



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CINE Y AUDIOVISUALES

TRABAJO DE GRADUACIÓN  
PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CINE Y AUDIOVISUALES

**TEMA:**

Conciencia y eliminación del exceso de tensión del rostro de un actor en los primeros planos. Seguimiento y preparación del actor del cortometraje: *Tienda Don Augusto*

**AUTOR:** Marco Andrés Peralta Báez

**DIRECTOR:** Lic. Gonzalo Gonzalo Jiménez

CUENCA – ECUADOR  
2015



## Resumen

El presente trabajo es acerca de la tensión que un actor siente dentro de su cuerpo y que finalmente implica su cuerpo externo, específicamente en el caso de esta investigación las expresiones faciales del actor. Este trabajo analiza en profundidad el proceso que un actor tiene que seguir para alcanzar un estado de serenidad y al mismo tiempo sentirse libre con el personaje de la ficción, sin dejar de ser fiel a sí mismo. La investigación tiene diversas etapas que implicaron el desarrollo de una mente tranquila que siguen un cuerpo relajado, que finalmente permiten al actor entrar en el personaje.

La primera etapa explora la bioenergética el concepto desarrollado por un psiquiatra llamado Alexander Lowen uno de los discípulos de Wilhelm Reich. Esto explica todos los elementos psicológicos que afectan el cuerpo que son respiración, movimiento y sentimiento.

La segunda etapa la estructura física del actor y el trabajo de los autores como Grotowski y Eugenio Barba. Esta etapa quiere entender el cuerpo desde la perspectiva de la actuación. Estos autores conocen cierta clase de ejercicios que permiten al actor liberarse para dar y recibir del otro lo cual lo calma en escena porque no es más consciente de sí mismo. La última etapa de la investigación es la aplicación de estas teorías de la exploración del cuerpo en el actor del corto "Tienda Don Augusto" su proceso previo y su resultado en rodaje.

Palabras clave: Actuación, rostro, relajación



## **Abstract**

The following thesis is about the tension that an actor feels inside their body and finally involves his external body itself, specifically in the case of this investigation the facial expressions of the actor. This thesis goes deep on the process that an actor has to follow for achieve an state that lead him be himself freely with the character of the fiction and at the same time be true to himself as a person.

The thesis has tree stages that involved the development of a calm and sane mind that follows a relaxed body, which finally allow the actor enter the character.

The first stage explores the bioenergetics the concept developed by a psychiatrist named Wilhelm Reich and the studies that Lowen one his disciples explored in the last century. This explains all the psychological items that affects the body.

The second stage explores the physicality of the actor and the work of the auteurs like Grotowski and Eugenio Barba. This stage wants to understand the body from the acting perspective. These auteurs has certain class of exercises that allow the actor to be freely to receive from the other and at the same time give the others the same amount of energy which calms him down on stage because he's not more aware of himself.

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



The last stage in the investigation is the application of these theories of body exploration on the actor of the short “Tienda Don Augusto”, and his following trough the acting process.

Key words: Acting, relaxation, face.



## ÍNDICE

<b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>3</b>
<b>Clausula de derechos de autor .....</b>	<b>7</b>
<b>Clausula de propiedad intelectual .....</b>	<b>8</b>
<b>1. TEMA Y OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 Bioenergética.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1.1 Respiración .....</b>	<b>20</b>
<b>3.1.2 Movimiento .....</b>	<b>22</b>
<b>3.1.3 Sentimiento .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Preparación física del actor.....</b>	<b>25</b>



