presentó como un lugar seguro al cual iba, puesto que evoca el recuerdo de cuando familiares masculinos me agarraron entre muchos para reventarme un nacido tenía la rodilla izquierda, los sentimientos que tenían iban desde la impotencia, traición e inseguridad. Aprendí que las cosas que uno vive de niños por muy chiquitas que sean marcan a las personas.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

De este ejercicio lo principal que aprendí es que podemos utilizar la memoria sensorial para impregnar el texto de olores, sonidos, imágenes y tacto, para que el público perciba en nuestra interpretación profundidad. Y a la vez nuestras experiencias nos ayuden a crear un abanico de herramientas del cual podamos hacernos para que nuestros personajes se perciban más verdaderos.

Grijalba, K.

4 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo preparando el cuerpo acostadas sobre el piso de madera, poco a poco fuimos entrando guiadas por la voz del profesor a un estado de relajación total. Este apagó las luces y solicitó de manera individual que cada parte de nuestro cuerpo empezando con los pies hasta llegar a la cabeza se fuera relajando, y que fuéramos teniendo conciencia de esto, que si teníamos algún pensamiento no lo cortáramos, ni lo dejáramos ir sino que lo observáramos.

Bajo esta premisa fui cayendo en un estado de relajación total. Entonces el profesor nos solicitó que llamáramos a ese recuerdo donde algo nos cubría completamente.

“NUESTRO CUBRETODO”

En lo personal me recordé cuando de niña mi papá nos llevaba a la piscina que tenía una cascada, yo me metía detrás de esta y el ruido de la música que había se apagaba, era un sentimiento de estar resguardada. Llegué a un plano extremadamente sensorial en ese lugar, sentí el frío del agua y cómo esta se movía, como el ruido se apagaba.

Después de esto a cada una de las actrices nos tocó Llamar a este lugar del cubre todo, y decir algunas líneas de diálogo que previamente habíamos memorizado, mientras que el resto del equipo de trabajo se enfocaba en percibir que está manifestaba al decir su texto.

Grijalba, K.

¿Qué descubrí?

Para llegar a llamar a mi cubretodo pasaron dos días en los cuales a diversas horas del día evocaba en mi mente ese lugar, por lo cual a diferencia del ejercicio del ensayo anterior éste lo pude realizar mejor y más vívidamente. Esto me lleva a concluir que para un trabajo en el cual impregnamos el diálogo de experiencias vividas, debemos de trabajar constantemente en las mismas para tenerlas a la mano.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Lo puedo utilizar cuando necesite transmitir cómo se siente estar en un lugar frío y pequeño. Además que como mi recuerdo se desarrolló en la infancia pude según la observación de mi director transmitir convincentemente a una niña jugando.

5 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo haciendo un calentamiento de nuestros músculos en especial de lo que fue el área de nuestros pies con diversos ejercicios los cuales apelaban al equilibrio de nosotras como individuos.

Luego de esto comenzamos una dinámica muy interesante, en este ejercicio dispara vamos con nuestras manos a nuestros compañeros, uno disparar a otro compañero este tenía que devolver el disparo a alguno de los presentes y así sucesivamente; para agregarle dificultad al ejercicio teníamos que disparar nuestros

Grijalba, K.

nombres a una persona, y si alguien se equivocaba o perdía el ritmo se tenía que salir, esto se hizo para alentarnos a ser más competitivos y equivocarnos menos.

Luego de esto nos acostamos en el piso y comenzamos nuestro proceso de relajación guiados por la profesora Lisbeth, debido a las frías condiciones del salón fue un proceso en lo que en lo personal me causó incomodidad.

Una vez terminado el proceso de relajación procedimos a hacer el ejercicio principal de este ensayo el cual se llamaba "la primera bebida del día".

En mi caso escogí el té con leche que me tomo cada mañana, una vez de haber repasado toda mi ceremonia para prepararlo procedí guiado por el profesor a recitar mi texto aprendido.

Para este ejercicio el gusto y el olfato fueron los sentidos que más evoque al recitar el texto.

¿Qué descubrí?

Descubrí lo poderoso que es la memoria sensorial. Hasta el momento es uno de los ejercicios en los que más me he podido conectar.

Siempre me he considerado una persona con un pobre sentido del olfato, pero al buscar en mis recuerdos ahí está, he incluso lo siento más intensamente que cuando lo viví.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Grijalba, K.

Este ejercicio evocó en mi texto paz y dulzura. Por lo que si se necesita un personaje con estas características ya las tengo en mi abanico de herramientas.

6 de agosto 2021

¿Qué hice?

Empezamos al ensayo calentando el cuerpo, caminando por el espacio con las tres consignas del primer ensayo: cuerpo alineado, rodillas flexionadas, pelvis hacia dentro, mirar y dirigiéndonos hacia un punto fijo.

El profesor nos pidió detenernos y murmurar nuestro diálogo aprendido.

Luego de esto hicimos un círculo, y con las manos disparamos nuestros nombres a los demás integrantes del equipo. El profesor nos solicitó que integráramos más el cuerpo en la dinámica, que recibiéramos lo que otros nos daban, y que nos moviéramos para entregar nuestro nombre junto con movimientos. En este momento nos detuvimos para decir el texto aprendido, las instrucciones fueron que este mismo se repitiera desde lo más bajo hasta lo más alto, luego el profesor cuál director de orquesta no solicitaba qué subiéramos o bajáramos el tono de nuestra voz.

El siguiente ejercicio era el principal del ensayo, en este cada actriz escogió una droga la cual iba a probar de manera ficticia. Para entrar en un estado de relajación total, y llegar a alcanzar los objetivos de este ejercicio, nos acostamos en el piso y comenzamos a relajarnos guiados por la voz del profesor, una vez esto pasó procedimos a consumir la droga en mi caso a oler tiner.

Grijalba, K.

Aspiraba profundamente y comencé a emitir sonidos un poco raros e incoherentes, luego el profesor a lo lejos nos decía que tratáramos de integrar, en lo que pudiésemos, el texto que nos habíamos aprendido, el mismo no nos salió igual, y me daba mucha risa y solamente acerté en ciertas palabras. Me pare con en el frasco y salí corriendo, gracias a Dios el profesor me atrapó a tiempo antes de que me pegara con una columna, me intentó presentar a alguien y le dije que ella era la amante de mi marido, me fui a sentar, bueno el profesor me ayudó a sentarme. Cuando volví al lugar donde empecé me di cuenta que el frasco de tiner se me estaba acabando, y poco a poco se me empezó a pasar el efecto de la droga, en eso el profesor nos pidió que por medio de una profunda respiración saliéramos de ese estado y lo hicimos.

Cabe mencionar que cada vez que terminábamos alguno de estos ejercicios dialogábamos entre el equipo para conversar sobre nuestros descubrimientos.

¿Qué descubrí?

Aprendí que aunque no haya tenido experiencias en determinadas situaciones, como en este caso fueron las drogas, por medio de un proceso introspectivo puedo llegar a vivir o más bien a experimentar una situación parecida.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Soy una persona la cual no desea consumir drogas, y en el caso que se requiera para un personaje me puedo valer de este método para experimentar dicha situación.

Grijalba, K.

9 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Caminamos en el espacio recordando las cuatro consignas que el profesor nos había dado: cuerpo alineado, rodillas flexionadas, pelvis encajada en el piso y un punto de referencia a la altura de nuestros ojos.

Luego empezamos el segundo calentamiento de disparar con nuestras manos a una persona y que ésta lo recibiera y a su vez lo pasará.

Seguido formaron grupos de dos personas en mi caso debido a mi altura y peso me tocó con mi hermana. El profesor dio la indicación de que una persona le hiciera masaje a la otra desde la punta de la cabeza hasta la punta de los pies, lo cual en lo personal en vez de ser satisfactorio fue tortuoso. Luego la persona que hacía los masajes guiaba a la otra que tenía los ojos cerrados, caminaba por el espacio y la persona decía su diálogo aprendido. Este es un ejercicio de confianza.

Después de un rato la persona con los ojos abiertos poco a poco fue acostando en el piso a la persona con los ojos cerrados, la guía sigue haciendo masajes hasta que está entra en un estado de relajación y murmurar su texto.

Para finalizar el ensayo Denisse y yo le leímos la primera escena de nuestro texto, luego de esto está fue leída por Sofía y la profesora Liseth. Al culminar hablamos sobre las emociones de los personajes, y que habíamos percibidos de lo que estos decían.

Grijalba, K.

El profesor Mariscal contó la experiencia de su familia al extraviar a un miembro, y darlo por desaparecido.

También se habló de cómo un adolescente se siente cuando crees que no merece nada y que nadie lo quiere.

¿Qué descubrí?

