

“CAMINOS”

Cortometraje Performático de Auto Ficción Sobre El Proceso de Formación Actoral.

Margarita Naranjo

Andrés Felipe Monroy

Asesora: Lilian Acosta Gutiérrez

Trabajo de grado

Universidad el Bosque- Facultad de Creación y Comunicación

Arte Dramático

Bogotá, Colombia

2022

“CAMINOS”

Cortometraje Performático de Auto Ficción Sobre El Proceso de Formación Actoral.

“Caminos”: una mirada al pasado

“¿Qué hacer con el teatro? Mi respuesta, si tengo que traducirla en palabras, es la siguiente: una isla flotante, una isla de libertad. Irrisoria, porque es un grano de arena en el torbellino de la historia y no cambia el mundo. Pero es sacra, porque nos cambia a nosotros.” (Barba, La Conquista De La Diferencia, 2008)

Cuando nosotros enfrentamos la decisión de ser artistas dramáticos cubrimos una serie de requisitos y transitamos por cuatro (o más) semestres entre técnicas y experiencias que nos prepararon para lo que nos demanda la escena profesional; para llegar a dicho propósito aparecen diferentes caminos de creación y formación. Los procesos de formación, o en lo pertinente al presente documento, la formación profesional universitaria, tiene un gran impacto en el camino de cualquier aspirante a la carrera; como estudiantes de Arte Dramático aparece nuestro interés en la creación de CAMINOS, un proyecto audiovisual que recopila nuestras experiencias más significativas en el que nos descubrimos en escena desde un lenguaje corporal y gestual.

Partimos desde la pregunta: ¿Cómo crear un relato de auto ficción acerca de nuestro proceso de formación actoral, a través del lenguaje corporal y audiovisual? Para poder hacer realidad un proyecto que realmente nos permita plasmar nuestros caminos comunes, las experiencias similares (y significativas en el proceso de formación) desde el lenguaje audiovisual, y así permitir vislumbrar, desde una óptica poética, y exponer, no solo lo que fue el proceso actoral de manera subjetiva sino que, también lleve a la reflexión para otros, sobre la disciplina artística

como una carrera que integra diferentes técnicas y herramientas, más allá de una exploración espontánea.

El proceso de formación actoral es un camino de aprendizaje de herramientas teórico-prácticas de diferentes lugares y autores/investigadores escénicos, que, en conjunción de la esencia o herramientas propias del actor, permiten entender la creación de diferentes procesos artísticos. Para nosotros, ha sido el camino que, como punto de giro, modificó nuestro proyecto de vida; anteriormente había existido la posibilidad de estudiar a través de espacios y talleres no profesionales pero el trabajo profesional, el aprendizaje de grandes exponentes como Eugenio Barba, Rudolf Von Laban, Pina Bausch, entre muchos otros, permitió llevar la labor artística a otro nivel.

¿Nuestro principal propósito? Crear un relato de auto ficción acerca de nuestro proceso de formación actoral a través del lenguaje corporal y audiovisual; y para ello: recopilamos información, datos y bitácoras, acerca de nuestro proceso actoral partiendo de nuestras evidencias, experiencias y autorreflexiones, así, creamos una guía (u horizonte) para nuestro trabajo desde un texto poético base para la conformación del posterior guión, necesario para la producción del cortometraje; Al terminar dicho paso realizamos una partitura de movimiento y un storyboard para crear, a partir del texto poético, la producción del cortometraje final; y así poder realizar el debido análisis de la obra reflexiva; creación interesante de producir a doble vía, como investigación y autorreflexión para los investigadores y también para los espectadores/lectores.

Como camino, el medio audiovisual es el propicio por su alcance y por la posibilidad de hablar de la experiencia propia para conectarnos con algo concreto y propio, nos permite conectar con aquel lugar sensible y abre campo a la introspección y contemplación. Por último, y para profundizar en la elección de la creación de una pieza audiovisual, hay que ser

conscientes de que la comunicación digital es el principal medio de difusión actual, con un campo de acción enorme a ser explorado y explotado artísticamente y poder desarrollar las experiencias de un camino, como es la formación actoral, es pertinente no solo una exploración artística y creativa, sino también tener una pieza que tenga un mayor alcance de visualización (Zapata, 2016) .

Nuestro proceso

Cuando un aspirante a artista dramático se adentra en la academia, se encuentra con diferentes exponentes del arte dramático universal, que no solo permiten entender que la formación artística es integral y tiene profundidad sino, también, que sus metodologías pueden ser un punto de partida para la creación y conformación de caminos de creación y exploración propias.

En el camino de formación artística (específicamente en la Universidad El Bosque) nos encontramos con años de preparación divididas por semestres con núcleos temáticos específicos (primer semestre: juegos teatrales y pre-expresividad, segundo semestre: coro griego, tercer semestre: comedia, y así sucesivamente), y éstas a su vez complementadas por técnicas específicas (ballet, jazz, circo, combate escénico, entre otras); nos conecta con un mundo del arte transversal. De aquí nos surge una interrogante para desarrollar la primera etapa ¿cómo condensar toda la experiencia y trabajo realizado por años de formación en un trabajo académico como lo es el proyecto de grado? Para ello el referente de grandes figuras como lo son: Eugenio Barba, Rudolf Laban y Pina Bausch, junto con el uso de la herramienta de la bitácora, fueron el mapa que permitió reunir todas las experiencias (o su gran mayoría) en el relato audiovisual final.

Nuestros teóricos

“La historia del teatro es también la del actor. Es el trabajo del actor que hace el espectáculo escénico. Dice Grotowski que se puede prescindir del autor, director, técnico, pero jamás de un actor y de alguien que observe su trabajo” (Barba, 1993)

Uno de los puntos que es pertinente desarrollar en la obra audiovisual final es la influencia que ha tenido Eugenio Barba en nuestra formación actoral, en especial en el manejo de la energía y el entrenamiento (Barba, 1995). Como contextualización, a mediados de los años 70s; la trascendencia de su proyecto de investigación se convirtió en un concepto pertinente al adentrarse a explicar la forma en la que se debe actuar dentro del oficio y en sociedad (Naranjo, 2015). Eugenio nos enseñó la importancia del análisis e investigación constante como tarea inherente al actor, es un referente de investigación personal y de exploración escénica que usamos para la creación final. Por otro lado, los ejercicios y términos que tuvimos en cuenta para la creación del texto poético fueron los conceptos de pre-expresividad de Barba, energía, precisando en la alteración del equilibrio y forma.