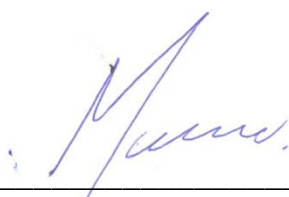
<b>3.2.1 Jerzy Grotowsky. La vía negativa.....</b>	<b>26</b>
<b>3.2.2 V. S. Meyerhold. Leyes físicas y la Biomecánica.....</b>	<b>32</b>
<b>3.2.3 La creación de un sistema orgánico .....</b>	<b>34</b>
3.2.3.1 Stanislavsky. Organicidad pese a todo. ....	34
3.2.3.2 Jorge Eines. Requerimientos del personaje.....	35
3.2.3.3 Eugenio Barba. De la pre-expresividad al personaje. ....	37
 <b>4. METODOLOGÍA DE TRABAJO .....</b>	<b>39</b>
 4.1 Trabajo con el actor: Edison Rodríguez.....	39
 4.2 Guión Literario. Cortometraje “Tienda Don Augusto” .....	57
 <b>5. CONCLUSIONES .....</b>	<b>72</b>
 <b>6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>75</b>
 <b>7. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>76</b>
 <b>8. AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>77</b>



### **Cláusula de derechos de autor**

Yo *Marco Andrés Peralta Báez*, autor de la tesis “Conciencia y eliminación del exceso de tensión del rostro de un actor en los primeros planos. Seguimiento y preparación del actor del cortometraje: *Tienda Don Augusto*”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Cine y Audiovisuales. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 21 abril del 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir 'Marco'.

---


Marco Andrés Peralta Báez  
C.I: 1716878416



### **Cláusula de propiedad intelectual**

Yo Marco Andrés Peralta Báez, autor de la tesis “Conciencia y eliminación del exceso de tensión del rostro de un actor en los primeros planos. Seguimiento y preparación del actor del cortometraje: *Tienda Don Augusto*”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 21 abril del 2015



---

Marco Andrés Peralta Báez  
C.I: 1716878416





## 1. TEMA Y OBJETIVOS

“Conciencia y eliminación del exceso de tensión del rostro de un actor en los primeros planos. Seguimiento y preparación del actor del cortometraje: *Tienda Don Augusto*”

### General

- Definir los elementos que generan tensión a nivel facial , para su consiguiente corrección mediante técnicas y ejercicios de relajación corporal a nivel físico y mental.

### Específicos

- Reconocer las diferentes manifestaciones de stress y tensión de un actor en escena.
- Encontrar los mecanismos que permiten que un actor mantenga su atención en el momento presente y no en sí mismo.
- Establecer un procedimiento de expresión corporal basado en los análisis previos.



## 2. JUSTIFICACIÓN

Como explica el autor Grotowski, el actor tiene la responsabilidad de descubrir cuales son los obstáculos que impiden su desarrollo creativo. Dentro de este contexto destaca la importancia de trabajar con un cuerpo desbloqueado, es decir desinhibido de cualquier tipo de resistencia física autoimpuesta.

El Ecuador atraviesa un auge en la producción nacional de cine y a medida que crece en presupuesto y en el manejo de las herramientas técnicas, aún acarrea dificultades en otras áreas, como lo son la interpretación de un personaje frente a la cámara.

Las nuevas ficciones nos han permitido observar muchos aspectos de nuestra cultura y esto incluye la obligada mirada sobre nosotros mismos como individuos pertenecientes a una comunidad. Es aquí cuando surgen los mayores problemas, es todo un reto pero a la vez un fascinante trabajo el que realiza un actor cuando está concentrado y profundamente conectado consigo mismo, pero esto se logra muy esporádicamente e incluyo aquí toda la producción televisiva que lo toma incluso más a la ligera esta situación.



Creo necesario destacar la necesidad que me lleva a la presente investigación, la cual está encaminada en desatar los bloqueos corporales que acarrea el actor sin ni siquiera darse cuenta.

Dentro de nuestro contexto que es el audiovisual, muchas veces se deja pasar la preparación física del actor para dar más terreno a la preparación mental la cual no se desarrollará sin que antes exista un cuerpo dispuesto a adoptar las nuevas directrices plantadas por medio de la explicación intelectual.