En definitiva tengo un bloqueo mental que me hace tortuoso que otra persona me toque, es algo en lo debo trabajar.

Descubrí que cuando uno pierde a alguien, ya sea porque se muera o desaparezca uno empieza a buscarlo en otras personas, y al hablar esto con el grupo me di cuenta que no era algo sólo mío (qué además le pasa a un personaje en obra), sino que la profesora Liseth también le había pasado cuando su abuela se murió.

Fue muy enriquecedor escuchar las experiencias de otras personas, lo cual me ayuda a entender más las emociones que no he vivido.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Lo puedo utilizar en personajes con características muy introvertidas, sin embargo debo superarlo en gran nivel, debido a que él actor debe ser versátil.

Saber que hablar de sucesos que les han pasado a otros, y compartirlos en grupo es una gran herramienta que enriquece el trabajo y ayuda a la construcción de personajes dándonos una arista diferente sobre un problema que no conocemos.

Grijalba, K.

10 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Caminamos en el espacio recordando las cinco consignas que el profesor nos había dado. Seguido hicimos el ejercicio de disparar con las manos, primero sólo el sonido luego nuestros nombres y después una palabra.

Después con la luz apagada y acostados en el piso comenzamos el ejercicio de relajación para llamar al animal que habíamos estudiado.

Una vez desarrollada la corporalidad del animal se los pidió emitir el sonido que este hacía, para luego interactuar entre nosotros. Yo escogí el pingüino, y el profesor me pidió ser un animal que concilia y separa las peleas.

Luego se nos pidió transformar este animal en una persona, la cual tenía un objetivo en mi caso fue ser coqueta, e interactuamos entre nosotros cada uno con su objetivo, después de un tiempo el profesor termino el ejercicio.

Para finalizar el ensayo se nos pidió hacer un ejercicio de improvisación, en el cual cada una teníamos un objetivo pero no sabía el de la otra.

¿Qué descubrí?

Descubrí que la corporalidad del pingüino es muy parecida a la de algunos humanos, es bastante sencillo sacar un personaje basado en el comportamiento de un pingüino.

Es importante mantenerse firme en el objetivo de la escena sin dejar de interactuar con los otros miembros del elenco.

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Puedo estudiar las características y comportamientos de otros animales para desarrollar la corporalidad de nuevos personajes.

Puedo utilizar la improvisación para obtener otro punto de vista de una escena que es muy difícil.

11 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo calentando el cuerpo, principalmente el área de los pies y los muslos, seguido comenzamos a caminar en el espacio con las cinco consignas antes mencionadas. Después comenzamos con el ejercicio de disparar con nuestras manos, primero nuestros nombres y después palabras al azar. Una vez terminó todo este proceso de calentamiento y preparación procedimos a relajarnos.

El primer ejercicio que hicimos fue uno llamado “cuenta una historia por medio de un momento” en el cual yo fui la primera voluntaria, mi historia la hice muy corporal y el profesor empezó a hacer correcciones, diciéndonos que nuestra historia por medio de la sensorialidad y sentimientos que emana debía contar algo, no tanto por las acciones.

Grijalba, K.

El segundo ejercicio fue el de la foto que previamente habíamos escogido. Esta foto era de una persona, la misma nos debía llamar la atención, y para el ensayo teníamos que traer la ropa que llevaba en la foto o una parecida; también algo de utilería y escenografía. Cabe mencionar que ese día por cuestiones de tiempo yo no pude presentar mi foto, pero aprendí del trabajo de mis compañeras.

¿Qué descubrí?

Yo he trabajado mucho lo que es el teatro corporal, ahí creaba los personajes de afuera hacia adentro, y por medio de todos estos ejercicios de sensorialidad he descubierto diversas formas de crear un personaje, teniendo más en cuenta las técnicas orgánicas utilizando ejercicios como este de “el momento” (la foto).

Descubrí que sólo bastan unos cuantos segundos para que un actor pueda transmitirle al público determinado sentimiento.

Me pareció increíble que usando el ejercicio de la foto pudiéramos desarrollar tanto en cuanto a la sensorialidad del lugar, ya que por medio de este nos podemos transportar a un lugar al que nunca hemos ido.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Como seres individuos no tenemos todas las experiencias que un humano puede vivir a través de su vida, y lo cierto es que a veces las necesitamos porque nuestro personaje la requiere, y bueno tenemos que ver de dónde las sacamos por lo que este ejercicio nos ayuda bastante a transportarnos a lugares y épocas que no son las nuestras.

Grijalba, K.

12 de agosto de 2021

¿Qué hicimos?

El ensayo empezó calentando del cuerpo, este día más que nunca el calentamiento fue muy demandante. Hicimos la danza de la lluvia, la cual no es tan compleja pero si te terminan doliendo los pies. Después de eso seguimos con nuestro calentamiento del disparo, primero disparando nuestros nombres y después disparando una palabra al azar.

Una vez terminado el calentamiento corporal procedimos a acostarnos en el piso, y por medio de la voz del profesor caímos en un estado de relajación total.

Después comencé yo a realizar el ejercicio de la foto, ya que había quedado pendiente del día anterior. Fue un proceso en el cual mi conexión con la foto estaba a un 70%; si miraba el lugar, oía los sonidos, veía a las personas, pero cuando decía mi texto me desconcentraba del lugar.

¿Qué descubrí?

Cuando hice el ejercicio de la foto me resultó menos práctico que los otros ejercicios, ya que alcance un nivel sensorial muy pobre; al pensar en esto me di cuenta que la posible causa pudo ser, que a diferencia de mis otras compañeras la foto que yo saqué era de una película, misma que yo había visto y por lo tanto me había preparado mentalmente en el personaje que apareció en esta, por lo tanto dejé un poco de lado lo que se buscaba que era una nueva sensorialidad del lugar, sonidos y tacto al decir mi texto.

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Dicen que uno aprende más de sus errores que de sus aciertos, y lo cierto que aunque este ejercicio no fue un completo fracaso. Me sirvió para darme cuenta que una de las cualidades del actor, además de la disciplina, es la constancia.

Esta vez me fue mal pero ya me irá mejor en el futuro.

13 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo calentando el cuerpo, principalmente la parte inferior de este. Fue un calentamiento no tan fuerte como el del día anterior (gracias a Dios), luego seguimos con el calentamiento de la parte superior del cuerpo por medio del ejercicio de disparos. El profesor armo grupos de dos, los cuales hablamos y discutimos sobre la primera escena de la obra que vamos a montar, más que todo fueron los objetivos de los personajes y sentimientos

Primero empezó el grupo de Denisse y la profesora Liseth a las cual el profesor constantemente interrumpió para guiar y así crear momentos, seguido fuimos Melissa yo. Una vez terminamos la escena comenzamos a discutir cómo les había parecido a los demás. El profesor guio la discusión cuestionando a los espectadores si en la escena estábamos interpretando habíamos podido llegar a crear un momento.

Grijalba, K.

El director dijo que por el momento no iba a repartir los personajes, ya que esté era el método de creación de este montaje, y lo iba a hacer por medio de una especie de creación colectiva.

El profesor me preguntó qué herramienta utilice para crear ese momento, le dije que utilice el recuerdo de la primera vez que fui a la tumba de mi madre después que la enterramos, él guio para que de nuevo llegará ese momento, y una vez estuve ahí me dijo: “sostenlo”, y lo sostuve, me dijo: “Abre los ojos...escena”, Melisa entró y pude hacer la escena. Mis compañeras, el profesor y la profesora hablaron de que hubo un cambio notable de la desde la primera vez que interprete los personajes y esta segunda vez, que mi actuación obtuvo un muy buen nivel de profundidad.

¿Qué descubrí?

Descubrí lo importante que es trabajar tus herramientas antes del ensayo. Yo ya había trabajado mi recurso de “la tumba de mi madre”, sin embargo me di cuenta que me faltó plantarlo mejor en mi subconsciente para así poder sostenerlo más en escena.

Descubrí que es muy importante el análisis del objetivo del personaje, ya que éste nos pueda ayudar a buscar mejores herramientas, que nos impulsen a llegar a este mismo objetivo en la interpretación.

Por medio de todos estos ejercicios que hemos ido haciendo, me dado cuenta la riqueza de recursos que tenemos y no sabemos que tenemos, son mis recuerdos un puente por el que he vuelto a vivir situaciones, momentos y lugares que yo creía olvidados en la memoria.

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Puedo utilizar más efectivamente mis recuerdos cada vez que cree un personaje.

Estas herramientas también las puedo utilizar si en el día de mañana voy a dirigir alguna puesta en escena, y a mis actores se les dificulta llegar o más bien meterse en el papel en determinada escena.