Por otro lado, Pina Bausch, pionera de la danza teatro, y gran referente en nuestro proceso de creación en escena corporal y danzaría, trabajó a través del movimiento y sus propios miedos y deseos, el concepto de la vulnerabilidad lo desarrolló en sus puestas lo que llevó a generar diferentes gestos en sus coreografías, en las de nosotros (Rocca, 2022). Todas sus piezas tratan sobre cuestiones fundamentales de la condición humana y obligan al público a confrontarse con dichos problemas como lo es la memoria y el olvido, más allá de la técnica, es la forma en que se caracterizan sus creaciones, no cuenta una historia lineal, por el contrario sus trabajos logran contar diferentes relatos en una sola obra con movimientos específicos, atmósferas, objetos y recursos comunicativos que la hacen única en su trabajo; Pina resalta en sus trabajos, la puesta en escena y cómo los objetos se involucran con la

plástica y la partitura , esto se ve evidenciado en la extraordinaria sencillez y teatralidad de «Café Müller», donde una serie de sillas actúan como obstáculos de unos bailarines que interpretan la sensibilidad humana o como la coreógrafa alemana llenó el escenario de tierra de una historia que ahonda en las raíces del ser humano para la consagración de la primavera y en su conexión con la tierra y el agua (Adolfo, 2006).

Nuestro trabajo de creación fue un laboratorio de exploración del movimiento; Rudolf Laban afirma que el movimiento es: pensamiento, emoción, acción y expresión. está presente en todas las artes y en todo aquello que forma el mundo interno y externo del ser.” (Laban, 1984) y es lo integramos en la exploración final. Laban es fundamental para el desarrollo de la improvisación. Cardel resalta que Laban es considerado el creador de la escuela de Danza Moderna de Europa Central, bailarín y coreógrafo, estudió arquitectura, estudio que desarrolló en l'École des Beaux Arts de París para profundizar en la realización del espacio en la danza y la correspondencia que se puede encontrar con el espacio arquitectónico, conceptos anclados en la puesta en escena con la integración del cuerpo en un espacio cotidiano/no cotidiano (2008) o en CAMINOS, como lo desarrollamos en las escenas del espacio con escombros..

Uno de conceptos fundamentales al hablar del espacio y el cuerpo es la “Kinesfera”; en su teoría habla de la relación entre el movimiento y el espacio que determina la relación entre el objeto y la persona, la creación de una esfera imaginaria del cuerpo nos permite ser más creativos y no limitar la extensión máxima de cuerpo sin la necesidad de cambiar de posición o trasladarse, es así como estos términos se vuelven una herramienta significativa para crear secuencias corporales y utilizar dicha “esfera imaginaria” para indagar en el movimiento y aumentar la consciencia desde el entorno (Ros. A, 2020).

Nuestro detrás de cámaras

¿Cómo hicimos posible CAMINOS?

El presente proyecto desarrolló la metodología cualitativa y partimos de nuestras experiencias personales, actividades realizadas por semestre y teorías de diferentes autores del arte dramático en relación con la academia, para poder condensar el proceso del quehacer escénico en un producto artístico audiovisual.

La principal premisa para la creación, es destacar la responsabilidad y compromiso del intérprete con su formación, del camino de la transformación interna del artista para así poder modificar lo que lo rodea. El artista parte en gran medida de las experiencias previas y es ese relato de las propias vivencias el que nos interesa a la hora de crear la presente obra audiovisual. El arte tiene como responsabilidad, formar en la sociedad humanidad (López, 2020),

Uno de los puntos en común encontrados en los diferentes procesos escénicos incluye el concepto de expresión, encontrar motivaciones internas y entrar en el camino del autoconocimiento junto con el entrenamiento, que da como resultado la apertura del mundo personal, con miedos, pasiones y sueños, esperados a ser usados en escena; plasmar dicho concepto, desde lo personal, será el vehículo por el cual se desea llevar al espectador.

En el mundo de la danza, por ejemplo, el arte del movimiento es el motor del quehacer, moverse por el espacio, utilizar la imaginación para encontrar calidades de movimiento, equilibrio, oposiciones, crear un personaje o animal al bailar, entre otras, fueron las rutas por las que se logró encontrar una armonía entre las ideas el cuerpo en movimiento. De manera práctica se convierten en puntos de inflexión a modo de anagnórisis del estudiante de arte dramático.

Etapas de creación de nuestro “CAMINOS”

Etapas 1: Inicio del camino.

Todo partió de dos ideas base que cada uno de los investigadores tenía, uno de nosotros tenía la idea de hacer un video sobre la influencia de la danza en la formación actoral y el otro sobre los procesos significativos en la universidad y contarlos a través del cuerpo, con base a esto llegamos a nuestra pregunta problema; luego socializamos los posibles referentes teóricos que funcionaron para el proceso como lo son Barba, Bausch y Labán. ¿Qué era lo que necesitábamos para la realización del guión escrito? El primer paso a realizar fue la recopilación y análisis de las diferentes bitácoras desarrolladas a través de los años de carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque; reflexión de los materiales conceptuales y prácticos dados durante el proceso de formación, momentos significativos de cada semestre y a partir de esta información, se escogió seis momentos clave de cada uno de nosotros para un total de doce, para así, desarrollar el primer borrador del texto base para la creación, estos momentos fueron: quitar accesorios palpables e impalpables, cartas a mi familia y a mi yo del pasado, vendar ojos con un compañero, confrontar a mis compañeros (espejos), involucrarme con el público, estimulación de los sentidos, memoria emotiva, juego de energías, calidades de movimiento, Lazzi del huevo incubado, solo de danza y contact improvisation (Ver anexo 1).

Al tiempo se desarrolló un glosario de términos clave para la creación, términos dados por los teóricos Eugenio Barba desde su teoría de la antropología teatral, Pina Bausch y relatos expresionistas, Rudolf Von Laban y su relación entre el movimiento y el mundo interno y externo del ser.

¿Cómo pasamos de las experiencias a un relato metafórico? Hicimos diferentes ejercicios de escritura, a modo de carta personal, a un extraño que está iniciando la carrera,. Decidimos integrar allí nuestras propias reflexiones, dando como resultado el texto base, que nos abrió campo a crear las partituras corporales para el insumo final, desarrollamos desde Pina

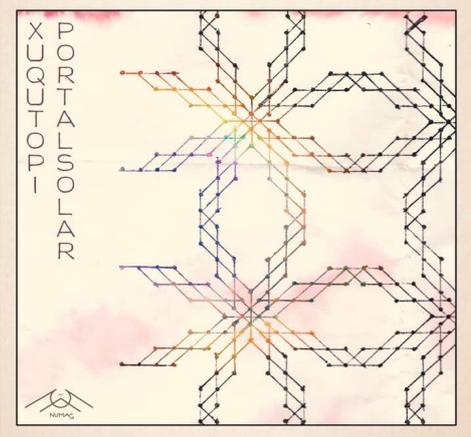
Bausch y Rudolf Laban experimentaciones corporales, a partir de la premisa de las calidades de movimientos, para recrear, a partir de la danza y el gesto, el momento.