### 3. MARCO TEÓRICO

Al iniciar la investigación acerca de las tensiones del rostro, varios autores entre ellos Barba, Grotowski, Richards, Lowen han señalado que este fenómeno tiene su raíz física en la parte inferior del cuerpo, más precisamente en las piernas y la cadera que a su vez están unidos al tronco superior del cuerpo por medio del abdomen.

Lowen con estudios dentro del campo de la bioenergética ha señalado:

“La energía debe estar anclada en dos polos: la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal que los orientales llaman “hara”. Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales y actividades y conductas extrema. El flujo de energía a lo largo del eje longitudinal (cabeza/genitales) puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura.” (Lowen, 1995)

De la misma manera hay que separar los elementos que conforman el rostro como son boca , nariz, ojos , oídos. Ante esto Barba menciona en su libro Antropología Teatral:



“Los ojos son los órganos sensoriales más activos del hombre: mientras los demás receptores sensoriales, como por ejemplo los oídos, aceptan más bien pasivamente las señales con las que se encuentran, los ojos se mueven continuamente mientras escrutan e inspeccionan todos los detalles del mundo visual...” (Barba, 1990)

Barba que es constante en su investigación de lo que él llama la *pre-expresividad* de un actor, coloca el cuerpo como un instrumento con gran potencial a desarrollarse y que el entrenamiento constante y supervisado dará como consecuencia un cuerpo lleno de energía y vida capaz de *expresar*.

“Nuestro cuerpo, puede ser nuestro mejor enemigo o nuestro peor enemigo”

Míjail Chejov

Míjail Chejov quien trabajó con años con el Teatro de Arte de Moscú, y además de director un gran actor intentó dar luz a los componentes que le hacían capaz de dar vida a diversos personajes sobre el escenario, en su libro “ Al Actor sobre la técnica de actuación “ menciona: “ En primer lugar y con carácter preferente figura la extrema sensibilidad del cuerpo ante los impulsos psicológicos creadores. Esto no puede obtenerse mediante un ejercicio estrictamente físico. La psicología misma debe tomar parte en semejante desarrollo. El cuerpo de un actor debe absorber cualidades psicológicas , debe ser poseído y colmado por ellas hasta que los trasmuten gradualmente en una membrana sensitiva, una



especie de receptor o conductor de las imágenes sutiles, sentimientos, emociones e impulsos volitivos”

Poco a poco se va delineando el camino que llevará a detectar verdaderamente los porqués de ciertas tensiones del rostro, el cual no es un campo de trabajo en si sino más bien el lugar donde se imprimen correcta o incorrectamente cada uno de nuestros impulsos psico-emocionales bien o mal dirigidos.

“ La vida emocional del individuo depende de la movilidad de su cuerpo, que es función de la expansión o flujo de la excitación a través de él. Las anomalías o trastornos de esta expansión constituyen obstáculos o bloques, los cuales se manifiestan en las áreas en que se reduce la movilidad corporal. Pueden palparse fácilmente estas áreas, o explorarse con los dedos, para observar la espasticidad de la musculatura. Las expresiones “bloqueo”, “insensibilidad o zona muerta” y “tensión muscular crónica” sirven para explicar el mismo fenómeno. Generalmente, puede suponerse que hay un bloqueo al ver un área insensible, y al sentir o palpar la contracción muscular que la sostiene.” (Lowen, 1995)

Es entonces de suponer que el rostro si bien, no es el lugar donde el actor debería empezar a trabajar sus tensiones sí es en cambio el *test* sintomatológico que advierte, para el actor comprometido con su labor, los bloqueos que está autoimponiendo a su cuerpo , es decir toda aquella energía que está intentando reprimir o que ha ignorado por completo durante mucho tiempo lo que le ha



causado un gran entumecimiento dando como resultado la imposibilidad de sentir en su totalidad. Según los autores es adecuado reconocer a consciencia que nuestro rostro está tenso, ya que también expresa una parte específica de nuestro cuerpo que ha sido puesta en tensión, y según la bioenergética está estrechamente relacionada a algún episodio por lo general de la niñez en la cual el niño reprimió para poder continuar su vida en adaptación, Thomas Richards en su libro *“Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas”* menciona lo que una vez le dijo Grotowski en relación a la organicidad:

“La organicidad: ése también es un término de Stanislavski. ¿Qué es la organicidad? Significa vivir de acuerdo con las leyes naturales, pero a un nivel primario. No debemos olvidar que nuestro cuerpo es un animal. No estoy diciendo: somos animales; digo: nuestro cuerpo es un animal. La organicidad está relacionada con el aspecto niño. El niño casi siempre es orgánico. La organicidad es algo que se posee en mayor grado cuando se es joven, en menor grado cuando se envejece. Evidentemente, es posible prolongar la vida de la organicidad luchando contra los hábitos adquiridos, contra el entreno de la vida corriente, rompiendo, eliminando los clichés de comportamiento y, antes de la reacción compleja, volviendo a la reacción primaria.” (Richards, 2005)

Una vez adquirida esta reacción primaria, es posible adentrarse en el terreno de los impulsos que ya son capaces de fluir dentro del cuerpo del actor sin ningún tipo de traba u obstaculización.



## Los impulsos

Los impulsos según Grotowski son igual a un morfema para la escritura. Morfema según el diccionario es

**Morfema:** Unidad mínima de una palabra capaz de expresar un significado gramatical.

Estos impulsos son literalmente las herramientas de las que dispone en tiempo real el actor, y su aparición y uso correcto determinan la calidad del performance. Stanislavski en su libro “El trabajo del actor sobre el personaje” dice:

“Ahora repito todas las acciones anotadas en estos apuntes y, para evitar estereotipos (dado que por ahora todavía no se han consolidado en mí acciones auténticas y productivas), pasaré de una tarea a la siguiente sin ejecutarlas físicamente. Por ahora me limitaré a estimular y reforzar los impulsos que hay dentro de la acción. En lo que se refiere a las acciones auténticas y productivas, éstas nacen por sí mismas, la naturaleza ya se encargará de ello. Arkadij Nikolaievic intenta no moverse para nada, pero comunicarse con los ojos y el rostro.” (Stanislavski, 1957)

En este apartado se menciona a los ojos y el rostro como elementos periféricos del cuerpo, los cuales pueden llegar a comunicar los impulsos de manera auténtica. Ante el tema de los impulsos Grotowski afirma:

“Antes de una pequeña acción física, hay el impulso. Allí reside el secreto





de algo muy difícil de aprehender, porque el impulso es una reacción que empieza detrás de la piel y que es visible sólo cuando se ha convertido ya en una pequeña acción. El impulso es algo tan complejo que no se puede decir que sea sólo del dominio de lo corporal.” (Grotowski, 1970)

En este punto, el actor toma las riendas de su labor y escoge hacia donde dirige estos impulsos, a qué forma pertenecen estos y como influyen en el contexto de la obra. Grotowski menciona nuevamente los impulsos y dice:

“Y ahora, ¿qué es el impulso? «In-pulso»: empujar desde dentro. Los impulsos preceden a las acciones físicas, siempre. Los impulsos: es como si la acción física, todavía invisible desde el exterior, hubiese nacido ya dentro del cuerpo. Es eso, el impulso. Si sabes eso, al preparar un papel, puedes trabajar a solas sobre las acciones físicas. Por ejemplo, cuando estás en el autobús o cuando esperas en el camerino antes de salir a escena. Cuando trabajas en el cine pierdes mucho tiempo esperando; los actores siempre esperan. Pero puedes utilizar todo ese tiempo. Sin que el resto de la gente se dé cuenta, puedes entrenarte con las acciones físicas, e intentar hacer una composición de acciones físicas manteniéndote al nivel de los impulsos. Eso quiere decir que las acciones físicas no aparecen todavía pero ya están en el cuerpo, porque están «in-pulso».” (Grotowski, 1970)