19 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Calentamos en el espacio caminando dirigiéndonos hacia un punto fijo al cual enfocábamos toda nuestra atención, luego se nos indicaron 3 Consigna mientras caminábamos en el espacio: un aplauso significa hacer un rollito con el cuerpo y seguir caminando, dos aplausos significaban alzar las manos mientras caminábamos, y tres aplausos significaba dar un saltito mientras seguíamos caminábamos.

Luego de esto pasamos a ensayar la primera escena de la obra, en esta ocasión yo estaba haciendo el papel de OTRA y Denisse estaba haciendo el papel de UNA. Antes de salir al escenario prepare todas mis herramientas sensoriales para interpretar el papel, cuando entré me senté en la banca y el profesor le indicó a su asistente que empezar a dar vueltas a mi alrededor y se transformará en una niña para ver cómo me sentía e integrara esto a la escena.

Grijalba, K.

Después entró Denisse y dijimos los diálogos, seguido el profesor volvió a pedirle a su asistente que entrara en forma de una niña, y que nos diera vuelta saltando y cantando, nosotras seguimos con nuestro diálogo, el profesor paró la escena para decirnos que no habíamos integrado ni reaccionado al estímulo de la niña.

Nunca había trabajado una obra con tanta organicidad, ni había desarrollado todos los papeles a la vez, las actrices nos debíamos aprender todos los personajes de la escena 1; por lo que el profesor nos ha dicho es que él intenta que nosotras creemos herramientas para desarrollar personajes.

Luego entró Denisse y Melisa a interpretar la misma escena.

Después entré yo con la escena número 2, al profesor no le gustó me dio algunas indicaciones de que preparara el momento previo (lo que pasaba antes). Cuando estuve lista puso una mesa gigante en medio del escenario, y me dijo que lo utilizará. En medio de mi interpretación me detuvo, ya que no lo convencía lo que estaba haciendo, les pidió a mis compañeras de elenco, a la codirectora y su asistente que caminaran y corrieran en el espacio para que yo pudiera integrar lo que ellas me generaban al diálogo, hubo un cambio pero sé que todavía me falta mucho.

¿Qué descubrí?

Descubrí que hay muchos métodos de hacer obras realistas, que no siempre a uno le entregan un papel en específico.

Que uno debe estar siempre dispuesto a trabajar con las indicaciones que le dé el director aunque no las comprenda.

Grijalba, K.

Que uno debe integrar todo lo que ve y escucha en ese momento a la escena.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Las herramientas que estado trabajando las puedo utilizar incluso para actuación para cine y televisión, ya que nos llevan a un estilo de interpretación muy realista y orgánico.

20 de agosto de 2021

¿Qué hice?

Caminamos en el espacio con nuestras consignas de siempre, esta vez el profesor hizo especialmente énfasis en que nos dejáramos influenciar por lo que pasaba en el momento, por las personas que veíamos pasar y por los sonidos que estaba a nuestro alrededor.

Se nos pidió que uno de nosotros imitara la corporalidad de alguna persona que había visto en la calle, y que los demás lo siguiéramos imitándolo también, luego que la persona que propuso el personaje desarrollara uno nuevo a partir de este.

Nos sentamos a hablar de lo importante que eran estos talleres, de esta preparación que habíamos hecho para el estilo de obra que desea montar el director.

El profesor nos dijo que este era el último ensayo por ahora qué vamos a hacer allá en la universidad por motivos sanitarios, y que él intentaría buscar otras

Grijalba, K.

alternativas para que pudiéramos seguir ensayando, y así no se perdiera todo el trabajo que hasta ahora hemos hecho.

¿Qué descubrí?

Descubrí que jugar es parte importante del trabajo del actor, y que constantemente debemos estar observando las cosas que pasan a nuestro alrededor, ¿Cómo se mueven las personas? porque eso se va a volver parte de nuestras herramientas de trabajo.

Desarrollar herramientas es muy importante para el portafolio intangible del actor.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

La corporalidad la puedo utilizar para la creación de un personaje desde lo físico hacia adentro.

Puedo desde la comodidad de mi hogar desarrollar nuevas herramientas que tendré a la mano para conseguir nuevos papeles y crear personajes.

27 de agosto de 2021

(Debido a los problemas que tuvimos con el espacio en la universidad decidimos hacer un ensayo después de algunos días en el área social del apartamento de Sofía.)

Grijalba, K.

¿Qué hice?

En este encuentro nos dedicamos más que todo hablar sobre el texto, el profesor nos preguntó que ejercicios habíamos hecho para sacar herramientas que le aportarán a nuestra interpretación. Este nos dejó una tarea de tres preguntas para la construcción de nuestros personajes, estas son: ¿Qué quería ser el personaje? ¿Por qué no pudo hacer eso que quería? y ¿Qué es ahora?, y a cada una de estas respuestas debíamos de asignarle un gesto.

Luego procedimos a leer la tercera escena, en esta lectura se me asignó el personaje llamado LA OTRA.

El director nos llamó la atención, dijo que deberíamos dedicarle más tiempo al personaje si queríamos que esto avanzará, más teniendo en cuenta que debido a que no teníamos un espacio disponible los ensayos iban a hacerse por un tiempo aislados uno de otro.

¿Qué descubrí?

Pese a que este no fue un ensayo interpretativo, el profesor nos dio el llamado de atención que necesitábamos, ya que detener los ensayos nos ha sumido en una tristeza que no nos dejaba avanzar en nuestro proceso de creación.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Ya dejé que la incertidumbre no me dejará avanzar, por lo que en el futuro estaré más consciente de que los imprevistos son sucesos a los cuales nos enfrentamos, y que estos no nos deben detener en nuestro proceso creativo.

Grijalba, K.

1 de septiembre de 2021

¿Qué hice?

En este ensayo fuimos directo a correr dos veces entera la primera escena y una vez la segunda, al terminar cada escena el director solicitaba la opinión ya sea de las compañeras que no estaban en escena, cómo de su asistente Sofía y luego al final él daba su opinión.

Me complace decir que a pesar de que no lo hicimos perfecto el profesor dijo que por lo menos teníamos una idea de lo que él quería, y que cambiáramos las herramientas que no nos quedáramos en las mismas, porque si no el proceso de construir se estancaba.

Después de que terminé mi parte, que era la segunda escena (un monólogo), lo que más me llamó la atención fue que el primer tercio de mi interpretación no fue creíble, me veía desconectada y esto es algo en lo que debo trabajar.

El profesor sugirió que no fuera tan racional, y me recomendó que le diera un matiz infantil a la parte de las nubes.

También me dijeron que articulará y proyectará más la voz, que me tomara mi tiempo en algunas partes que parecía que iba muy rápido.

¿Qué descubrí?

Que aunque uno lo fuerce si una herramienta no te funciona lo mejor es dejarla. Yo me negaba a dejarla porque pensé que era como darse por vencido, y lejos de eso es parte del proceso de exploración que debe tener cada actor.

Grijalba, K.

Soy una persona demasiado racional, y eso no siempre funciona en el arte. Ser coherente es importante, pero dejarte llevar por la emocionalidad al construir tu personaje es muy compatible para mostrar la naturaleza humana en escena.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Al estar en constante cambio y explorando nuevas herramientas puedo enriquecer mi interpretación.

De ahora en adelante voy a tomarme mi tiempo para sentir, y dejarme llevar por el personaje en el ensayo.

3 de septiembre de 2021

¿Qué hice?

Como yo fui de segunda me tocó estar aparte para ensayar en mi cabeza la escena número 2 de la mujer, la pasé 3 veces completa hasta cuando me tocó presentarme, me salió pésimo se me olvidaban las cosas, pensé que yo me la sabía de memoria, fue un espectáculo sumamente decepcionante teniendo en cuenta que en el ensayo anterior me había ido tan bien con ese personaje.

Me hicieron algunas correcciones como que fuera más rápida y mirara al público. Le dio una segunda pasada está me salió mucho mejor, me pude conectar con el personaje y no se me olvidó el texto.

Grijalba, K.

El hecho de que tuviera muchos blancos sobre un texto que yo me sé me preocupa.

¿Qué descubrí?

Descubrí que sobre ensayar tampoco es bueno, en mi caso lejos de ayudarme me desfavoreció.

Lo decepcioné de mi desenvolvimiento también se pudo deber a que como la primera vez lo hice bien, me dormí en mis laureles y no seguí trabajando sobre la escena.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para tener presente que el trabajo del actor es constante buscar, explorar y trabajar, que no termina cuando el personaje sale “bien”.

4 de octubre de 2021

Retomamos los ensayos luego de un período de un mes que no pudimos debido a que no contábamos con un espacio para hacerlo.

¿Qué hice?

En este caso el ensayo estuvo dirigido por la profesora Lisseth.

