

**Prácticas de mindfulness en formato podcast para estimular la creatividad del actor y  
apoyar el proceso de creación de personaje**

Natalia Rubio Serrano

Facultad De Creación y Comunicación, Universidad el Bosque

Programa de Arte Dramático

Asesora Lilian Acosta Gutierrez

13 de Noviembre de 2020

## RESUMEN

Con la reciente pandemia de COVID-19 las universidades se vieron en la necesidad de dar continuidad a las clases de manera virtual. En el caso de los programas de Arte Dramático surge la oportunidad de redefinir y explorar el proceso creativo del actor y los formatos de presentación. Esta transformación implica que el estudiante-actor trabaje desde casa, haciendo que el proceso de formación requiera de estrategias diferentes para el logro de los objetivos. Este ensayo expone el planteamiento, proceso y resultados de la creación de un podcast o guía auditiva práctica, para que el estudiante-actor de forma autónoma lo aplique en el proceso de creación de un personaje o como una actividad para estimular su imaginación. A partir de la relación del mindfulness, la creatividad y el proceso de creación de un personaje, se propone un instrumento práctico para ser experimentado de forma personalizada a través de su memoria creativa, trascendiendo de las limitaciones de la crisis actual.

## PALABRAS CLAVES

Mindfulness, creatividad, imaginación, actoral, podcast, aislamiento, personaje.

## ABSTRACT

With the recent COVID-19 universities sought to continue classes online. Performing Arts institutions all over the world seek to redefine and explore the creative process of the actor through different formats of presentation. This transformation implies that student-actors must come up with ways to stay creative from home, exploring different strategies to achieve their goals. This essay reveals the approach, process and results of the creation of a podcast or practical listening guide that the student-actor can independently apply in the process of creating a character or as an activity to stimulate their imagination. Based on the analysis of

relationship between mindfulness, creativity and the process of creating a character, a practical instrument is proposed to be experienced in a personalized way through their creative memory, transcending the limitations of the current crisis.

## KEY WORDS

Mindfulness, creativity, imagination, actor, podcast, isolation, character.

## INTRODUCCIÓN

El mundo pasa por circunstancias no previstas que nos llevan a replantear la normalidad que vivíamos desde todas las profesiones. La pandemia del COVID-19 ha dejado grandes consecuencias con su paso, deteniendo miles de sectores comerciales y culturales en todo el mundo. En Colombia los teatros han cerrado desde Marzo de 2020, momento en el que se declara el país en cuarentena. Asimismo, el distanciamiento social producto de la pandemia, hace que no solo los que se dedican al área cultural sino también a los que estudian teatro replanteen y evalúen elementos teatrales que hacen parte del trabajo de grupo que conlleva la creación actoral y a desarrollar estrategias para que nuestro oficio sea mediado por la distancia y la tecnología. La carrera de actuación en el programa de Arte Dramático de la universidad el Bosque, al igual que otras, no estaba preparada para establecer un modelo de educación virtual tan rápido y ha sido un proceso de experimentación tanto para los profesores como para los estudiantes. Como estudiante de último semestre esperaba culminar mis estudios con un montaje de una obra teatral, tal como se venía realizando en semestres anteriores, sin embargo, la pandemia nos lleva a experimentar con formatos digitales y la distancia.

Para abordar la creación del personaje tenía que tener presente y/o reconocer las dificultades que podían interferir con el proceso creativo. Conforme el tiempo al crear pasaba notaba una gran diferencia entre el proceso presencial y en grupo versus la creación a distancia y en aislamiento. Principalmente la distancia y la virtualidad presentan dificultades con aspectos como los problemas de la conexión a internet y la mala calidad. No existe el contacto visual a través de la pantalla porque la cámara está lejos de los ojos del compañero. Además, lo que antes hacíamos en el calentamiento y preparación para entrar a escena con el compañero ahora se vuelve un acto intrínseco. Hay una inminente necesidad de conexión íntima conmigo misma y de trabajo imaginativo porque no solo debo situarme en un lugar en el que no estoy, también implica imaginar a mis compañeros de escena al lado. Todo lo que había aprendido sobre la reacción y la relación con el otro ha pasado a un segundo plano. La presencia escénica se redefine, la atención se centra en otros objetos y la situación requiere un nivel más desarrollado de la imaginación, puesto que nos exige redefinir espacios convencionales y pensar en la distancia del compañero. Por otro lado, se sumaba el estrés de la crisis actual junto con la ansiedad y cada vez sentía más difícil encontrar espacios, motivación o tiempo para crear. Mi creatividad estaba en peligro y tenía que hallar la manera de ejercitarla. Ante el contexto previamente planteado, estructuro la siguiente pregunta: ¿cómo puedo estimular la creatividad del actor para apoyar el proceso de creación del personaje de la señora Parris en el montaje virtual de la obra de “Las Brujas de Salem” que se presentará en aislamiento como proyecto de grado de arte dramático?”. La posible solución se propone a través de un podcast con guías prácticas auditivas e incorporando elementos del mindfulness y la creatividad con los que puedo estimular el proceso de creación de personaje contrarrestando los efectos negativos que ha tenido la crisis en mi salud mental y en el montaje de la obra ya que el formato podcast lo puedo desarrollar y aplicar desde casa.