Etapa 2: Camino del héroe.

Para la creación de las partituras de movimientos nos guiamos por la carta base y lo dividimos en tres secciones: improvisación individual, en parejas y grupal, en esta parte recordar a Pina Bausch fue importante durante el proceso ya que trabajamos sobre nuestras reflexiones; para nutrir la parte individual utilizamos a Rudolf Laban y sus calidades de movimiento. Usamos palabras o frases del escrito para acompañarlas de un movimiento específico, y así crear la primera partitura corporal, En el dueto utilizamos un objeto: un marco como metáfora de mi relación conmigo mismo a través del espejo. Por último, en la partitura grupal, tuvimos en cuenta la plástica y la pintura, creando una coreografía a partir de una premisa en específico: Cómo se involucra la pintura, como energía propia, en el espacio, con los pies que en relación con la pintura creaba un concepto visual específico.

Dentro del trabajo de exploración se tuvo en cuenta el cuerpo como materia y formas en los ejercicios de desfiguración o la anulación misma del rostro con el fin de resaltar la expresión misma del cuerpo y su transformación, Por último, se realizó el relato y la partitura corporal con imágenes con referentes audiovisuales y sonoros.

Título	Descripción	Adaptación	Imagen

<p>Iniciación</p>	<p>Tipo de música que se utilizara para el elemento sonoro.</p>	<p>Para la puesta CAMINOS, se utiliza como referente este tipo de música como atmósfera sin letra.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=31osm1_TW00</p>
<p>James arthur - recovery</p>	<p>Muchas personas bailando en coro con la letra de la canción en un espacio inconcluso.</p>	<p>Resaltamos la fuerza y la expresión de los intérpretes con la letra del relato, el espacio inconcluso para que el foco sea el cuerpo.</p>	 <p>(https://www.youtube.com/watch?v=b9snGgsLBtE)</p>

<p>Animalistic-moving soul.</p>	<p>lugar amplio con trajes nude y pintura.</p>	<p>Utilizamos como referente el vestuario y la pintura.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=sBsBSrrQpX8&list=RD8TZ5VnGC_zU&index=14</p>
<p>Identified portugal</p>	<p>se observa a una bailarina danzando con diferentes vestuarios, en diferentes espacios, con un juegos de planos abiertos y cerrados</p>	<p>Rescatamos el juego con los planos, los movimientos pequeños de la bailarina y el lugar de los escombros.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=eUIYE3JSTW</p>
<p>Elements of life: Air, Earth; Water, Metal; Fire-Contemporary</p>	<p>Se observa un bailarín en un espacio blanco danzando con los diferentes</p>	<p>Rescatamos la iluminación que resalta la corporeidad del intérprete, junto</p>	

Dance choreography	elementos y luces que den contrastes en el cuerpo.	con el vestuario color piel, y el contraste entre claros y oscuros.	https://www.youtube.com/watch?v=X623FpCKCGU&list=RD8TZ5VnGC_zU&index=2
Reflections of Nature - A Cinematic Dance Film (Sony A7SIII - low light)	podemos observar una serie de planos en la naturaleza con sonidos de ambiente, suspiros y colores que le dan una manera cinematográfica.	Rescatamos el color para la ciudad, el lenguaje cinematográfico y sonidos ambientales.	 https://www.youtube.com/watch?v=--EKuLLG_H0
PEACE. Cinematic short film BMPCC4K Sigma 18- 35.	vemos a un chico hablando con una voz pasiva sobre sus reflexiones.	Utilizamos la herramienta de la voz sobre el video.	https://www.youtube.com/watch?v=84Fp78A2sQ4

Para la producción del relato se tuvo en cuenta una storyboard que se fue desarrollando con base a la dramaturgia; analizamos el texto y dialogamos qué imágenes y/o cuadros

podrían tener coherencia y armonía con el escrito, esto permitió tener una estructura más clara y una escaleta (Ver anexo 3) a la hora de la grabación; también nos permitió ver que locaciones y elementos requerimos a la hora de grabar, a continuación, el Storyboard:

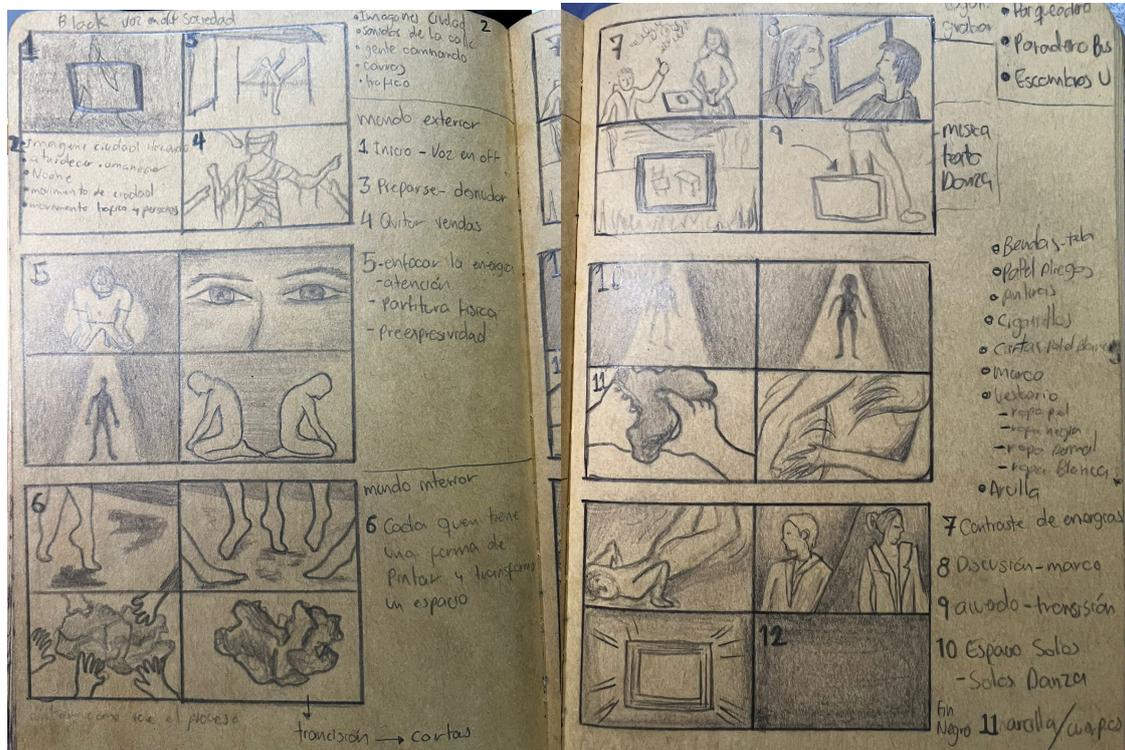


Imagen 1.