Empezamos a pasar la escena número 3, primero la leímos en frío y luego con intenciones.

Grijalba, K.

Buscando explorar la misma desde diferentes posibilidades, la directora nos solicitó antes de pasarla por primera vez qué buscáramos un recuerdo triste de nuestra infancia, una vez lo encontramos le dimos la primera pasada en el escenario; luego nos pidió que recordáramos ese secreto que le escondemos a los demás, y que si se supiera nuestras vidas no volverían a ser la mismas, una vez que lo tuvimos pasamos la escena.

La profesora nos colocó en diferentes espacios, en diferentes niveles y en diferentes calles del escenario a cada una y nos pidió ser juguetonas al interpretar la escena, y así lo hicimos.

Cabe mencionar que en este ensayo me senté en el borde del banquito y me caí, fue una caída muy graciosa la cual hábilmente tanto mis compañeras como yo integramos a la escena y salió súper genial.

En definitiva este ensayo fue muy refrescante debido al uso del juego como herramienta para el desarrollo de la escena, fue pasada varias veces y el hecho de que se nos permitiera explorar a nuestro personaje nos ayudó mucho a crearlo.

Luego de esto pasamos a la escena 4, la misma contiene una canción infantil en la cual nosotras las actrices y la directora vamos a participar ayudándonos de la pista de la canción: “los días de la semana”.

La misma fue dirigida en formato de show infantil, donde a cada actriz le correspondieron dos días de la semana y a la profesora uno. Está escena la pasamos tres veces y quedamos exhaustas.

Grijalba, K.

De ahí pasamos a la escena 5, qué es la mía de la cual como hasta el momento no me había aprendido el texto, la leí en frío y luego sobre el escenario la volvía leer con intenciones, debido a lo tarde que era luego de eso nos retiramos.

¿Qué descubrí?

Para mí la actuación es algo muy serio e importante, y en mi afán de darle el peso que se merece me olvide de lo divertida y maravillosa que es.

Y es que el hecho de que nos divirtamos actuando no significa que seamos poco profesionales o que lo tomemos a relajo.

Jugar en escena me llevo a explorar otros matices de los personajes, y a reinventarme un poco y sumar más herramientas para la creación de personajes.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirvió para estar atenta, a veces uno construye muros sobre las creencias que tiene, y estas muchas veces lejos de edificar las bases sobre el trabajo del actor obstruyen las nuevas posibilidades.

8 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo recordando los talleres pasados, y con nuestras manos tiramos energía hacia los demás miembros del equipo utilizando palabras que diría nuestro

Grijalba, K.

personaje o qué dice. Este es el juego del disparo que habíamos hecho antes pero con un nivel de dificultad mayor.

Cabe destacar que este ensayo fue dirigido nuevamente por la profesora Liseth.

Empezamos a ensayar nuevamente la escena 3, la directora nos pidió explorar los recursos con los que contábamos que eran un banco y un sillón; también nos solicitó utilizar los tres niveles del cuerpo, y posicionarnos en diferentes calles del escenario.

Fue un ensayo muy provechoso, en dónde salió la primera parte de esta escena que nos han pedido mantener para la presentación, qué es cuando decimos el último párrafo y acorralamos con piropos entre Melisa y yo a Denisse, hasta que está no aguanta y dice basta.

Luego pasamos a la escena 4 la cual corrimos 3 veces, prácticamente en la propuesta de esta no hubo cambio solo era cantar la canción, hacerlas mímicas y tratar de colocarnos bien distribuidas en el espacio. La profesora dijo que quizás esto cambiaría que teníamos que esperar que el director lo aprobara.

Para finalizar pasamos brevemente la escena 5 que es la mía de la mujer, al terminar de presentarla la profesora me dijo que tenía que seguir trabajando en esta, qué podía utilizar a la sensación de estar en un cubo, que apelará al miedo y que mendingará.

Después de esto el ensayo culminó y nos retiramos.

Grijalba, K.

¿Qué descubrí?

Que el juego y la complicidad entre actores genera propuestas interesantes, y enriquece el montaje.

Me alegro mucho de haber escogido como compañeras de trabajo de grado a actrices tan talentosas como Denisse y Melissa.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

En el futuro buscaré conectarme más con mi compañero de escena, ya que fomentando una buena comunicación y desarrollando complicidad podemos juntos obtener un mejor resultado.

11 de octubre de 2021

¿Qué hice?

En esta ocasión nos acompañaba el profesor y la profesora. El director nos dijo que aunque él estaba ahí, quién iba a dirigir el ensayo era la profesora.

Lo primero que hicimos fue calentar el cuerpo, luego se nos pidió pasar la escena 1 y 2.

Tengo todavía mucha dificultad al comienzo de la escena 2, los diálogos no convencen al director ni a mí. Siento que estoy en una especie de bloqueo.

Grijalba, K.

Constantemente me estoy preguntando como en esta historia de trata de personas una mujer con problemas mentales encaja.

Pensé que tengo buen dominio del texto, todavía hay muchas cosas que pulir en la primera mitad de este.

Seguido para la clase virtual del profesor pasaron la escena uno.

Después de esto la profesora fue la que quedó encargada, y procedimos a pasar la escena 3.

La profesora nos recordó qué integráramos aquella parte que nos había dicho en el ensayo anterior (la de los piropos).

Luego de pasar la escena la profesora nos comentó que le gustó mucho el juego que cada una integro a su personaje.

Al pasar a la escena 4 nuevamente la hicimos como la habíamos hecho en ensayos anteriores no hubo ningún cambio.

Después pasamos a la escena 5, tuve algunos problemas con la memoria, sin embargo según comentarios de la profesora y mis compañeras no se notó. Lo único que la profesora me pidió fue justificar el por qué mi personaje no se movía en el escenario, yo le expliqué que ella se estaba escondiendo de la bestia, y que para hacerlo se tenía que volver invisible estando quietecita en la misma posición.

Igual Le prometí traerle una propuesta en la cual dentro de lo que pedía la cena pudiese moverme un poquito más.

Grijalba, K.

Luego de esto regreso del director, y pasamos la escena 3 y 4 para ver que él pensaba, y si había que cambiarla.

El profesor dijo que le gustó la escena 3, y que la forma en que hicimos la escena 4 puede variar.

Así culminó nuestro ensayó.

¿Qué descubrí?

Que con un texto que no se domina difícilmente la interpretación puede crecer, por lo que debe trabajar más en casa.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me esforzaré en el futuro para trabajar lo más que pueda en casa, y así no hacer perder a los demás el tiempo en una escena que no domino el texto.

13 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Empezamos el ensayo con un calentamiento ligero, seguido procedimos a establecer temporalmente las uniones entre escena.

El profesor me pidió pasar la última unidad de la escena 2, en la misma se me dio la indicación de que a medida que el texto fuera terminando, yo me fuera acercando al proscenio, en eso las otras actrices entraban y con su mirada me daban

Grijalba, K.

foco. Al finalizar esta escena quede boca abajo, suelto al personaje de la MUJER y tomo al de Y OTRA.

Sobre mi personaje (Y OTRA) hubo muchas correcciones en tiempo, emociones y energía; me sentí desconectada del mismo. Se me llamo la atención porque estaba parafraseando mucho.

Cuando pasamos a la escena 4 comenzamos a ensayar el baile del can can, el mismo requiere de condición respiratoria y física. Este no lo hicimos tan bien ya que al bailar se nos iba el aliento, y no nos alcanzaba el aire cuando cantábamos.

Al llegar a la escena 5 que otro de mis monólogos, el director comento la posibilidad de que mi personaje pidiera limosna entre el público.

A diferencia de mis otros ensayos el profesor quería que me moviera, lo cual en busca de la organicidad y realidad de escena no sé cómo justificarlo.

Luego de una merienda retomamos el ensayo, el profesor me dijo que tenía que buscar una posición para la primera unidad de la escena 5.

En cuanto a mi desempeño no fue un buen ensayo, las indicaciones me dejaron desconcertadas, lo que hizo que no interpretará bien al personaje.

¿Qué descubrí?

Que a pesar de que haga un arduo trabajo de construcción de personaje y justifique mis movimientos, lo principal es escuchar al director, ya que él desarrollo una propuesta y sus correcciones a los actores integran cada parte a un todo armónico y coherente.

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Nunca dejare de cuestionar todo en mi mente, pero como creo firmemente en el trabajo en equipo, por lo que acataré lo mejor posible las observaciones que se me hagan.

15 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Como de costumbre comenzamos el ensayo con un calentamiento, esta vez individual.

La directora que era la encargada en ese momento fomento que repitiéramos los pasos del baile del video que se nos habían mandado en el grupo de WhatsApp.

Fue un momento muy divertido y físicamente agotador, comentamos lo difícil que es el trabajo de los bailarines y seguimos ensayando algunos pasos.