Los impulsos como lo muestran los autores, ya no dependen netamente del constructo corporal del actor porque éste ya está afinado, es entonces aquí cuando entran otros elementos a escena, como la imaginación, la psicología, el



deseo, etc... lo que convierte los impulsos del actor en acciones creíbles. Míjail Chejov habla de los impulsos y dice:

“El pensamiento materialista, frío y analítico, tiende a coartar el vuelo de la imaginación. Para contrariar esta mortal intrusión, el actor debe oponerle sistemáticamente la tarea de alimentar su cuerpo con otros impulsos distintos a aquellos que lo impelen a un modo estrechamente materialista de vivir y de pensar. El cuerpo del actor puede revestir un valor óptimo para él, tan sólo cuando lo mueva una incesante corriente de impulso artístico; solamente entonces, podrá ser flexible, expresivo y, lo más vital de todo, sensitivo y capaz de responder a las sutilezas que constituyen la vida creadora interior del artista. Porque el cuerpo del actor debe moldearse y rehacerse desde adentro” (Chejov, 1970)

Estos nos lleva al intento de fusión tanto exterior como interior del actor para que le sea posible la interpretación de textos ajenos a su cotidianidad y con los cuales pueda explorar diferentes matices de su personalidad a la vez que añade un componente de credibilidad y organicidad relacionada con el mundo que nos circunda.

### **3.1 Bioenergética**

Luego de un estudio enfocado principalmente en el cuerpo desde sus periféricos y sus extensiones, se llega a una encrucijada en la cual no se puede



cambiar o modificar cosa alguna a menos que haya un elemento primordial que se encuentra, en este caso, dentro del espacio anímico del actor. Lo cual conlleva a muchas conjeturas, sin embargo en base a investigaciones previas realizadas por científicos apegados a la psicología corporal como Lowen. Encontramos el tema de la bioenergética, útil para la consecución de un cuerpo vivo no solo desde el punto de vista médico sino también emocional y dicho sea de paso artístico. Así que partamos por entender la bioenergética.

Esta es según Amalia Castro psicóloga del Centro de Salud Vital Zuhaispe: “Bioenergética es entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos.”

Esto conlleva un gran trabajo primero en examinar el cuerpo que se presenta delante del especialista, el cual mostrará ciertas características que se sabrán atender a su debido momento, pero antes entender al ser humano detrás de este complejo sistema de nervios, venas y órganos. Por lo cual esperar un primer plano de un actor relajado pueda llevar mucho entre encontrar su propio cuerpo vivo y éste a su vez perfeccionase cual artesano sus técnicas actorales.

Por lo cual lo que propone esta terapia es crear un ente orgánico dinámico y unido a través de un proceso que incluye sobre todo el reconocimiento de los bloqueos antes que cualquier ejercicio y a partir de estos bloqueos forzarlos y *actuarlos* al extremo de rebasar el bloqueo inicial, y la única otra herramienta a la mano es la respiración consciente mientras estos procesos se llevan a cabo. Digamos por ejemplo que el bloqueo se sitúa en las piernas, el paciente realiza



varias contracciones que lleven la tensión al extremo hasta que con la continuación de este ejercicio la memoria muscular asentada allí va desapareciendo consecuencia de una presión auto infligida.

### **3.1.1 Respiración**

“ Respiración y movimiento determinan el sentimiento.” (Lowen,1995)

Los principios y práctica del Análisis Bioenergético se basan en el concepto de una identidad funcional entre la mente y cuerpo. Esto significa que un cambio en la personalidad está condicionado a un cambio en las funciones del cuerpo. Las dos funciones que son más importantes a este respecto son la respiración y el movimiento. En la persona emocionalmente enferma estas dos funciones están perturbadas por tensiones crónicas musculares. Estas tensiones son la contrapartida fisiológica de conflictos psicológicos. Por lo tanto el primer punto es encontrar en donde se sitúa la respiración de quien, se encuentra bajo nuestro análisis, esta puede ser a nivel pectoral, sin incluir ninguna otra zona lo cual sería una respiración de carácter neurótico y la otra a nivel abdominal que sería de carácter esquizoide. Ninguna es más grave que otra pero ambas dificultan a la persona a aprovechar todo el oxígeno que requiere.