Mi objetivo principal es la creación de un podcast con varios episodios que contienen ejercicios basados en el mindfulness y los 7 elementos de la creatividad propuestos por Gelb, para potenciar la creación en aislamiento del personaje de la señora Parris de la obra “Las brujas de Salem” que interpreto para optar al título de maestra en arte dramático de la universidad El Bosque. El proyecto de memoria creativa abarca desde la investigación y el diseño del podcast hasta la exploración personal de escucha y práctica que culmina en este ensayo reflexivo del proceso. Para esta investigación se emplea la herramienta del estudio de caso en el paradigma cualitativo. Se analizan referentes actorales tales como Stella Adler, Konstantin Stanislavski y Deborah Frances con referentes claves en el ámbito del mindfulness como Osho y Gloria Chadwick para vincular ambas disciplinas. Los elementos del mindfulness y la creatividad en el formato podcast, son expuestos con el ánimo de aportar una herramienta para los procesos de creación actoral, abriendo la puerta a un entendimiento de la imaginación en el actor.

## EL MINDFULNESS, LA CREATIVIDAD Y LA CREACIÓN ACTORAL

Anteriormente he sanado mi miedo a la incertidumbre o en momentos de crisis mediante la práctica de elementos presentes en el “mindfulness” tales como la meditación contemplativa. Por ende, tomé la práctica del mindfulness como base y herramienta crucial para desarrollar a fondo durante la creación. En el estudio “Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand” (2004), Peerayuth Charoensukmongkol cita a neurobiólogos como Baer y Hopkins para definir el Mindfulness:

*‘Mindfulness is widely defined as the ability to “bring one’s complete attention to the experiences occurring in the present moment, in a nonjudgmental or accepting way [Mindfulness es definido extensamente*

*como la habilidad para traer la completa atención de uno a las experiencias que ocurren en el momento presente, en una forma sin juzgar y con completa aceptación]’(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006, p. 27).”*

La práctica del mindfulness para el actor sirve como punto de partida clave para desarrollar su potencial creativo, desde la concepción imaginaria hasta la puesta en escena ya que la práctica se liga directamente a elementos teatrales trabajados en la creación. Según la definición dada por Charoensukmongkol (2006) se puede realizar una correlación directa con elementos del mindfulness y la creación teatral. Primero, la parte inicial de la definición habla de la habilidad de traer la completa atención al momento presente, la cual ha sido descrita previamente en el ámbito teatral por personas como Konstantin Stanislavski, que explica a fondo ejercicios ejecutados por él en sus clases para el entendimiento de “la presencia escénica”, el “círculo de la atención” y la redirección de la atención”:

*“Pero justamente en ese momento suele ocurrir una catástrofe: la atención se desliza fuera de nuestro poder y se disuelve en el espacio. Es necesario volver a atraerla y gobernarla.” (Stanislavski, p.114).*

La redirección de la atención es un método de meditación consciente practicado en el mindfulness, donde los pensamientos son conscientemente re direccionados a otra causa. El rol del actor es amplio y la presencia trasciende a cualquier formato donde se presente pues debe desarrollar esa conciencia de conexión entre mente, alma y cuerpo para potenciar su creación.

Para explorar más a fondo la unión entre la atención plena y la atención del actor, en el ensayo *“The Actor’s Work on Attention, Awareness, and Active Imagination [El trabajo del actor en la atención, la consciencia y la imaginación activa]”*, Phillip Zarrilli dicta las bases de comparación entre el desarrollo de la consciencia y la creación actoral, también propone al

actor como un ente emocional que experimenta personalmente cada momento del acto, haciendo visible o personificando la consciencia interna, externamente: *“Processes of perceiving, attending to, awareness of, feeling, remembering, reflecting, sensing, and imagining collectively constitute the embodied consciousness of the actor per se.”*(Zarilli 2015). A través de una experiencia fenomenológica, Zarrilli liga directamente la personificación Stanislavskiana y los conceptos del “ojo interno”. Zarrilli señala algo clave:

*“The actor’s work with visual perception is not limited to the realm of what is encountered with objects or the environment within the immediate visual field of performance, but also incorporates embodied acts of visualization and/or the imagination—two realms of “the possible” that often constitute an essential part of an actor’s performance score. [El trabajo del actor con la percepción visual no se limita al campo de encuentro con los objetos o el ambiente dentro del campo inmediato de actuación, sino que incorpora actos de visualización y/o imaginación- dos campos de lo “posible” que constituyen frecuentemente una parte esencial de la marca actoral. (Zarrilli 2015).*

Al final del ensayo, Zarrilli da bases y ejemplos de ejercicios para trabajar y unir la percepción y la sensación del actor, así como la imaginación, elemento necesario en el proceso creativo del “embodiment” o personificación actoral.

La segunda parte de la definición de mindfulness relata que para su práctica se debe ver el momento presente “sin juzgar”. En el ámbito teatral autores como Stella Adler han abogado acerca de la importancia de no juzgar al personaje desde lo que somos:

*“You can't judge characters in respect to your own middle-class life. You have to see them from their perspective, portray them from their perspective. [No puedes juzgar personajes con respecto a tu propia vida de clase media. Tienes que verlos desde su perspectiva y representarlos desde su perspectiva]” (Adler, p.270).*

Por consiguiente, tenemos que distanciarnos de nosotros para poder entender mejor las circunstancias del personaje sin juzgarlo como “bueno” o “malo” ya que si juzgamos al personaje o la situación por la que debe pasar, nos llenamos de ideas que limitan o encasillan al personaje sin llegar a experimentarlo primero con el cuerpo.

La última parte de la definición del mindfulness hace referencia a la “completa aceptación”, un tema vital para la presencia escénica del actor puesto que el actor debe estar listo para reaccionar en tiempo real (sea cual sea la circunstancia que surja en el momento), también conocido como la capacidad de improvisación. En el *“Trabajo del Actor Sobre Sí Mismo”*, Eugenio Barba ahonda sobre su experiencia y la importancia de desarrollar la presencia escénica.

*“The recurrent principles at the performance's biological level make the various performer techniques possible: they are the particular utilisation of the performer's scenic presence and dynamism. [Los principios recurrentes en el nivel biológico hacen posibles muchas técnicas del actor: son la utilización particular de la presencia escénica y dinamismo]” (Barba, p.7).*

Barba explora las capacidades físicas en torno a la creación de la presencia escénica. Desde el equilibrio hasta el training, el actor puede entrelazar técnicas de mindfulness para la atención activa, como lo es el yoga o el trabajo consciente energético del actor sobre su cuerpo.

Para concluir la definición del mindfulness según lo trabajado en el podcast, clarifico la diferencia entre la meditación y el mindfulness y luego extracto elementos de la práctica del mindfulness que pueden ser de utilidad para el actor. Primero, como lo expresan Ed y Debbie Shapiro en el artículo "*Mindfulness & Meditation: What 's the Difference?*" (Shapiro 2017), el mindfulness se refiere a la consciencia de "algo" mientras que la meditación se refiere a la consciencia de la "nada". Para el actor el "algo" es la consciencia plena en la creación actoral y debe tenerla presente aun cuando no está actuando. Segundo, la práctica del mindfulness incluye el trabajo con el cuerpo en movimiento, los ejercicios de visualización y la contemplación y todos giran en torno hacia el mismo objetivo de la consciencia sobre el presente. Teniendo en cuenta que el mindfulness, es una práctica de atención selectiva y consciente, traslado esa atención de la energía en la creatividad, con el fin de aportar a la creación de personajes y a mi creatividad.

Para unir o explorar el mindfulness con la creación actoral de personaje, utilizo como punto de partida la creatividad, permitiendo entender los elementos que hacen parte de la creación artística que permitan definir un centro para ambas disciplinas. Analizo como punto de partida a Leonardo Da Vinci, la persona que para mí es el máximo exponente y genio creativo. Da Vinci es reconocido por su arte, ciencia como inventor. Sin embargo, pocos saben también de su carrera teatral. Da Vinci amaba el teatro y diseñaba vestuario y escenografía avanzada con dispositivos mecánicos, tal como en un majestuoso espectáculo, llamado "*Festa del Paradiso*", donde elaboró un 'Paraíso' con los siete planetas orbitando alrededor y