Cuando llego el director comenzó a coordinar lo que sería nuestra coreografía, entrado al escenario de cada ambos lados, hacer un ocho con los desplazamientos y colocarnos en fila al final. El asunto de la coordinación fue lo más difícil; en personal no profesionales de la danza contar los tiempos es algo muy complejo. Al final para avanzar lo dejamos hasta allí.

Pasamos la escena 3 con una que otra observación o sugerencia, y luego llegamos a la escena 5, en la misma utilizo una lata la cual llene de un juego de Jacks y una moneda que me facilito el profesor. El mismo me dio la indicación de que agitará

Grijalba, K.

la lata, y sacara su contenido como si leyera el futuro o la suerte, ya que mi personaje es alguien muy espiritual.

Pese a mi esfuerzo en casa por decir textualmente mis líneas, por alguna razón estaba tan desconcentrada que me daban blancos y no podía seguir, me sentí muy avergonzada.

Para finalizar el director pidió que pasáramos de la escena 1 a la 3. En la escena 2 y 3 que es en la que yo aparezco el texto fluyo bien, de pronto por el tiempo no hubo muchas correcciones y nos retiramos.

¿Qué descubrí?

Estoy en un bache actoral, no progreso por más que lo intento..

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Creo que reconocer lo que me está pasando me puede ayudar a buscarle una solución.

18 de octubre de 2021

¿Qué hice?

El director nos solicitó que antes del ensayo hiciéramos un calentamiento individual que duro aproximadamente 15 minutos.

Este día teníamos público, un administrativo de la facultad y la nueva integrante del equipo Lieth.

Grijalba, K.

Se nos solicitó correr las 5 escenas ensayadas, mismas en las cuales yo aparezco en la 2, 3, 4 y 5.

En cuanto a mi personaje de la MUJER (Escena 2 y 5), pude notar que el personaje no despegaba, mis herramientas como recuerdos y estar consciente de los sucesos previo a la escena no me están funcionando, cada día el personaje parece más gris y falso.

Al acabar de pasar las escenas el joven dijo que en la parte del baile y canto nos quedábamos sin aire especialmente Denisse y yo.

La compañera Leith dijo que en mi monologo había una caída del ritmo, yo le consulte al profesor que si podía ser porque la escena cambiaba de feliz a triste al final. Este me dijo que a pesar de esto, e incluso si no decimos nada pero el personaje lleva un trabajo interno el ritmo no tiene por qué caer.

¿Qué descubrí?

Las palabras del profesor me hicieron darme cuenta que si lo estuviera haciendo bien no se perdería el ritmo.

Tengo una pobre capacidad pulmonar que aunque le echaba la culpa al COVID19 que me dio, nos es excusa para no trabajar en ello.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

El trabajo del actor es duro y cada vez que me esfuerzo más, me doy cuenta que no es suficiente que todavía hace falta.

Grijalba, K.

Tengo que hacer ejercicios para mejorar mi desarrollo escénico.

20 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Antes de comenzar formalmente el ensayo participamos de una sesión fotográfica para el flyer de la obra.

El profesor nos dio la indicación de pasar la obra corrida de la escena 1 a la 6.

Me fui al camerino (del F103) a prepararme mentalmente para la escena 2 visualizándola en mi mente.

Aún tengo floja la primera unidad (escena 2), he buscado mil formas de decirla y todavía no me convence del todo. En mi defensa en este ensayo lo hice mejor, estuve más presente, introduje pausas dramáticas y me desplace por todo el espacio.

En la escena 3 el profesor me enfatizo en que tenía que hacer más miradas de complicidad. Tuve un desplazamiento para el lado que no era como lo que habíamos marcado, pero ni se notó ya que Denisse y Melissa supieron acomodarse tomando en cuenta la triangulación.

La escena 4 está demasiado floja, ya que no coordinamos bien en el baile, y seguimos teniendo problemas al cantar ya que se nos va el aire mientras bailamos.

Grijalba, K.

En la escena 5 me deje llevar por el personaje y propuse nuevas cosas, utilice todos los niveles. Uno de los impulsos que tuve fue golpear al piso, y gritarle a la “bestia”.

Cuando el profesor estaba dirigiendo la escena 6, Melissa, Denisse y yo le pedimos permiso para salir, ya que queríamos discutir la escena 3, y así lo hicimos.

Al entrar nuevamente al salón este nos pidió que le presentáramos la escena tres con las correcciones que discutimos, de las cuales él estuvo de acuerdo, y corrigió las posiciones para que se pudiese apreciar más la escena.

El profesor me felicitó diciendo que estaba bien lo que yo estaba haciendo, que era seguir explorando posibilidades y proponiendo cosas nuevas.

¿Qué descubrí?

Utilicé una herramienta que hace años desarrollé por la necesidad que es la “Visualización”, antes por el trabajo no tenía tiempo para ensayar físicamente, y me iba al baño y pasaba la escena en mi mente, deteniéndome a hacer las correcciones e implementando nuevas ideas que materializaba en el ensayo real. El redescubrimiento de esta herramienta me ayudo, ya que mientras mis compañeras estaban pasando la escena 1, yo pasaba en mi mente la 2 e introducía ideas, algunas funcionaron y otras no.

En la escena 5 estaba tan poseída por el personaje que a pesar de que olvide una parte nadie se dio cuenta.

Grijalba, K.

Fue muy importante el tiempo que nosotras como actrices nos tomamos para hablar de la escena, ya que gracias al aporte colectivo la pudimos mejorar.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

La herramienta de la “Visualización” me sirvió para hacerme correcciones y desarrollar nuevas ideas, en definitiva la seguiré utilizando.

Seguiré fomentando el dialogo con mis compañeras ya que lo halle enriquecedor, y sobre todo da frutos.

22 de octubre de 2021

¿Qué hice?

En este día tuvimos invitados al ensayo (Profesor Ramiro y un estudiante de dirección), lo cual creo un poco de presión en el elenco, esto lo veo como algo positivo.

Estaba en el camerino entrando en personaje cuando el Director se me acerca, y me dice que tengo que integrar el juego de Jacks a la escena dos, estando a pocos segundos de salir al escenario, entonces tomé la decisión de dejarlos a un lado para concentrarme en lo que ya sabía, ya después con calma vería como introducirlos a mi interpretación.

Las escenas corrieron, a mi parecer, un poco flojas, intente integrar algunos movimientos nuevos, y seguir trabajando en los ya marcados.

Grijalba, K.

Al culminar la presentación (hasta la escena 5) estaba un poco triste, pero ansiosa por escuchar la opinión del profesor Ramiro y el Director. Mencionaron que se había perdido el ritmo, pero dentro de todo estaba interesante, y que todavía faltaba seguir trabajando en la interpretación.

Cuando el Director nos dio un descanso de 3 minutos fui con Melissa y Denisse a hablar sobre la presentación, les comenté de que me pareció que no lo hice tan bien, pero ellas me dijeron que a su parecer esta vez lo había hecho mejor que otras.

Al regresar del descanso el profesor comenzó a trabajar las otras escenas, y ya que yo no aparecía en estas me dediqué a hacer anotaciones sobre mis escenas, en que estaba floja, que podía probar, donde meter el juego de Jacks.

Antes de culminar el ensayo el director me pidió pasar la escena 2 para hacerme algunas correcciones. Me dijo que tengo que variar más el ritmo, ya que lo hago de forma muy natural pero eso para teatro no funciona tanto, que no me mueva mientras hablo por que se pierde lo que digo, que no alargue los insultos como; “hijooo de putaaaaaaaaaa”.

¿Qué descubrí?

Descubrí que en la mayoría de los casos es mejor no moverme mientras hablo por que el texto se pierde. Denisse y Melissa me comentaron que vieron una gran diferencia al hacer esto, y me dieron sugerencias para mejorar mi desenvolvimiento escénico.

Me di cuenta que tengo la maña de alargar las palabras, y que no están fácil deshacerla si mi mente ya la marco como parte del texto.

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para mejorar mi comunicación con el público, ya que yo siempre he pensado que por más buena que este el trabajo corporal del actor si este no comunica bien y no se le entiende, el público no lo va a disfrutar.

25 de octubre de 2021

¿Qué hice?

En este ensayo teníamos un invitado especial, mi profesor asesor Raúl Reyes, así que me sentía un tanto nerviosa. Es alguien que por muchos años además de ser mi profesor ha sido mi director en obras de teatro corporales.

Como de costumbre para las muestras pasamos las primera 5 escenas.

Mi desempeño fue a mi parecer muy pobre, por alguna razón no pude entrar en personaje, pese a que calenté antes de comenzar y tuve preparación mental salí “fría” a escena.