“El respirador pobre, está frío, embotado e inanimado, su poca respiración le ha llevado a un estado de carencia de calor y energía corporal, lo que en la superficie denota un estado apático de estar.” (Lowen,1995)

Uno de los síntomas de que un actor no está afectándonos como



espectadores, es que notamos una baja notable de energía en su corporalidad total, ésta puede ser consecuencia en primera instancia de una falla en su proceso respiratorio, es increíble como un buen performance puede ser reducido a añicos debido a la mala respiración del actuante, por lo cual en primera instancia se debe realizar profundas inspiraciones y exhalaciones para acceder a un estado que nos permita más concentración y libertad a la vez.

“Respirar también está involucrado directamente en la producción de la voz que es otra actividad vibratoria del cuerpo. Las inhibiciones del llanto, y del grito se estructuran en tensiones que restringen la respiración. El niño que ha sido enseñado que "a los niños se les ha de ver pero no se les tiene que oír", no respira libremente. La tendencia natural a hablar, dar voces o gritar queda ahogada por los espasmos en la musculatura del cuello. Estas tensiones afectan a la calidad de la voz que produce al hablar que será demasiado fina, demasiado baja, monótona o demasiado susurrante. La voz debe restaurarse en todo su alcance y las tensiones específicas del cuello liberadas si la respiración ha de recuperar su máxima profundidad.” (Lowen,1995)



Diagrama que explica las conexiones entre diafragma y cavidad pélvica en una respiración abdominal adecuada.



### 3.1.2 Movimiento

El movimiento forma parte primordial, dentro de la terapia bioenergética, este no solo sirve para desplazar tensiones acumuladas que después tendrán directa relación con la tensión facial, sino que promueve el bienestar profundo y total cambiando incluso el semblante del actuante.

E – moción . Esta palabra se compone por el prefijo “e” y la raíz moción. Esto significa la acción de moverse hacia fuera. Se puede determinar los conflictos emocionales que una persona acarrea por como se mueve , es decir por como encara el mundo que la circunda, desde una perspectiva encorvada, inclinada, curvada hacia atrás o tal vez asimétrica. “En un sentido amplio, la



persona emocionalmente perturbada se mueve compulsivamente o impulsivamente.” Esto tiene que ver con todos los movimientos involuntarios que muchas veces frente a la cámara saltan sin piedad y el sólo hecho de intentar *controlarlos* nos acarrea más de estos problemas, el hecho pasa primero por el reconocimiento total y su siguiente adaptación para con uno mismo. Por lo cual el actor en su proceso de deshacimiento de taras, bloqueos y traumas para ofrecer el rostro que da para un primer plano acorde a los contextos de la ficción planteada por el guionista, tendrá primero que reconocer todos y cada uno de sus movimientos involuntarios con el fin de integrarlos y hasta forzarlos a entrar en su universo consciente, para después dejarlos de lado.

“La persona compulsiva tiene miedo a soltar su control rígido, la persona impulsiva es incapaz de mantener el control. En efecto, la persona impulsiva descarga su energía ferozmente para evitar los sentimientos en su cuerpo. Se irrita para evitar sentir su enojo, se pone histérico para evitar sentir su tristeza, y promiscuo para evitar sus sentimientos sexuales. Él corre antes de que tenga miedo, llora antes de que le duela y ataca antes de ser amenazado. Se comporta como un infante y sus movimientos, como aquéllos de un infante, son ineficaces y descoordinados.” (Lowen,1995)

Un claro ejemplo este que plantea Lowen en un individuo que adelanta lo que podría llegar a sentir por sustitutos de esa emoción primaria lo que desencadena síntomas, que su cuerpo lo interpreta como lugares falsos en los cuales no se ha alcanzado la cuota más alta de sentimiento a la que podría



aspirarse si todo su sistema orgánico se encontrara desbloqueado o desencadenado, tomando en cuenta que tanto respiración, movimiento conllevan finalmente al sentimiento.