Angarita, A. M. (10 de 10 de 2022). Story Board Caminos. *Story Board Caminos*.

¿Qué sucede con la improvisación? uno de los puntos comunes durante la carrera fue el trabajo a partir de la improvisación, su fase en la creación es relevante debido a que elimina la creación coreográfica desde la forma sino a partir del laboratorio, convirtiendo el resultado final mismo en una muestra real de los procesos regulares dentro del pregrado de Arte Dramático. El uso de movimientos repetitivos y calidades dadas por Rudolf Laban al igual que las frases gestuales y corporales que se crean a partir del entrenamiento de Eugenio Barba permiten trabajar la forma y su relación con el movimiento y el espacio.

Se desarrollaron así dos partituras de movimientos en dúo y varias partituras en solitario, paralelamente al proceso de creación de guion corporal se seleccionó vestuario que complementa el mensaje base, por lo que nos basamos en nuestras clases y empleamos colores neutros, sobre todo el negro y la piel al desnudo, elementos comunicativos como, la pintura, un marco, una superficie blanca, y los lugares y atmósferas sonoras se integraron para crear una puesta completa.

Etapa 3: ¿La pantalla como final del camino?

Luego de consolidar el guión escrito y las partituras de movimientos se realizó un encuentro de pre rodaje con David Leonardo Castro, Egresado de Politécnico Granacolombiano, Profesional en Medios Audiovisuales con énfasis en Cine, para consolidar las partituras de movimiento en relación con el espacio y buscando que la poética no fuera solo frente a la cámara sino a la cámara misma, nos pidió que hiciéramos una escaleta donde se organizaba todo lo que se necesitaba para la grabación, aquí debía estar incluidas las transiciones de los videos, los objetos que se utilizaron, los sonidos, efectos, las locaciones y las imágenes en el storyboard para el montaje audiovisual, (ver Anexo 3). La grabación inició desde las 7: 00 am en un paradero de buses, en segundo lugar, en unos escombros frente a la universidad, luego en un parqueadero y finalizando en la casa para grabar pequeños detalles.

¿Cuáles fueron los inconvenientes en la grabación? Por lo general siempre hay inconvenientes a la hora de grabar en espacios públicos, sobre todo con prendas que usualmente no se ven en estos espacios, por eso era fundamental tener claro todo lo que se haría y que no se prolongara el tiempo, con respecto otros espacios debíamos repetir varias veces los movimientos en diferentes planos y por esto fue necesarios estar muy hidratados y preparados, con los demás recursos para la realización del cortometraje “CAMINOS”; posteriormente pasamos a la post edición, para esto, fueron necesarios dos días, ya que era importante la

presencia de nosotros los intérpretes y el camarógrafo quien tenía el programa de edición; incluimos lo que faltaba como las transiciones, música (sin derechos de autor) que se sacó de un programa llamado ARTLIST, efectos, colores y audio de nuestras voces. y así llegamos finalmente al resultado definitivo para hacer la entrega final y la socialización de este.

“CAMINOS” Rumbo final.

Como conclusión principal, CAMINOS es muestra de la multiplicidad de vías y formas por las que se puede crear una obra o puesta escénica, sea teatral o audiovisual; los caminos de creación y formación son diversos: dentro del proceso formativo, pudimos resaltar la danza como lenguaje de expresión principal, y como puede ser nutrido con el mundo interior de cada artista con su formación extra-curricular. La pertinencia del uso de las bitácoras como memorias plausibles nos permitieron conectar con vivencias propias para contar y realizar un relato que nos identificara a nosotros y a otros intérpretes en formación.

Como artistas; siendo afines a la danza, por las múltiples experiencias fuera de la academia, permitieron nutrir la escena desde otras técnicas y formas; profundizar en ese lenguaje común permitió tener una nueva forma de contar. siempre a partir de experiencias, momentos personales y/o sociales. y teorías desarrolladas por los grandes exponentes del arte escénico, apropiándose y re-inviténdoles, en este caso, en un entorno audiovisual, recordándonos que cualquier proceso creativo siempre confluyen en un proceso investigativo.

Como proceso creativo nos convertimos en artistas polifacéticos, donde no solo nos centramos en el rol de intérpretes sino también de guionistas, productores, postproductores, entre otros. Viendo el resultado final podemos deducir que este proyecto nos permitió entender que cada pieza es importante para llegar a un resultado final, la investigación se vuelve una

constante en cualquier camino creativo y artístico, la cual dio pie a, profundizar en nuestro mundo interior, nuestras emociones, ideas, inquietudes, procesos y el “que quiero comunicar” o decir a través del arte. El trabajo en equipo fue un reto, entender que vivimos las mismas experiencias, pero con un resultado y un aprendizaje distinto y personal, nos recuerda el ambiente profesional pero también humano en el que nos desenvolvemos; ver un antes y un después de cada uno de nosotros en estos procesos, y encontrar una unidad a la hora de contar estas experiencias es la mayor derivada de la presente obra.

CAMINOS.

Referencias Bibliográficas

Barba, E. (1993). *El arte secreto del actor*. México D.F.: Pórtico de la Ciudad de México.

- Barba, E. (1995). *La Canoa De Papel. Tratado De Antropología Teatral*. Madrid: Artezblai.
- Barba, E. (2008). *La Conquista De La Diferencia*. Madrid: Editorial San Marcos.
- Laban, R. (1984). *Danza educativa Moderna*. Barcelona: Editorial Paídos.
- López, K. P. (2020). BERTOLT BRECHT: VIDA Y OBRA, UNA APROXIMACIÓN A SUS APORTES. 105-122.
- Rocca, A. V. (25 de 09 de 2022). *www.danzaballet.com*. Obtenido de Danza Ballet: <https://www.danzaballet.com/la-danza-teatro-de-pina-bausch/#:~:text=Pina%20Bausch%20%E2%80%931940%E2%80%93%20es%20quien,admiradas%20en%20todo%20el%20mundo>
- Ros, A. (s/f). Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento). *Estudis Escènics, Cuaderno de danza* , 350–357.
- T., S. (2013). *Imágenes de autoficción: figuras de la subjetividad en la cibercultura contemporánea*. México D.F.: Volumen 39, pp 39-65.
- Zapata, P. (2016). Transformación de las artes escénicas en la era digital. *ANUARIO AC/E DE CULTURA DIGITAL*, 55-70.

En el presente apartado encontraremos los anexos correspondientes para el correcto análisis del documento como lo es el guión escrito y las experiencias elegidas.

Anexo 1:

Escrito base: “Carta: Querido extraño”

Carta querido extraño.