albergando a los siete dioses del Olimpo. Además, el drama del teatro lo trasladaba a sus dibujos realistas. Fue un innovador en la categoría teatral y es un buen punto de partida para cualquiera porque sobresalía en todas las áreas. Es en la multidisciplinariedad que Da Vinci logra concebir la creatividad y yo aspiro a tener la imaginación de él. Estudiando a fondo el aporte de Leonardo encuentro que Michael Gelb ha estudiado a fondo la creatividad de Da Vinci. Gelb propone el esquema de los 7 elementos de la creatividad en el libro *“How to Think like Leonardo Da Vinci”* y argumenta a través de ejercicios y cualquiera puede desarrollarse como genio, creando habilidades como la resolución de problemas, el pensamiento creativo, la autoexpresión, el establecimiento de metas y el equilibrio de la vida y la armonización cuerpo y mente.

## EL PODCAST COMO INSTRUMENTO PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD ACTORAL

Llega el momento de unificar todas las definiciones y crear un instrumento tangible que pueda utilizar en el proceso de creación de la obra en aislamiento desde mi casa. Para poder practicar los ejercicios con plena atención y lograr una bitácora o memoria reflexiva me di cuenta que simplemente leer y seguir instrucciones no sería suficiente, necesitaba algún tipo de guía. Por consiguiente, escogí el formato del audio como podcast para estimular mi creatividad en la creación de personaje. El podcast es una emisión pregrabada de radio que se puede descargar por internet. Este formato auditivo no solo me facilita la práctica en mi propio tiempo sino que estimula la imaginación de forma más fuerte que un video puesto que me fuerza a visualizar con mayor detalle. El proceso de creación se divide en tres momentos:

1. la preproducción
2. la producción

### 3. la postproducción.

1. En la pre-producción hago una revisión bibliográfica exhaustiva del material existente, los referentes y mayores exponentes para entender el concepto dentro del marco del desarrollo de la creatividad o de un proceso creativo. Después realizo una compilación de ejercicios que había utilizado durante mi formación actoral y referentes de mindfulness para crear actividades guiadas bajo ambos preceptos y con el fin de aportar a la creación del personaje. Por cada elemento de creación propuesto por Gelb, encuentro ejercicios de mindfulness y de mi experiencia teatral. A través de los referentes de audio que diseño, delimito la práctica del mindfulness para que sea de utilidad para el actor, centrándome en el desarrollo del potencial creativo del actor. Los 7 elementos que propone Gelb están enunciados en la tabla 1.1. El elemento de Gelb se trabaja con ejercicios de mindfulness para la creación actoral, es decir, con ejercicios que cumplan tanto con la definición del mindfulness como con el proceso de creación actoral. Teniendo la tabla organizada realizo el guión para poder pasar a la fase de producción.

TABLA 1.1

Elementos de creatividad según Michael Gelb.	Referente Teatral DIRECTO	Elemento mindfulness
La curiosidad.	Sentido de curiosidad y trabajo con el objeto: Stella Adler	Meditación contemplativa: Osho
Pensar independientemente.	Fuerzas motrices de la vida psíquica: Konstantin Stanislavski	Visualización meditativa: Elysha Neylan

Afilar los sentidos.	la imaginación: Stella Adler	Meditación de visualización: Gloria Chadwick
Abrazar la incertidumbre	Improvisación: Deborah Frances	Meditación relajación: Osho mindfulness meditation.
Balancear la lógica y la imaginación.	Entendiendo el texto: Stella Adler	Mapas mentales y asociación libre.
Balancear el cuerpo y la mente.	Método para el manejo de la voz escénica: Jorge Ivan Grisales.	Meditación con atención en la respiración y yoga.
Hacer nuevas conexiones.	Improvisación: Deborah Frances	Tantra-conexión con el microcosmos y macrocosmos: Osho.

El primer elemento propuesto por Gelb es **la curiosidad**; el insaciable deseo del conocimiento y mejora continua. La curiosidad está ligada a ver el mundo cotidiano desde la pregunta y nunca perder esas ganas de seguir aprendiendo. Escojo a Stella Adler como referente teatral directo de la curiosidad. Ella habla de la importancia del detalle y de ver todo con los ojos de un niño que se hace grandes preguntas y sobretodo de la posibilidad de crecer y desarrollar la habilidad.