Las observaciones del profesor Raúl Reyes fueron las siguientes:

- Que no sé jugar Jacks, y se notó, dice que debo practicar en mi casa y así aprender.
- Que no articulo bien las palabras, y que en ocasiones no se me entiende.
- Que en el baile de la escena 4 estamos fatal, que sí bailamos y cantamos mal eso puede dañar todo el resto de la obra.

Grijalba, K.

Cabe mencionar que él dijo que sabe que el baile, y el canto son una deficiencia que tienen los estudiantes de la escuela de teatro.

El director me llamo la atención por la lata que aparece en la quinta escena, ya que la dejaba abandonada, y él quiere que la misma sea una extensión de mí. Menciono aunque la obra sea realista es importante obtener herramientas de otras corrientes teatrales como la Grotowskiana.

Después de que se dieron las correcciones procedimos a ensayar el baile del Can Can, fue muy complejo ya que las actrices no coordinábamos, ni contábamos bien los tiempos.

¿Qué descubrí?

Que a veces uno por darle importancia al desenvolvimiento histriónico deja de lado la correcta articulación de las palabras, según el profesor Raúl es algo muy común.

Que debo de buscar un método para entrar en el personaje más rápido cuando sea necesario.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para buscar ayuda en cuanto a ejercicios de pronunciación y dicción.

Cada descubrimiento de reafirma lo importante que es el trabajo en casa.

Grijalba, K.

27 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Fui citada una hora y media antes del ensayo regular para ensayar la escena dos.

Llegué 45 minutos antes para calentar la voz, hacer ejercicios de dicción y calentar el cuerpo.

El profesor cambio de lugar parte del mobiliario de la escena, y me dio indicaciones antes de comenzar. La indicación principal es que la misma se debía llevar en un ritmo muy rápido intentado mantener los desplazamientos e intenciones.

Considero que domino el texto, pero debido a que este lo he atado a la sensorialidad y ritmo del personaje me costó en ciertas ocasiones mantener la rapidez y fluidez.

Pese a mi esfuerzo por mejorar mi dicción estuve estancada en las siguientes frases: “auto rojo” “Ojalá nuble un poco” “nubes hay”.

Pasamos la escena 4 veces más, algunas rápido y otras en su tiempo normal, y en eso llego la hora del ensayo regular con todo el elenco.

Lo bueno de trabajar con el profesor Mariscal como director es su apertura a las propuestas que trae el elenco.

Antes de que llegase el coreógrafo el director decidió compartirnos sus anotaciones sobre el último ensayo, al final su conclusión es que para crear una técnica como actores debe volver a lo básico así como hacen los bailarines y los músicos.

Grijalba, K.

Cuando llego Félix el coreógrafo le mostramos lo que teníamos armado de la escena 4 hasta el momento, este nos dijo que nos estábamos complicando con uno de los pasos más difíciles, que es el de levantar la pierna, que habían otros más fáciles.

Luego procedió a armar la coreografía, me llamo la atención ya que suelo poner mucho cuidado en la técnica, misma que según sus palabras es algo que le toma años a los bailarines desarrollar, por lo que mejor debo disfrutar el proceso y sonreír.

Luego de esto pasamos la obra de la escena 1 a la 3, con algunas que otras pausas por parte del director para que la viera nuestro invitado (el estudiante de dirección), el cual al final procedió a dar su opinión de lo que había visto.

¿Qué descubrí?

Descubrí que el problema de la dicción no es algo que puedo solucionar de un día para otro, que debo seguir trabajando en esta.

Es importante la disciplina del actor, siempre debemos calentar el cuerpo y vos antes de un ensayo o presentación. En esta obra mi personaje me exige mucho corporalmente hablando, y este ensayo fue uno de los más demandantes, considero que sin los calentamientos previos pude haberme lesionado o no rendido bien.

Me resuena mucho lo que dijo el profesor de “La técnica del actor”, y como muchas veces creemos que las cosas simplemente nos van a salir por talento natural. Lo que me hace pensar que la disciplina del actor no es solo calentar antes del ensayo y trabajar en casa el personaje, también es mantenerse trabajando la voz, el cuerpo y las herramientas sensoriales aunque no estemos en un proyecto teatral.

Grijalba, K.

Descubrí que es más fácil crear un “momento” que mantenerlo a través del tiempo, he ahí lo complicado, integrarlo como algo natural que siempre se manifiesta.

El director nos hizo un llamado a “volver a lo básico”, ya que estábamos perdiendo los momentos que tanto tiempo nos costaron manifestar en la escena, los dejamos de lado por alcanzar el objetivo general de obra.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirven como llamado de atención para trabajar de nuevo los “momentos”, indagar en mis recuerdos.

Y al final cada descubrimiento en ensayos es un empujón para mantenerme en el camino y perfeccionar mi técnica actoral.

29 de octubre de 2021

¿Qué hice?

Ya que contábamos con la presencia del coreógrafo Félix se procedió a pasar la escena 4. Se me señaló que tenía que interactuar más con mis compañeras, y disfrutarlo más el baile.

El profesor también nos habló de las limitantes del escenario donde nos vamos a presentar.

Grijalba, K.

Pase la escena 5 (mi segundo monólogo), el cual se me cambio el comienzo y algunos gestos. El director me planteo a mi personaje enloqueció, y no logro introducir las nuevas indicaciones de manera orgánica. Este ensayo para mí fue todo un desastre, de alguna manera sentí que volví al comienzo, muy frustrante.

Félix me llamó la atención por la manera que me agacho, él dijo que no debo hacerlo con los pies de puntitas porque me puedo lesionar.

¿Qué descubrí?

Descubrí frustración, mi política es siempre seguir indicaciones del director, pero ahora sé que no siempre eso será lo indicado. Después hablare con calma con el profesor para replantear mi personaje.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Hay ensayos buenos y otros no tanto, lo mejor es respirar y seguir adelante.

1 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Cuando llegamos al salón, hice un calentamiento leve ya que en el día había tenido un accidente y tengo el pie lastimado.

Grijalba, K.

El director delimito el espacio del salón para trabajar dentro del tamaño que tiene el escenario en el que nos vamos a presentar.

Pasamos con rapidez las marcaciones de la escena 1 a la 14, y en el momento se iban haciendo ajustes para adaptarnos al espacio.

En eso llego nuestro asesor en canto y le mostramos lo que teníamos hecho en la escena 4. Él dijo que lo mejor es trabajar la voz a parte del canto, para procurar afinar y entrar a tiempo.

Pasamos alrededor de 10 veces la canción, se nos llamó la atención cuando perdíamos el tiempo al comenzar, se nos sugirió aplaudir para llevar el ritmo y se nos sugirió actuar con más picardía.

¿Qué descubrí?

Lo cierto es que con pequeñas sugerencias de alguien que sabe pudimos mejorar mucho la voz. Lo que he aprendido es la importancia de asesorarte.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

En el futuro procuraré buscar asesoría en las áreas que yo no domine, y que requiera la obra.

Grijalba, K.

8 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

En este ensayo nos acompañó nuestro profesor asesor Raúl Reyes, y estuvo dirigido en su primera parte por la profesora Lisbeth, y luego por el profesor Mariscal.

Calentamos cada una de manera individual, y nos avisaron que el plan para hoy era pasarlo todo de la escena 1 a la 14 a la italiana. El profe Raúl dijo que eso era bueno para afianzar la memoria. También me hizo la observación que no se me entendía muy bien.

Cuando llego el profesor pasó de la escena 5 a la 14. Estoy un poco intranquila porque en la escena 5 volvió a hacer cambios significativos lo cual me crean inseguridad.

La escena 11 me tiene un tanto insegura, hasta el momento solo le he pasado a la italiana y no me han hecho correcciones.

¿Qué descubrí?

Agradezco que el profesor Raúl haya vuelto a señalar lo de dicción puesto que es algo que volví a descuidar.

El hacer el ensayo a la italiana me ayuda a ver en que parte de mis monólogos tengo dificultades.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para en futuros proyectos.

Grijalba, K.

9 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Calentamos y se pasó a la italiana de la escena 10 a la 14.

Fue un ensayo en el que mi escena 11 fue pasada brevemente, y el director trabajo detenidamente con las otras escenas.

Ayude a llevar el texto por si se le olvidaba a alguien.

¿Qué descubrí?

No hubo descubrimientos, solo me dediqué a repasar el texto.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

No siempre podemos descubrir algo y eso está bien.

10 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Calenté de manera individual, el profesor nos dio una hora para trabajar con nuestras compañeras a petición del elenco el día anterior.

Yo trabaje esa primera hora sola, ya que la mayor parte de la obra digo monólogos.

Grijalba, K.