Querido extraño. ¿Estudiar arte? Bárbaro, complicado ¿de qué va a vivir? Es lo primero que aparece en mi cabeza, y es que la sociedad lo pone todo más difícil, influye en todo lo que hacemos, ahora que lo pienso la sociedad afecta en ti, como tu crianza, y la forma en que abor das la vida, y es que en muchos momentos de este viaje he conectado con sentimientos y pensamientos muy profundos, pensamientos que nunca pensé tener; porque no son preguntas sobre el mundo en sí, sino sobre la percepción del mundo entre sí; pero si vas más al detalle nos salva ese momento inolvidable, aquello que inicia todo impulso creativo como un kamikaze sin control: unos lo llamarían el inicio, yo lo llamo el ¡llamado!; esa primera conexión que inicia este viaje para desvelarnos, conectarse con el mundo interior que nos permite desnudar o despojar la mente y lo material, nos permite encontrarnos con nosotros mismos, aprender a ser consciente de este sentimiento y soltar, entender cómo me siento, me permite ser más consciente y fluir por las emociones, dejándolas ser, y no quedarse con nada; organizar y dejar atrás pensamientos parásitos, se vuelve un foco mental una mirada fija al aquí y el ahora para enfocar nuestra energía donde realmente es necesaria, dejar lo terrenal para convertirse en la terrenidad misma Toda esta charla debe estar

asustándote querido extraño, pero al final el arte puede tornarse cíclico y a veces sin sentido y es bueno que lo sepas desde ahora; Y, es que, por la búsqueda, muchas veces, (o casi siempre) nosotros mismos nos podemos perder en la retórica, pero nunca del horizonte del aquí y el ahora. Despertar los sentidos, se convirtió en mi gran obsesión para seguir alimentando mi sed de asombro y esa obsesión te la heredó a ti en este momento, solo no te dejes involucrar más de la cuenta, porque ¡te tendrás que involucrar!, entender que todos tenemos una esencia única, un componente místico, impalpable, esa esencia que nos identifica, una vibra única que se irradia como la luz y al caminar por el espacio y darnos energía se dibujan muchos colores que se vuelven una gama muy amplia con tonos suaves como el flujo continuo del movimiento y otro más fuertes como los latidos o vibraciones, que quieren salir y se convierten en un soplo o delicadeza; cuando hablamos de energía fuerte tendemos a asimilarlo con lo masculino, la fluidez y la fragilidad con lo femenino cuando realmente estas dos energías habitan dentro de cada uno de nosotros solo que desarrollamos una más que otra, que se complementan y son moldeables... ahora imagínate cuando trabajas con otros compañeros es difícil porque es matar al ego para entenderlo, y en cada momento creativo que también tiene sus momentos de tensión, habrá momentos donde confrontes tu compañero, todo no es felicidad, pero habrá un acuerdo mutuo, a veces vemos reflejado lo que nos gusta o no nos gusta y podemos chocar como un imán; depende de los lados que estén puede haber un choque o una conexión para llegar a un acuerdo y una complicidad, Sin duda será un viaje inigualable, con penas, sonrisas y risas pesadas, tus compañeros serán tu guía y camino, conocerás infinitas maneras de transitar y alimentar tu arte, pero es lo que te permitirá creer en el trabajo que se hace en equipo. Querido extraño cuando te enfrentas al escenario te sentirás como si estuvieras solo en el mundo , es un grito interno que en cualquier momento quiere salir y decir ¡ayuda! pero nadie absolutamente nadie te puede ayudar así que tienes que sacar fuerzas de donde sea y vivir esa ficción, es como cuando te

lanzan al agua, pero completamente solo y empiezas a moverte sin sentido para no ahogarte y solo tu tienes la responsabilidad y la decisión de coger fuerzas y nadar hasta la orilla por tu vida y que sientas que nadie absolutamente nadie te puede ayudar pero te prometo, que con el pasar el tiempo en las tablas no te preocuparas por nada e incluso se te olvidará hasta tu propio mundo, pero es allí donde encontrarás tu verdadera paz. Ser un camaleón dirían por ahí, será el objetivo, transformarte sin peso, el cuerpo es materia, se mueve como quiera, carga por dentro emociones, es un instrumento que muta, está cambiando inconscientemente a lo largo de los años igual que la mente, pero también se vuelve la forma que queramos, el cuerpo es una herramienta muy poderosa y fuerte, aprenderás que esa herramienta que es tu cuerpo la puedes aprender a modificar desde la creatividad tan solo imaginando, trayendo una imagen a la mente, como una hoja deslizándose por las corrientes de aire, o el crepitar de las olas del mar en una tormenta, la sensación de levitar cuando estas soñando, o el golpear de un caballo al trotar, como los elementos naturales, solo debes abrir la imaginación y despertar tus sentidos. Liberando tu mente y cuerpo para poder navegar en ser otro, la vida es un lugar de posibilidades infinitas y la emoción inicia en el primer paso en este camino fangoso, confía en ti y fluye en cualquier situación porque solo vives una vez, pero si eres artista vives infinitas vidas.

Por: Margarita Naranjo, Andrés Felipe Monroy.

ANEXO # 2 (REFLEXIONES)

ACTIVIDAD 1. Quitar accesorios entre estos los palpables y no palpables.

EXPERIENCIA: Cuando llegamos a clase lo primero que nos dijo la profesora fue que debíamos ir sin maquillaje, aretes, con las uñas de los pies y las manos cortas, ropa de colores neutros y sin marcas.

REFLEXIÓN: Era como estar reclutada, con tantas dudas del porque teníamos que quitarnos todo como si estuviera en un colegio religioso, pero una de las cosas que no tenía claras es que haríamos bastantes ejercicios físicos y esto sí lo tenía mucho más familiarizado y aquí entendí 2 razones 1. Que teníamos que hacer ejercicios, códigos solos o en parejas y podríamos lastimar a un compañero así que en parte era para la seguridad de todos 2. Que los accesorios y las marcas de ropa pueden ser una distracción para todos y hacerse preguntas innecesarias y no te deja concentrar en lo que realmente es importante que es en la pura escénica con los que estás compartiendo en el espacio, a veces la misma sociedad influye en nuestros comportamientos directa o indirectamente ya que tú mismo das acceso a qué eso suceda y aparte de esos accesorios físicos también era mentales de soltar pensamientos basura que traemos del hogar o nuestro entorno social, se vuelve un viaje al interior de nosotros mismos y encontrarse; desnudar el alma y el cuerpo, estar a disposición de prestarle al personaje lo que tienes de ti, como una hoja blanca donde puedes dibujar y crear lo que sea necesario al personaje.

ACTIVIDAD 2: Cartas a mis papás o familiares y a mi Yo del pasado.