*“But there is a basic need in human beings that makes them want to expand themselves. There is a spark that wants to grow. That spark has to be kept alive. With a clear and hardworking effort, you can grow, you can graduate from callousness and emptiness into esthetic maturity. With proper training you can stretch your talents immeasurably. That's why we*

*have the technique. [Pero existe una necesidad básica en los seres humanos que les hace querer expandirse. Hay una chispa que quiere crecer. Esa chispa debe mantenerse viva. Con un esfuerzo claro y trabajador, puedes crecer, puedes pasar de la insensibilidad y el vacío a la madurez estética. Con la formación adecuada, puedes estirar inconmensurablemente tus talentos. Es por eso que tenemos la técnica.]” (Adler, p.34)*

En su libro Adler hace trabajos de observación de objetos. Ella escoge la naturaleza y nos pide que observemos y pintemos los detalles que veamos, distinguiendo los colores. Curiosamente, el trabajo con los objetos se entrelaza directamente a un concepto del mindfulness que se llama la meditación contemplativa, donde Osho explica que a través de la observación amorosa de los objetos podemos entender el sentido de vivir en el momento.

**Pensar independientemente**, como es propuesto por Gelb, se refiere a aprender de la experiencia. Los humanos tenemos respuestas de nuestras propias preguntas y nos podemos nutrir de la experiencia. Asimismo podemos encontrar partes del personaje dentro de nosotros y llenarlo de vida con nuestras propias experiencias, sin necesidad de afectar nuestra salud mental. La guía auditiva combina una meditación de relajación con una alteración de un ejercicio propuesto por Elusha Neylan de una visualización a una persona sabia “*The gift from a wise part of me*”. En “*El Trabajo del Actor Sobre Sí Mismo*” en el apartado de “*Fuerzas motrices de la vida psíquica*”, Konstantin Stanislavki señala que “*La atención dirige como un reflector sus rayos hacia el objeto elegido y despierta por él el interés de nuestros pensamientos, sentimientos y deseos (Stanislavski 2009)*”. Por lo tanto, dirijo la visualización no directamente a una persona sabia como lo sugiere Neylan sino hacia mi personaje en forma

de experimentación teniendo en cuenta los pensamientos, sentimientos y deseos de mi personaje que he guardado en el subconsciente después de tantas lecturas e interpretaciones.

Para la guía auditiva de **“afilarse los sentidos”** me baso en el libro de Stella Adler como el mayor exponente teatral de la imaginación y por el otro lado incluyo la visualización mindfulness basada en la visualización propuesta en el libro de Gloria Chadwick, *“Inner journeys: Meditations and visualizations Mystical Mindscapes”* llamada *“Feast of the Seven Senses”* para trabajar en los sentidos del cuerpo. La atención plena se traslada poco a poco en cada sentido en esta visualización. Tras varias veces de escucharlo altere el tiempo para alargarlo puesto que me di cuenta que una visualización no se puede hacer velozmente y que los detalles importan. Rehice el audio, dando espacios entre cada uno de los sentidos y adaptándolo a la visualización para el personaje, teniendo en cuenta la importancia de la visualización del lugar argumentada por Stella Adler y lo volví a escuchar. Gelb propone este elemento como el tercero pero yo lo traslado al último que se debe hacer en el proceso de creación del actor en el podcast porque primero se debe entender el contexto del personaje y la obra para poder situarse visualmente dentro de ella.

El siguiente elemento propuesto por Gelb para ser trabajado en formato de audio es **“Abrazar la Incertidumbre”**. Gelb dice que es importante que como creativos estemos abiertos y atentos al cambio y la ambigüedad. Enseguida pensé en la herramienta teatral de la improvisación como método principal para aprender a lidiar con lo desconocido en escena. La pregunta entonces era: ¿puede uno improvisar a solas? Si bien como lo expresa el libro *“The Improv Book”* por Deborah Frances, la relación con el otro es crucial para improvisar. Sin embargo la atención y receptividad se puede desarrollar de otras formas, como amplificando la habilidad de respuesta externa a cosas como sonidos. Por otro lado, la herramienta utilizada del

mindfulness es la meditación de relajación de Osho. Es imprescindible que el actor se encuentre en un estado relajado para estar alerta, soltando todas las tensiones del cuerpo. Realizo una guía auditiva interactiva que estimula la respuesta e imaginación desde casa. El resultado fue un viaje auditivo desde la relajación hasta la estimulación de lo visual que pasa por diferentes escenarios auditivos.

Para el siguiente elemento “**Balancear la lógica y la imaginación**”, Gelb propone la importancia de unir y fortalecer ambos hemisferios del cerebro. Pensé en cómo está presente la lógica en la creación actoral y enseguida pensé en la interpretación del texto. Luego busqué como en el mindfulness está presente la palabra “lógica”. Es así como hallo que el punto de encuentro entre ambos es el mapa mental. Tony Buzan ha argumentado acerca de los beneficios de hacer mapas mentales para ordenar el caos mental en el libro “*Mind Mapping for Mindfulness*”. Por otro lado nunca me he encontrado con un mapa mental en mi carrera como creación de personaje pero si unifico diferentes elementos de creación de personaje propuestos por Stella Adler para entender la personalidad del personaje organizados en un mapa mental. Hice este episodio el primero del podcast puesto que para poder realizar cualquier experimentación práctica es muy útil entender la parte de interpretación del texto primero.