### **3.1.3 Sentimiento**

Dice Lowen : “Todo nuestros sentimientos son percepciones del cuerpo... El conocimiento de sí mismo significa un conocimiento del cuerpo. El individuo que se conoce a sí mismo está en contacto con su cuerpo.” (Lowen,1995)

Aquellos individuos que han podido descifrar que es lo que siente su cuerpo en determinados momentos y situaciones, poseen un conocimiento que los ayuda en la comunicación a nivel corporal con otros que también han pasado por ese estado, lo cual crea una conexión más sincera debido a que se puede *sentir* desde que lado viene la otra persona.

Llevado esto al contexto actoral, es fundamental cuando el actor finalmente entra en los ensayos en los cuales tratará de comprobar que tanto lo afecta el personaje en relación con el otro, por lo cual deberá poner su cuerpo a disposición de este menester.

“A la persona que le falta este autoconocimiento sufre por la consciencia que tiene de sí mismo porque es débilmente consciente de que algo no va bien y no lo entiende. Se siente torpe e incómodo y su autodomínio está reducido, por más que se esfuerce conscientemente en esconder esta percepción amortiguada de sí mismo.” (Lowen,1995)





El actor necesita que su piel le transmita todo lo que pasa a su alrededor, para que este pueda sentir e inmediatamente reaccionar o mejor dicho *actuar*, en consecuencia. La inhabilidad para sentir, es la causa última dentro del actuante, así como también la consecuencia inesperada del no corregimiento de el organismo como ente general. Resumiendo este problema Lowen acota

“Cada músculo crónicamente tenso representa una actitud negativa. Cada inhibición se percibe como un constreñimiento que lleva a un sentimiento de hostilidad debido a la pérdida de libertad. Por consiguiente, antes de que el impulso encerrado en el músculo contraído pueda soltarse, el sentimiento negativo debe expresarse como una actitud general. Los sentimientos que tienen que ser inhibidos son principalmente los sentimientos negativos, hostiles o sexuales. Los padres no alientan la expresión de sentimientos hostiles y, en la mayoría de los casos, prohíben tales expresiones. Estos sentimientos son, entonces, generalmente reprimidos.” (Lowen,1995)

### **3.2 Preparación física del actor**

El momento en que el actor se encuentra en un estado óptimo a nivel corporal – expresivo, básico, puede concentrar ahora sus esfuerzos en su labor como actor igualmente desde el ángulo de su quehacer corporal.

Desde el gran maestro ruso Constantin Stanislavski muchos autores han reflexionado acerca de la importancia de la relajación previo a interpretar una escena, ya que es un elemento clave en el proceso de la creación actoral. En una



clase de teatro Stanislavski explicó el problema de la falta de relajación y dijo:

“No podéis imaginar, dice el director, porque nos encontramos aún al comienzo de nuestro trabajo, todos los males que se derivan de las crispaciones musculares y de la tensión psíquica. Hacen del actor un verdadero enfermo, crispando su cuerpo e impidiéndole actuar con libertad. La cosa es aún más grave cuando el mismo rostro es afectado por esa crispación. Los rasgos del rostro se contraen y lo deforman haciendo que ya no sea capaz de expresar los sentimientos del actor. Esas crispaciones pueden también afectar al diagrama y los órganos respiratorios, pudiendo dejarle prácticamente sin aliento.” (Yves, 1996).