EXPERIENCIA: Llegó el día de actividad de las cartas, una actividad para trabajar los sentimientos, debíamos llegar a la clase con tres cartas, una para tu mamá, una para tu papá Y otra para ti, en estas cartas debías escribir todo lo que quisieras decirle a ellos tanto positivo como negativo, si tuvieras o no a alguno de tus padres, debían expresar todo aquello que necesitarás soltar, decir o preguntar, en clase podíamos compartir la carta escrita a nosotros mismos, pero las de los padres debíamos hacer una actividad diferente, nos ubicamos en un lugar del espacio y leer ambas cartas, luego debíamos pensar en una canción que nos conectara con nuestros padres y tararearlas todos al tiempo.

REFLEXIÓN: Con la actividad de las cartas logre entender muchas cosas tanto de la profesión como de lo personal, es complejo decir lo que pensamos a veces, y tener la posibilidad de hacerlo así sea en un papel y leerlo nuevamente nos permite de alguna forma sanar y reevaluar eso que escribimos previamente, eso que sentimos y vimos necesario expresar, me ayudó a entender que el actor trabaja con sus sentimientos y sus experiencias, sus emociones; aunque a veces no es fácil abrirse a ello, esta actividad nos ayuda a quitar bloqueos de la voz a través del canto, debíamos cantar o tararear una canción que nos conectará con nuestra raíz, nuestros padres, fue un ejercicio emotivo y liberador ya que a veces guardamos muchas emociones relacionadas a los padres, muestra raíz.

ACTIVIDAD 3: Vendar ojos con un compañero.

EXPERIENCIA: Una de las tantas actividades para despertar los sentidos y la imaginación aparte del sí mágico fue cerrar los ojos y unos compañeros nos contaban una historia en un restaurante en París, y trataban de generar ese entorno a través de música, sonidos de ambientación, olores, objetos como fonotecas de lluvia con atomizadores.

Reflexión:

REFLEXIÓN: Desarrollar todos los sentidos al 100% la posibilidad de viajar a otro lado y sentirse en ese lugar solo con olores te conecta a las emociones y te hacen sentir o revivir el momento, como cuando hueles un perfume o alguna comida que te recuerde a tu mamá o tu país.

ACTIVIDAD 4: Confrontar a mi compañero- espejos energéticos.

EXPERIENCIA: Era segundo semestre y el juego de roles en la tragedia era un componente crucial a la hora de interpretar, dos fuerzas en pugna que generan tensión, la maestra propuso una actividad para lograr encontrar esa tensión, debíamos decirle a nuestro compañero todo aquello que envidiarle y luego mi compañero a mí.

REFLEXION: En segundo semestre las escenas que debíamos recrear eran bastante complejas energéticamente y de mucho juego de rol y estatus; la maestra vio en nosotros una energía predominante, algunos más activos y presentes, y otros un poco más reservados y tímidos, así que puso a los activos a hacer los papeles de estatus bajo y a los más tímidos a hacer el rol más alto, con el fin de que nos tuviéramos que esforzar el doble para conseguir la energía de estos personajes, al inicio fue difícil, en mi caso tuve que hacer el rol alto, y a veces la energía de tu compañero puede ser tan fuerte que puede bajar la tuya, bajar tu estatus, pero ese era el reto, logre entender que no somos una sola energía, si hay una que puede predominar en nosotros, pero podemos abarcar todos los colores y facetas de nuestro ser en función de la escena, también me permitió entender que el teatro es un gran juego, y que debo ser generoso con mi compañero también, esta actividad fue fuerte, porque debía decirle a mi compañero cosas que me envidiaran de alguna manera, su energía, su disposición etc., y permitirse jugar con tu compañero desde esos puntos puede ser complejo pero si siempre tienes claro que es un juego va a ser un trabajo divertido, fuerte, y honesto.

Los espejos es un acuerdo mutuo entre las dos personas que hacen el ejercicio, a veces vemos reflejado en el otro lo que nos irrita, o nos gusta, podemos ser tan iguales que chocamos como un imán; dependiendo de los lados que estén no se va a conectar así que entre los dos deben ceder para conectarse, en las dos partes debe sentirse una comunidad en los movimientos que hagan y una seguridad y confianza para juntar los cuerpos, hay una complicidad entre ellos ya

que en muchas ocasiones hay contacto y no todos somos permisivo para que nos toquen el cuerpo y si no se trabaja en esto se va a ver reflejado al ojos externo.

ACTIVIDAD 5: Involucrarme con un público:

EXPERIENCIA: Primera vez como estudiantes involucrarse con un público en las muestras de comedia.

REFLEXIÓN: Se siente unos nervios enormes en el escenario, era como estar solo en el mundo y que desde afuera eres el único responsable de cualquier acción que hagas, es un grito interno que en cualquier momento quiere salir y decir ¡ayuda! pero nadie te puede ayudar así que tienes que sacar fuerzas de donde sea y vivir esa ficción, es como cuando te lanzan al agua pero completamente solo y empiezas a moverte sin sentido para no ahogarse y solo tú tienes la responsabilidad y la decisión de coger fuerzas y nadar hasta la orilla por tu vida.

ACTIVIDAD 6: Estimulación y activación de los sentidos

EXPERIENCIA: Tapar los ojos y entrar a una conversación en un restaurante en París.

REFLEXIÓN: Despertar los sentidos es un juego de mis preferidos ya que me recuerda cuando uno es pequeño y tenía una imaginación inmensa, a veces vemos solo lo que queremos ver y no dejamos desarrollar todos los sentidos al 100% la posibilidad de viajar a otro lado y sentirse en ese lugar solo con olores te conecta a las emociones y te hacen sentir el momento o revivir el momento como cuando hueles un perfume o alguna comida que te recuerde a tu mamá o tu país.

ACTIVIDAD 7: Memoria Emotiva de entierro

EXPERIENCIA: Era mi primer semestre cuando nuestro maestro llegó con un ejercicio de memoria emotiva, todos teníamos curiosidad y nervios sobre esta actividad, ya habíamos oído hablar de ella anteriormente, consistía en activar la imaginación, imaginación que sería guiada por nuestro maestro; iniciamos en posición boca arriba, estábamos en un entierro, estábamos muertos y nuestro seres queridos nos estaban enterrando, luego ellos se iban, y luego nos ponemos en posición fetal, luego nos convertimos en una semilla, en un ser en formación, empezábamos a crecer hasta el punto de estar listos para nacer, cada uno a su ritmo empezaban a crecer, luego se encendió la luz, pero con los ojos cerrados hasta un punto y luego volvíamos a nuestro mundo físico.