El sexto elemento propuesto por Gelb es el **balance entre el cuerpo y la mente**. Como referente teatral escojo el libro “*Método para el manejo de la voz escénica*” de Jorge Ivan Grisales puesto que he trabajado ciertos ejercicios previamente en mis clases de expresión vocal en la universidad y encuentro que cuando los he hecho siento una gran conexión entre mi mente y mi cuerpo, regidos por el centro. Por otro lado, este referente se une directamente con el mindfulness puesto que Grisales habla a fondo acerca de la meditación y el yoga, ambas herramientas claves en la práctica del mindfulness o atención plena. Guio en el audio un

ejercicio propuesto por Grisales y adaptado a mis previas experiencias en clases de vocal donde se despierta la voz y se estimula la garganta desde el centro, accediendo a una liberación de la palabra del personaje. Se crea una unión directa entre el centro del cuerpo con la expresión vocal, expresión directa del cuerpo hacia afuera.

El último elemento presente en el libro de los 7 elementos de Gelb es “**Hacer nuevas conexiones**”. Se trata de unir tanto el plano micro cósmico como el macrocósmico para hacer conexiones mentales que previamente no se hacían presentes y así poder ver algo de muchas formas. Tomo como referente teatral a Deborah Francés y su estudio de la improvisación ya que la impro nos ayuda a ver una situación de muchas formas. Como referente de mindfulness tomo a Osho en el libro “*The Book of Secrets 112 Meditations to Discover the Mystery Within*” porque explica la importancia que tiene el tantra como esa consciencia de lo macrocósmico y microcósmico en la vida de un practicante de la atención plena. Guio de forma auditiva dos ejercicios para dejar que el actor deje llevar su imaginación y haga conexiones no antes pensadas. El primer ejercicio práctico es una modificación de un ejercicio propuesto por Gelb, en donde el actor imagina una conversación entre dos personas distintas, pero en este caso antepone al personaje teniendo una conversación con otra persona. El segundo ejercicio es de improvisación teatral donde el actor ejercita su imaginación creando una circunstancia en la que debe hablar por un objeto.

2. Después de terminar el guión de los audios y juntar todos los elementos con sus respectivos referentes paso al momento de la producción donde realizo la grabación piloto de los 7 audios basados en los 7 elementos de la creatividad según Gelb y lo envío a compañeros y profesores y recibo su retroalimentación. La grabación fue una odisea puesto que el audio tiene mucha interferencia en mi casa. Aprendí sobre las bases del sonido en el cine y pude

ajustar un espacio en mi casa. Esperaba a una hora en la que mis familiares estuviesen haciendo silencio y grababa los audios. Luego subí el material en audio y los sonidos externos como música a un programa en línea que se llama “Anchor” que permite la edición y distribución del podcast una vez es admitido.

3. La postproducción hace referencia a la edición de los audios y el diseño de la página. Es decir, Después de recibir retroalimentación realizo los posibles ajustes y vuelvo a grabar los episodios. Ya teniendo los episodios grabados diseño la página web y subo todo el material a la página, para poder pasar a escucharlos y evaluarlos en mi exploración personal.

## RESULTADOS FRENTE A EXPLORACIÓN PERSONAL

Tuve dos semanas de exploración. Como son 7 audios del podcast, escuché uno por día durante una semana. Luego hice los cambios necesarios y los volví a escuchar uno por día. En los siguientes apartados explico la experiencia personal con la práctica de los audios según los diferentes elementos y comparándolos con mi proceso directo de creación de personaje. El personaje que interpreto dentro de la obra en aislamiento es la señora Parris, un personaje adaptado del reverendo Parris original. Mi reto es crear un ser humano desde cero, considerando y revisando cuidadosamente el papel de una mujer de más o menos 40 años que es ministra durante el siglo XVII en Salem, Massachusetts.