Caí en cuenta que quizás mi personaje en algún momento fue víctima de la trata de personas y que ese comportamiento “ultra religioso” puede ser la forma en la que ella lidia con ese trauma.

El profesor paso las escenas de la 12 a la 15. Justo cuando me iba a comenzar mi escena 15 el profe me detiene y me dice que mi personaje es OTRA años después. Ya yo había construido mi personaje de otra forma, y al comenzar la escena me sentí desconcertada e improvisé.

El profe nos pidió pasar la obra de las escenas 1 a la 15, y lo cierto es que las mismas corrieron.

Tuve problemas con la escena 5, me la han cambiado tanto que la versión que hice no era la más reciente, y el profe me llamó la atención, pensé en excusarme, pero mejor me disculpé y seguí adelante.

Me preocupa enormemente que parece que he estoy perdiendo a mi personaje, más que perderlo le estoy quitando organicidad, y eso no puede ser, he trabajado mucho en la memoria emotiva y sensorial para soltarla así por así, por lograr un producto “más teatral”.

¿Qué descubrí?

No hay que descuidarse, no puedo pensar que ya tengo ganado una escena y no seguir trabajando en la misma.

Si seguimos mirando dentro del personaje podemos seguir descubriendo cosas nuevas que nos ayudaran a afinar detalles o a replantearnos lo que ya tenemos

Grijalba, K.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

No debo olvidar que el trabajo de un artista es crear, descubrir, investigar, experimentar y proponer.

15 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Llegué al salón y comencé a calentar. Este día teníamos como invitada a la profesora Masha. Pasamos toda la obra completa.

Antes de entrar a escena intente liberarme de mis asuntos personales, ya que según Stransberg eso impide la labor del actor.

La profesora Masha hizo la observación de que mi evolución como actriz refleja una gran mejoría en mi técnica actoral.

Me llamarón la atención, debido a que mi monólogo la falta ritmo y a veces parece muy monótono.

El director me había dicho que quería que integrara mi lata en todos los monólogos de MUJER, y hoy fue la primera vez que lo hice, para la escena dos deje la lata en la mochila para que hiciera ruido al caminar y en mis siguientes dos monólogos la integré de manera visible.

En este ensayo comenzamos a integrar gran parte del vestuario, lo cual evidencio inconvenientes que el director iba solucionando.

Grijalba, K.

Todavía mi monólogo de la foto no me convence.

¿Qué descubrí?

Descubrí que la lata que usa MUJER es su espanta demonios.

Que mis pies evidencian mi emoción por jugar Jacks, y moverlos es producto de sentir un placer verdadero en escena.

Todavía tengo problemas con la dicción, cuando me emociono pierdo las palabras.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Siempre me ha preocupado no poder volver a generar una emoción en las presentaciones, ahora puedo observar que cada emoción verdadera el cuerpo la expresa de alguna manera, y que al percatarnos de esto lo podemos usar como detonante para volver a generarla.

16 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Empecé el ensayo calentando, creo que no calenté lo suficiente ya que me lastimé un poco el pie.

Pasamos toda la obra y el profesor hizo pocas pausas.

Grijalba, K.

En el baile y canto siento que hemos retrocedido, esto me preocupa ya que es algo que sí se hace mal va a afectar la obra en general.

Mis escenas fueron regulares, más que todo me enfoque en tratar de integrar algo de lo que había sacado de la búsqueda del día de ayer.

Sigue sin convencerme mi monólogo de la foto, me parece falso y no he podido instalar ningún momento.

¿Qué descubrí?

Cuando mi personaje estaba predicando el fin del mundo, y se paraba al lado de una persona y miraba a otra lejana, luego encaraba súbitamente a la que tenía al lado esto desconcertaba y emocionaba.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

En el mundo del teatro siempre se habla de que no hay que dejar que el público prevea lo que va a suceder, y creo que usar alguna herramienta que los sorprenda evita que piensen en lo que va a pasar.

17 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Al llegar al ensayo empecé a calentar con mucho detalle ya que todavía me dolía al pie del día anterior.

Grijalba, K.

Este día nos acompañó Jaqueline Lozada, la que será nuestra técnica de luces. Al final dio sus comentarios de nuestra presentación. En cuanto a mí me dijo que como miraba mucho hacia arriba parecía que no me sabía el texto.

Por más que intente vaciar mi mente para dedicarme a actuar, la misma estaba un poco inquieta, y esto se evidenciaba en lo rápido que decía mis diálogos; en conclusión me pase “escupiendo” el texto.

Al final del ensayo le pase mi inquietud al director sobre la escena de “la foto”, y este me dijo estaba regular.

Antes de pasar la obra nos habían dicho que subiéramos el tono de la voz como si estuviéramos en el teatro, lo cual perjudico más mi dicción e hizo que algunas palabras se me enredaran.

En mi segundo monólogo el profesor me pidió que sintiera el peso que es para un creyente hablar del apocalipsis, para que así se evidenciara con más fuerza en el personaje lo importante que esto es para MUJER.

¿Qué descubrí?

Lo importante que es el peso de las creencias espirituales para algunas personas. La verdad no estoy segura como lo voy a interiorizar pero le debo esto a mi personaje, le presto mi cuerpo pero si no la entiendo mi alma no puede acoger su espíritu.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para investigar mejor las creencias espirituales de mis futuros personajes, y encontrar en estas una mejor comprensión de sus actos.

Grijalba, K.

19 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Este fue el día del ensayo técnico en el teatro Gladys Vidal.

Cómo cada ensayo inicie calentando el cuerpo y la voz, repasando algunas líneas de mi texto y explorando el que va a ser nuestro espacio de presentación.

Este día teníamos de público algunos estudiantes de la escuela de teatro por lo que el nerviosismo de estar en el nuevo espacio y tener público afectó la instalación de mis escenas.

Para mi sorpresa en el desarrollo de mis monólogos me encontré con que mi mente había creado algunos blancos, lo cual desmejoró el ritmo de los mismos.

Me sentí insegura y olvidadiza, Por más que intente vaciar mi mente no me puedo concentrar en un 100% en el desarrollo de mi actuación. Del mismo nerviosismo las palabras se me enredaron.

Lo positivo fue que el director dijo que mi presentación había estado bien, el público mencionó que mi voz se escuchaba en todo el teatro y al finalizar el ensayo llegó nuestro asesor de canto el cual dijo que habíamos mantenido el ritmo y que se oía bien lo que estábamos cantando.

¿Qué descubrí?

Son importantísimos estos ensayos técnicos, ya que uno descubre situaciones como: "no me da tiempo de cambiarme, debo colocar en un mejor lugar mi vestuario".

Grijalba, K.

Somos muy afortunadas de poder ensayar con tanto tiempo de antelación en el mismo lugar de la presentación.

A pesar de que he intentado integrar nuevos puntos de vista a mi monólogo de la foto sigue sin convencerme, no logró crear un momento.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para darme cuenta de que debo ser más disciplinada, ya que un actor sin importar la circunstancia debe poder concentrarse y adaptarse en un mi nuevo entorno.

20 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Este fue nuestro segundo día dentro del teatro. Comencé a calentar el cuerpo y la voz.

Estaba muy concentrada antes de comenzar el ensayo, ya que estaba decidida a hacerlo mejor, debido a que el día anterior no me había ido muy bien según mi propia evaluación.

Antes de empezar el mismo ensayo le pedí a mi compañera que viera mi nueva propuesta de la escena de la foto, para poder retroalimentarme con su opinión.

Y aunque la escena de la foto mejoró todavía no me siento conforme con el resultado.

Grijalba, K.

Por error deje tirada mi mandarina en la escena dos, y la recogí en la escena cinco, es algo que le debo prestar más atención ya que puede causar un accidente.

¿Qué descubrí?

Descubrí que siempre se puede aprender algo sobre la escena si uno se mantiene presente, gracias a esto pude generar momentos genuinos, en donde el cuerpo registró sensaciones como si fuera la primera vez.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Al reflexionar sobre la importancia de estar presente en escena y de crear momentos genuinos he podido observar lo relevante de la disciplina del actor, y como este debe entrenar su cuerpo para que genere de forma orgánica las emociones, esto es algo que seguiré trabajando.

22 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Llegue al teatro, me coloque mi primer vestuario, arregle mi utilería y demás vestuarios. Procedí a revisar el espacio de trabajo, coloque el mobiliario en su lugar, me maquille y empecé a calentar la voz y el cuerpo.

Este día teníamos como invitada a la magister Masha Armuelle, y yo estaba un poco nerviosa ya que ella es profesora de actuación.

Grijalba, K.

El ensayo transcurrió con algunas interrupciones por parte del director para dar indicaciones, corregir ritmo y pedir proyectar más la voz.