REFLEXION: Recuerdo que en esta actividad estaba ansioso, quería empezar ya, así que empezamos en el piso con la luz apagada, nuestra imaginación sería guiada por nuestro maestro, lo primero que ocurrió fue un entierro, nos estaban enterrando nuestros familiares, yo solo recuerdo que pensaba en dejarme guiar por el maestro e imaginar lo que él iba diciendo, eso haría que ejecutaré bien el ejercicio, dejarme guiar, así que todos los escenarios que proponía el maestro los sentía muy reales, esa parte del entierro me evoco muchas sensaciones tristes, pero luego nos convertimos en una semilla bajo tierra, que empezaba a germinar, y luego cuando empezamos a crecer y volvimos a estar de pie el maestro encendió la luz y ya éramos nosotros nuevamente, mis compañeros y yo en el salón de clases, debíamos abrazarnos todos como final y recuerdo que yo solo lloraba, supongo que me quedé con alguna sensación triste, y eso me duró por un largo tiempo de ese día, no entendía porque estaba triste, supongo que la actividad fue muy emocional, pero me ayudó a entender mejor como siento y conecte

conmigo, me permitió ser más consciente de mí y de fluir por las emociones, dejarlas ser, y no quedarse con nada.

ACTIVIDAD 8: Juego de energías.

EXPERIENCIA: En uno de los ejercicios de trabajar en el espacio y ser consciente de eso fue la energía y dibujarla con colores , imaginar cuál era el color de cada uno, sobre todo el nuestro y hacer figuras por todo el salón casi como mándalas.

REFLEXION: Se siente tan vulnerable cuando nos tapan los ojos, es un sentido tan importante y necesario sobre todo en mi caso que aprendo más viendo, llego a muchas cosas desde lo visual, los colores, imágenes; esta sensación de no ver nada o solo ver negro me asusta, me genera un poco de ansiedad y aparte que en los ejercicios dependas de alguien y te guíe por todo el camino es entregarte y estar seguro por completo a otra persona y me cuesta confiar en alguien; algo muy particular que todos tenemos es el humor un olor singular, de tanto estar juntos con esa persona ya podemos distinguir su olor, y así como todos tenemos un humor, también quiero creer que nuestra energía o nuestra vibra se irradia con una luz, que al caminar por el espacio y darnos energía se dibujaban muchos colores en el piso, en el viento y se creaban muchas formas y figuras y que a pesar de tener los ojos vendados nos ayudaban a encontrar a nuestro compañero.

ACTIVIDAD 9: Calidades de movimiento según Rudolf y elementos (agua, tierra, fuego, aire)

EXPERIENCIA: En la actividad de calidades de movimiento fue de Rudolf como levitar, tantear, golpear, empujar, retorcer, crepitar, litigar y deslizar esto lo hacíamos con el cuerpo y en algunas veces la voz y creamos historias conectando con los compañeros.

REFLEXIÓN: Lo primero que uno puede llegar a pensar es que el movimiento es muy limitado, que nos enseñan a movernos o realizar algunos pasos, pero no vamos más allá y cuando trabajamos con los términos de Laban nos damos cuenta que bailar o moverse es algo no solamente estético o superpuesto, también va muy conectado a la creatividad, cuando relacionamos el movimiento con un objeto, elementos naturales u otros términos nacen muchos movimientos y maneras de expresar corporalmente. El término de la Kinesfera de Laban es una herramienta muy funcional para el proceso creativo en la improvisación que nos ayuda en una coreografía de danza o una partitura corporal en una escena dependiendo el uso que uno le quiera dar, me ayuda a entender que el cuerpo es como una masa, una plastilina que se le da la forma que quiera, entre más entrenados estén, calientes y preparados le podemos dar la forma que se quiere y el público lo va a creer.

ACTIVIDAD 10: Lazzi del huevo incubado.

EXPERIENCIA: Nacimiento del huevo, como intérpretes debíamos crear un bicho, que mezclara las características de un animal con las de un ser humano, por ejemplo: media gallina, media señora; media ardilla medio señor, etc. Este bicho estaba dentro de un huevo y por alguna razón concreta, se ve en la necesidad u obligación de salir del huevo, una vez resuelto su necesidad o conflicto, el bicho puede volver al huevo o seguir con su vida, o simplemente dar un final que sea concreto, se debía realizar con una venda o una máscara blanca, solo podías dejar descubierto los ojos y con ropa de trabajo, no se permitía hablar ni usar letreros.

REFLEXIÓN: En esta actividad debíamos crear un bicho, que mezclara las características de un animal con las de un ser humano, por ejemplo: media ardilla, medio señor, etc. Este bicho estaba dentro de un huevo y por alguna razón concreta, se ve en la necesidad u obligación de salir del huevo, una vez resuelto su necesidad o conflicto, el bicho puede volver al huevo o seguir con su vida, o simplemente dar un final que sea concreto, fue complejo al inicio, ya que todo esto debíamos hacerlo entender a través del cuerpo, no podíamos usar la voz, no podíamos usar letreros, la cara tampoco ya que debía estar tapada o con una máscara y la ropa debía ser neutra, eso nos puso en un lugar el cual la única manera de hacerlo entender era a través del movimiento corporal, gestos grandes, claros y concretos con todo el cuerpo, hacer entender que tipo de animal híbrido era también era importante, fue un reto ya que te hace entender que con solo tu cuerpo ya puedes comunicar demasiado antes de abordar la voz y o caer en otros recursos.

ACTIVIDAD 11: Solos de danza.

EXPERIENCIA: Crear un personaje ficcional y una historia a partir de este, interpretando por medio de la danza, luego con el acople de más materiales, improvisaciones, apropiación de una coreografía, escritos y la integración de un objeto debemos contar una parte específica de la historia de este personaje

REFLEXIÓN: Solos de danza, fue sin duda uno de los procesos que más me disfrute en la carrera, aunque también lo sufrí un poco, en ese momento debíamos vernos virtualmente debido a la pandemia, no podía entender cómo aprender de nuestro oficio que era estar presentes unos con otros aquí y ahora en un espacio determinado ahora se tuviera que hacer a

distancia, era un poco frustrante pero hubo otros retos por superar, así que el ejercicio consistió en crear un personaje ficcional a partir de una investigación y bailar a través del personaje para contar una historia, era un proceso emotivo el cual le iban sumando, fue un proceso liberador también porque en la danza pude dejar cosas que sentía a través del encierro, así que eso quería expresar ese querer salir a través del personaje, como él en sus pensamientos se ahogaba y quería escapar de sí mismo.

ACTIVIDAD 12: Contact.

EXPERIENCIA: El contact es un ejercicio de escucha corporal esta escucha se da por medio de unas premisas, el ejercicio se debe realizar con un compañero, y cada uno debe tener un roll, manipular a el otro o dejarse manipular, no se puede hablar ya que la escucha debe ser a través del cuerpo, la fluidez en el movimiento es importante ya que eso refleja una buena comunicación inacción con mi compañero de escena.

REFLEXIÓN: Contact, fue un ejercicio que ya había visto previamente y me encantaba, la premisa escuchar a través del cuerpo, crear una partitura de movimientos improvisada que se iba dando a través de la escucha, actividad que retomamos después de la pandemia, después de tanto aislamiento volver a este tipo de contactos fue una experiencia agradable, volver a interactuar con la energía de mi compañero uno dirigía y otro se dejaba fluir.