### La curiosidad

Noté la importancia del trabajo con el objeto en la creación del actor; desde ser consciente que trabajo con un objeto hasta darme el tiempo de conocerlo, crear una relación con este y manejarlo a la perfección. Antes de hacer este audio no había ni considerado trabajar

con un objeto porque con los planos que estamos trabajando ni se alcanza a notar en cámara. Sin embargo, este ejercicio me ayudó a descubrir algo nuevo de mi personaje; su codicia. Lo que antes parecía ser un libro común con nombres anotados terminó siendo un camino para entender que Parris está completamente aferrada a su carrera y trabajo. Por otro lado, el trabajo con el objeto le dio un detalle relevante a mi personaje: su perfeccionismo. De hecho, mi profesor Fernando Ospina comentó en clase que el trabajo que presenté después del trabajo consciente con el objeto iba por buen camino y que le gustaba el manejo que le daba al objeto y como lo incorporaba en la escena. En esos detalles sutiles que se encuentran desde cómo cojo el objeto hasta cómo lo uso que me enseñó a comprender más a mi personaje y a darle vida.

### Pensar independientemente

Escuchar este audio me transmitió paz y me ayudó a descubrir mediante la visualización aspectos nuevos del personaje, así como a crear un vínculo directo. No pensé que fuese tan provechoso ver al personaje desde el distanciamiento pero la visualización me permitió plasmar ciertos movimientos de la cara del personaje y de su forma de caminar. Por otro lado, hace rato no había tenido tiempo de estar en silencio mentalmente y poder dirigir la atención al personaje fluyeron los pensamientos que no me había detenido a pensar en las lecturas o acercamientos prácticos. Ahora sé que el tiempo de escuchar a mi personaje es útil para dejar que mi subconsciente revele deseos, sentimientos y pensamientos de ella.

### Afilar los sentidos

Al escuchar el audio antes y después de rehacerlo me di cuenta que la visualización activa dentro de la obra funciona si y sólo si se conoce previamente el contexto histórico de la obra. Practicar la actividad que propuse en el audio me ayudó a estimular mis sentidos dentro de la obra: a entender que sonidos o música suenan a mi alrededor, que comida consume mi

personaje y en cuales detalles se fija más. Me trasladé visualmente al tribunal de la obra de los juegos de Salem. Por otro lado, me di cuenta que mi sentido auditivo me facilita el trabajo de la interpretación porque es el que más tengo activo y que puedo imaginar sonidos y activar mis emociones con mucha facilidad. Es posible trabajar o ejercitar la imaginación desde la práctica de la visualización y así estimular la creación actoral.

### Abrazar la incertidumbre

Los diferentes ambientes sonoros en la parte práctica del audio estimulan a un recorrido de sensaciones e imaginación puesta desde el referente de la improvisación. Lo escuché dos veces: la primera vez que lo escuche no había incluido la porción de relajación antes de la improvisación y la segunda sí lo había incluido. Noto una gran diferencia entre improvisar estando sin tensiones corporales a improvisar con tensiones o estando con la mente llena. Me sorprende la facilidad que tuve para imaginar o visualizar las cosas alrededor mío la segunda vez que lo escuché. Al visualizar una imagen puedo involucrar mis sentimientos ya que en varias partes del audio, cuando me sentía más conectada, sonreía sin pensarlo o hacia muecas. Por ejemplo, en la parte del sonido de oscuridad sentí miedo cuando me logre visualizar dentro de la circunstancia y lugar que propongo en el audio.

### Balancear la lógica y la imaginación

La primera vez que escuche el audio sentí que no tuve suficiente tiempo para rellenar mi mapa mental así que lo rediseñé con más pausas de por medio. El trabajo del mapa mental nunca lo había aplicado en la universidad. Me sirvió mucho debido a que pude unir los hilos del personaje que estaban vacíos que debía llenar. Por ejemplo, nunca había pensado si tenía un marido. Haciendo el mapa mental me di cuenta que su trabajo es de viuda ya que la mujer en esa época no tenía un gran rol fuera del hogar o la iglesia. Por otro lado, pude relajarme

mientras lo hacía. Solté mucho estrés que tenía al leer la obra porque organizo mi caos mental. Cumplí con ambos objetivos del mindfulness porque tuve mi atención plena en el contexto y entendimiento de la interpretación de la obra pero a la vez con la disciplina teatral porque trabajo con elementos del personaje.

### Balancear el cuerpo y la mente

El ejercicio práctico del audio guía una actividad física que involucra la voz desde el centro del cuerpo. Al hacerlo me di cuenta que es muy complicado dar instrucciones corporales sin algún referente visual. Yo las pude seguir porque conocía y había leído el tema se debió replantear para adecuar los términos de la forma más básica posible y así poder hacer la actividad comprensible para todos. Al practicarlo fui consciente de las tensiones extra que pongo en la garganta al momento de hablar y entendí la necesidad de crear una conexión entre el cuerpo, la voz y la mente, la cual se ve evidenciada en la partitura del personaje que presento en la clase.