Siempre intento proyectar bien la voz, pero eso a veces me hace perder la construcción realizada, y por estar pendiente de no perder el ritmo se me enredan las palabras. El profe Mariscal me dijo que Babot decía que para mejorar esto había que leer una hora la escena en casa, y después media hora más y en diferentes ritmos.

La profesora Masha comento que mi personaje está bien construido pero que debo mejorar la dicción.

¿Qué descubrí?

He descubierto que el día en que el texto no se trabaja en casa es muy difícil de sacarlo adelante en escena.

Hay áreas de mejoramiento en el actor que no se pueden solucionar de un ensayo a otro, y hay que seguirlas trabajando constantemente.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me sirve para darme cuenta que la disciplina, la técnica y el trabajo en casa son fundamentales para no dejar en manos de la emocionalidad poder generar emociones en escena.

Grijalba, K.

23 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Llegué al teatro, me maquille y me puse mi primer vestuario. Luego de esto comencé a buscar mi utilería y ordenar el resto de mis vestuarios.

Hice un calentamiento breve de cuerpo y voz, y pase a repasar mis diálogos para ir entrando en personaje.

Estando a un día del ensayo general el director estaba exigente con nuestro trabajo, algo muy comprensible, por lo que la presión era palpable entre todo el elenco.

El ensayo transcurrió entre pausas para corregir el ritmo y solicitar más proyección de nuestras voces.

A mí se me llamó la atención nuevamente por la dicción, algunas palabras no se me entendían.

Los cambios de ropa son todo un reto, por suerte cuento con la ayuda de mis compañeras, pero por el propio espacio que carece de camerinos y mis escenas que van una tras otra, a veces me enredo.

Nuestro coreógrafo Félix Ruiz fue a ver la escena cuatro y nos dijo que bajamos el ritmo al final, y que no debemos de dejar de mover nuestras faldas.

Grijalba, K.

¿Qué descubrí?

En este montaje pude por primera vez vivir la ventaja de ensayar con el vestuario varios días antes de la presentación; la fluidez y confianza del elenco es evidente en su trabajo.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Integraré en lo posible en mis siguientes proyectos el vestuario, esto me ayudará a preocuparme más mi actuación.

24 de noviembre de 2021

¿Qué hice?

Me maquille, vestí, calenté y repasé mis diálogos para este ensayo general.

Estaba bien consiente de que no podía seguir dejando que las palabras se me enredaran, por lo que traje un lápiz con el que leí todos mis diálogos.

En la escena dos me dañe la voz y quede ronca de una vez, por lo que me empecé a preocupar por mis otras escenas.

La escena 5 transcurrió con mucho esfuerzo por mantener la proyección vocal pese a mi evidente voz ronca.

En la escena 11 fue que el profesor me llamó la atención ya que algunas palabras no se entendieron.

Grijalba, K.

En la escena 15 le integre un canto basado en la escena 4 a mi personaje, al profesor le gusto y me dijo que lo dejará.

¿Qué descubrí?

Descubrí que el trabajo de creación nunca se cierra por completo y que incluso al final podemos integrar pequeños momento a nuestro personaje.

¿Para qué me sirve lo que descubrí?

Me siento muy satisfecha con mi trabajo, el crecimiento ha sido inmenso y los descubrimientos reveladores, estos me han enseñado que siempre se puedo dar más, y hacerlo mejor.

26 de noviembre de 2021

Esta fue nuestra primera presentación, el teatro está lleno de estudiantes y profesores de la escuela de teatro.

Gracias a que hemos estado ensayado la obra completa por varios días las dificultades en cuanto a entradas, salidas y utilería fueron mínimas.

Estuve pendiente de pronunciar bien, proyectar la voz y mantener el ritmo de mis escenas.

Se sintió una gran acogida por el público, el cual fue muy efusivo y al final recibí comentarios como “llore”, “me encanta el uso de niveles de tu personaje”, entre otros.

Fue una gran primera función.

Grijalba, K.

27 de noviembre de 2021

Antes de empezar estaba un poco nerviosa, todo teatrista sabe lo que usualmente pasa en la segunda función, que la confianza del elenco por el día anterior hace que la obra decaiga.

Entre un poco insegura a escena, pero me ayudo a tener un personaje bien definido, por lo que seguí adelante.

Sentí al público un poco apagado, pensé que no les estaba gustando la función, pero resulto que estaba equivocada, la obra tuvo una gran acogida entre los asistentes, mismos que al terminar manifestaron que les había gustado.

Nuestro director nos dijo que había quedado mejor que la presentación del día anterior.

CONCLUSIONES

Al culminar este documento investigativo basado en mi trabajo práctico de construcción de personaje he llegado a las siguientes conclusiones:

El trabajo del actor está en constante evolución, por lo que este nunca debe renunciar a la búsqueda y experimentación pensando que ya está en la cúspide de su potencial.

Las obras de teatro son un esfuerzo conjunto guiado por la visión del director, por lo que de nada sirve tener la razón si esta perjudica el trabajo final, como actores debemos ser flexibles.

Todo actor debe trabajar en casa a conciencia para desarrollar su personaje y perfeccionar su técnica, es en este aspecto donde reconoce a los verdaderos profesionales de la actuación.

Un actor debe estar constantemente alerta, observando su entorno, a las personas y a sí mismo, ya que al desarrollar el arte de la percepción este encuentra las herramientas que necesita para su interpretación.

El artista debe documentar el proceso de trabajo, ya que este le permite indagar sobre lo descubierto, proponer nuevos experimentos y comunicar los resultados de su trabajo.

RECOMENDACIONES

Este fue un trabajo de investigación práctico lleno de aprendizaje y descubrimientos, mismos que después de una intensa reflexión me han llevado a comunicar las siguientes recomendaciones:

Recomiendo la documentación del trabajo del actor, ya que esta se convierte en una fuente de conocimientos, y propicia un espacio para la auto reflexión y mejoramiento de sus habilidades.

En lo posible, el artista consagrado deberá tener un espacio de trabajo asignado exclusivamente a esto, en donde trabaje su capacidad creadora y produzca su arte.

Todo actor profesional deberá cuidar su herramienta de trabajo (El cuerpo) por medio del calentamiento físico y de la voz.

El proceso de creación del actor se genera en su cabeza, por lo que este deberá alimentar su intelecto con textos muy variados para desarrollar al máximo su capacidad de lecto-comprensión.

El intérprete debe trabajar su capacidad de comunicar ideas, ya que el teatro es labor de equipo, y una deficiencia en esta repercutirá en el montaje.

Un actor nunca deja de ser un actor, nuestro trabajo no termina después de ocho horas, siempre aprendemos de nosotros mismos y el mundo que nos rodea, por lo que debemos estar atentos a todo lo que pasa a nuestro alrededor, siempre mirando, escuchando e reflexionando.

Grijalba, K.

El actor debe ser disciplinado, intuitivo y un buscador incansable; para que su trabajo pueda evolucionar a través de los años.

Recomiendo que cuando una técnica o recuerdo no le funcione al intérprete, este no pierda tiempo y pase a otra, cada persona es un mundo y no nos debemos empecinar en una herramienta que no nos funciona.

Se debe escuchar al director, este posee una visión de hacia dónde se dirige el montaje, y al final estancarnos en lo que pensamos o no implementar recomendaciones hará que la obra fracase.

Grijalba, K.

BIBLIOGRAFÍA

Bogart, Anne. *La preparación del director. Siete ensayos sobre teatro y arte*. Trad.

David Luque. 3. España: Alba, 2017.

Cruz, Alejandro Israel. *Investigación basada en las artes*. Independently published,

2018.

Leavy, Patricia. *Method Meets Art; Arts-Based Research Practice*. New York, U.S.A.:

Te Guildford Press, 2020.

Nofal, Rafael. *El Tiempo de Las Mandarinas*. 2014. 05 de Julio de 2021.

<[https://www.celcit.org.ar/publicaciones/biblioteca-teatral-](https://www.celcit.org.ar/publicaciones/biblioteca-teatral-dla/?q=El%20tiempo%20de%20las%20mandarinas&f=&m=>)

[dla/?q=El%20tiempo%20de%20las%20mandarinas&f=&m=>](https://www.celcit.org.ar/publicaciones/biblioteca-teatral-dla/?q=El%20tiempo%20de%20las%20mandarinas&f=&m=>).

Saura, Jorge. *Actores y Actuación; Antología de textos sobre la interpretación*. 1. Vol. III.

Fundamentos, 2007.

Teatral Minuto. Lee Strasberg. *El hombre del Método. Documental*. (Subtitulado al

español) [Video]. Youtube, 12 de Julio de 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=XN-6acP-N2M>.

Woolf, Virginia. *Un cuarto propio*. Trad. Laura Pujol. Planeta Mexicana, 2017.