Anexo 3 (Relato escaleta)

Carta querido extraño

ESCALETA DE ACCIONES

Querido extraño. ¿Estudiar artes? Complicado Es lo primero que aparece en mi cabeza, y es que

- Pantalla negra, se va alejando hasta llegar a un marco.

- sonido solo las voces.

La Sociedad lo hace todo más difícil, influye en todo lo que hacemos, como tu crianza, y la forma en que abordas la vida; pero nos salva ese momento inolvidable, aquello que inicia todo impulso creativo como un kamikaze sin control: unos lo llamarían el inicio, yo le diría el llamado

- bastantes imágenes de calles, gente caminando , quitándose las artes, pestañas postizas, - en el paradero bailarina se quita accesorios se estresa se coloca la camisa en la cara , se la quita y sale en imágenes intercaladas Andrés, (lugar, parqueadero vendas en la cara quitar la tela con manos que entran de la nada.)

Lugar: paradero de Usaquén

-baile solo de cada uno.

Esa primera conexión que inicia este viaje para desvelarnos, conectarse con el mundo interior que nos permite despejar la mente, nos permite encontrarnos con nosotros mismos, me permite ser más consciente y fluir por las emociones, dejándolas ser, dejando atrás pensamientos parásitos.

- Andrés tomas del cuerpo mientras baila quitándose las vendas - tomas de manos quitándole vendas.

Imágenes de Andrés y Wonka de las caras con la tela que se utilizó en tomas anteriores mientras ya va las tomas en cenital hasta llegar al ojo.

Lugar : En el parqueadero del conjunto.

baile cada uno solo.

Se vuelve un foco mental una mirada fija al aquí y el ahora, para fijar nuestra energía donde es necesario, convertirse en la terrenidad misma.

- Después de llegar en el cenital
- Efecto sonoro y silencio. Cambio de toma, primer plano ojos.
- plano de los dos cuerpos.
- Lugar : parqueadero.

Toda esta charla debe asustan querido extraño, pero al final el arte puede tornarse cíclico y a veces sin sentido y es bueno que lo sepas desde ahora; Y, es que, por la búsqueda, muchas veces, (o casi siempre) de nosotros mismos nos podemos perder en la retórica, pero nunca del horizonte, despertar los sentidos se convirtió en mi gran obsesión para seguir alimentando mi sed de asombro y esa obsesión te la heredó a ti. No

-Partitura de movimiento en dúo, planos generales y cerrados, movimiento staccato.

- transición a luz blanca para los colores.

porque ¡te tendrás que involucrar!, entender que todos tenemos una esencia única, un componente místico, impalpable, esa esencia que nos identifica, una vibra que irradia con una luz, que al caminar por el espacio y darnos energía se dibujaban muchos colores en el espacio con una gama muy amplia con tonos suaves como el flujo continuo del movimiento y otro más fuertes como los latidos o vibraciones, que quieren salir y se convierten en un soplo o delicadeza;

-Partitura de movimiento con los pies.

-Piso blanco con pinturas de colores.

-planos de cada uno dibujando en un pliego de cartulina.

-Transición de arrugando del papel para llegar a una carta.

Cuando hablamos de energía fuerte tendemos a asimilarlo con lo masculino y la fluidez y fragilidad con lo femenino cuando realmente estas dos energías habitan dentro de cada uno de nosotros solo que desarrollamos una más que otra, que se complementan y son moldeables...

-llega de la transición del papel arrugado a una carta.

- Movimientos en traje, cigarrillo , cartas para romperla y una silla.

- un plano Andrés , un plano Wonka, plano de los 2

- sale el marco.

- plano secuencia de coreografía en dúo con marco.

lugar : escombros de la universidad.

Ahora imagínate cuando trabajas con otros compañeros es difícil porque es matar al ego para entenderlo, y cada proceso creativo también tiene sus momentos de tensión, habrán momentos donde confrontes tu compañero, todo no es felicidad pero habrá un acuerdo mutuo, a veces vemos reflejado lo que nos gusta o disgusta ya que podemos chocar como un imán, depende de los lados que estén debe haber una conexión para llegar a un acuerdo y una complicidad, Sin duda será un viaje inigualable, con penas, sonrisas y risas pesadas, tus compañeros serán tu guía tu camino, conocerás infinitas maneras de transitar y alimentar tu arte pero es lo que te permitirá creer en el trabajo que se hace en equipo.

-Partitura de movimiento con marco.

-Lugar: escombros de la universidad.

-transición entrar al marco y quedar solos para ir al parqueadero .

Querido extraño cuando te enfrentas al escenario te sentirás como si estuvieras solo y desnudó en el mundo , es un grito interno que en cualquier momento quiere salir y decir ¡ayuda! pero nadie absolutamente nadie te puede ayudar así que tienes que sacar fuerzas de donde sea y vivir esa ficción, es como cuando te lanzan al agua pero completamente solo y empiezas a moverte sin sentido para no ahogarse y solo tú tienes la responsabilidad y la decisión de coger fuerzas y nadar hasta la orilla por tu vida y que sientas que nadie absolutamente nadie te puede ayudar.

- Partitura de movimientos solos.
- Solos con traje y solos con ropa nude.
- lugar : parqueadero

Pero te prometo, que con el pasar el tiempo en las tablas no te preocuparás por nada e incluso se te olvidará hasta tu propio mundo, pero es allí donde encontrarás tu verdadera paz.

Ser un camaleón dirían por ahí será el objetivo, transformarte sin peso, formas el cuerpo es materia, se mueve como quiera, carga por dentro emociones, es un instrumento que muta, está cambiando inconscientemente a lo largo de los años igual que la mente pero también se vuelve la forma que queramos, el cuerpo es una herramienta muy poderosa y fuerte, aprenderás que esta herramienta la puedes modificar desde la creatividad tan solo imaginando, trayendo una imagen a la mente, como una hoja deslizándose por las corrientes de aire, o el crepitar de las olas del mar en una tormenta, la sensación de levitar cuando estas soñando, o el golpear de un caballo al trotar, como los elementos naturales, solo debes abrir la imaginación y despertar tus sentidos.

- Collage de todo lo que hicimos.

querido extraño libera tu mente y cuerpo para poder navegar en ser otro, la emoción inicia en ese primer paso de este camino fangoso, confía en ti y fluye en cualquier situación porque solo vives una vez, pero si eres artista vives infinitas vidas.

-Plano de marco en fondo negro, se va alejando.

Anexo video creativo

<https://youtu.be/gjGcSHaI5k4>

Anexo (video sustentación)

<https://youtu.be/5aXGKhmgbuQ>