### Hacer nuevas conexiones

Me divertí mucho haciendo la actividad de improvisación en la parte práctica, en la cual pude desarrollar a mi personaje en situaciones que no se presentan dentro de la obra porque fue justo lo que necesitaba para recobrar el juego actoral que he perdido con el estrés de tener que hacer entregas. Note que el estrés afecta mi trabajo porque al hacerlo pensaba mucho en hacerlo en vez de simplemente hacerlo. Vuelvo a repetirlo pero estando en un estado más meditativo y me di cuenta que dejar de pensar tanto deja fluir mi creatividad. Por otro lado, consolido cada vez más la forma de pensar de mi personaje al ponerme en situaciones alejadas de la historia hacen que esfuerce mi imaginación y que le de vida.

## CONCLUSIONES

Lidiar con la pandemia no ha sido fácil para ninguno y pensar en el futuro de la carrera me afecta creativa y emocionalmente. En el proceso de creación del podcast no solo pude divertirme estudiando más acerca de dos áreas que me interesaban sino también descubrir que hay más relaciones entre el mindfulness y la actuación que solamente la que tenía prevista de la atención en escena. Unificar ambos los elementos teatrales y los de mindfulness bajo el mismo paraguas creativo me permitió identificar las diferencias y similitudes y aplicarlas al desarrollo tanto de mi carácter personal como el del personaje. Logré, dentro de un contexto social en el que me siento sola en el proceso de creación del personaje, generar una relación con la obra y entender el personaje más a fondo para así poder personificarlo desde mi propio espacio. Con respecto a la experiencia personal me di cuenta que es necesario darme más licencias para jugar y crear espacios o tiempos dentro de mi horario que sean para encontrar paz interna y para callar mi mente.

Explorar el formato del podcast me abre una puerta enorme que quiero seguir trabajando puesto que es un formato que me permite explorar mi creatividad no solo en el producto sino en la realización de este. La voz y el sonido, siendo lo único que guía las actividades, requieren una mayor atención y juego de mi parte. Por otro lado, aprecio saber que siempre tendré estos audios para trabajar en la creación del personaje, por ello el producto no solo es útil en época de pandemia lo que me permite y a otros actores la oportunidad a futuro desde la comodidad de su casa y de su propio tiempo, desarrollar la creatividad. La crisis siempre va a estar presente, los cambios existen y el actor debe tener estabilidad para poder asumir riesgos emocionales.

## REFERENTES

- Adler, S. (2000). *The art of acting*. New York: Applause Theatre & Cinema Books.
- Barba, E., & Savarese, N. (2011). *A dictionary of theatre anthropology: The secret art of the performer*. Taylor & Francis.
- BUZAN, T. (2019). *MIND MAPPING FOR MINDFULNESS: How to bring order to the chaos of your mind*. S.l.: OXFORDFOLIO.
- Chadwick, G. (2008). *Inner journeys: Meditations and visualizations Mystical Mindscapes*. <https://books.google.com.co/books?id=YQLqQQAACAAJ>
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from thailand. *Null*, 16(3), 171-192. doi:10.1080/19349637.2014.925364
- Gelb, M. J. (2009). *How to think like leonardo da vinci: Seven steps to genius every day*. Dell.
- Grisales Cardona, J. I. (2006). *Método para el manejo de la voz escénica*. Antioquia: Universidad de Antioquia.
- Kapsali, M. (2013). Rethinking actor training: Training body, mind and ... ideological awareness. *Null*, 4(1), 73-86. doi:10.1080/19443927.2012.719834
- Kim, S. (2018). Leonardo da vinci: Theater impresario. Retrieved from <https://www.pri.org/stories/2018-01-25/leonardo-da-vinci-theater-impresario>
- O., & Foundation, O. I. (2012). *The Book of Secrets 112 Meditations to Discover the Mystery Within*. New York, NY: Osho Media International.

Pearson, M. R. (2004). Emotional healing and self-esteem: Inner-life skills of relaxation, visualisation and meditation for children and adolescents. Jessica Kingsley Publishers.

Shapiro, E. (2017, May 23). The Difference Between Mindfulness and Meditation. Retrieved November 11, 2020, from <https://medium.com/thrive-global/mindfulness-meditation-whats-the-difference-852f5ef7ec1a>

Stanislavski, K. S. (2009). El trabajo del actor sobre sí mismo: el trabajo sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación. Alba.

Zarrilli, P. (2015). The actor's work on attention, awareness, and active imagination. *Performance and Phenomenology: Traditions and Transformations*. London New York: Routledge, pp. 75-96.