Ante este planteamiento los autores teatrales que han abordado el tema de la completa libertad física tanto para expresar como para interpretar, reflexionan desde un punto psico-emocional estrechamente relacionado con el cuerpo del actor, entre ellos tenemos a Jerzy Grotowski.

### **3.2.1 Jerzy Grotowski. La vía negativa**

“El actor ha de descifrar todos los problemas de su cuerpo que le sean accesibles.” ( Grotowski, 1970 )

Jerzy Grotowski director teatral polaco, y además fundador del teatro laboratorio teatral en Opole Polonia, coloca la lupa dentro del organismo vivo del actor como generador del drama en sí. Promueve un método llamado por él “vía negativa” esto es no agregar absolutamente nada más en el cuerpo o las habilidades del actor, en cuanto que su interés es descubrir cualquier tipo de



obstáculo o barrera que impida la vía de la expresión libre para derrumbarla. Pero todo esto lo logra con un arduo trabajo sobre las llamadas acciones físicas. En su libro hacia un teatro pobre nos comenta los tres puntos en los que basa su exploración metódica del cuerpo. Que son:

a ) Estimular el proceso de auto revelación, llegando hasta el inconsciente, pero canalizando los estímulos a fin de obtener la reacción requerida;

b) Ser capaz de articular el proceso, disciplinarlo y convertirlo en signos. En términos concretos esto significa construir una partitura cuyas notas sirvan como elementos tenues de contacto, como reacciones a los estímulos del mundo externo: a aquello que llamamos “ dar y recibir”;

c) Eliminar del proceso creativo las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo, tanto físico como psíquico (ya que ambos constituyen la totalidad).

Grotowski mediante este acercamiento al actor promueve un rompimiento total de su cotidianidad, no busca meterse en la “piel del personaje” sino por el contrario en “pelar” la piel del propio actor para que emerja un ser auténtico y *santificado* (según sus términos). Dentro de esta labor se hace hincapié en la expresión facial. Para lo cual Grotowski crea ejercicios hacia la “máscara facial” que es la que llevamos a menudo en el diario convivir.

“Las reacciones de la cara corresponden estrechamente a las reacciones del cuerpo entero.” (Grotowski Jerzy, 1970).

Se llega con Grotowski a la integración de un todo mediante su método es decir, todo tiene relación con todo y nada se puede dejar de lado o al azar. Y que



incluso el trabajo que se hace en los dedos del pie tiene una repercusión en todo el cuerpo como los ejercicios que se hacen con el parpadeo de los ojos.

Grotowski un gran investigador de los impulsos reflejados en el rostro propone diversos tipos de ejercicios para no solo encauzar el impulso correctamente hacia el rostro del actor sino para dejar fluir la energía de manera adecuada lo que impide que el actor se quede congelado en un tipo particular del rostro. Para lo cual se basa en ciertas sugerencias realizadas por Delsarte un teórico teatral. Según esta clasificación cada reacción puede incluirse en las siguientes categorías:

- 1) movimiento que crea un contacto con el mundo externo (extroversión)
- 2) movimiento que tiende a llamar la atención del mundo externo a fin de concentrarlo en el sujeto (introversión)
- 3) etapas intermedias o neutras.

Estas convenciones sacadas del teatro del siglo xix, están siendo revisitadas ahora. Especialmente porque este tipo frío de expresiones y movimientos en conjunción con el mundo interior que se pretende desarrollar al actor, le permite un mejor manejo de su paleta de emociones y demás

“¿Cuál es la mejor manera de respirar? “ (Grotowski Jerzy, 1970)

Grotowski que conoce la vida interna del actor y toda su problemática en cuanto a interpretación refiere , vuelve su vista al mundo de oriente específicamente a la India. Expone que muchos de los ejercicios realizados en el Hatha Yoga son de gran utilidad para desbloquear el cuerpo del actor, a nivel de músculos y articulaciones.



Sin dejar de lado a Brecht, a quien Grotowski lo toma como un gran exponente de la estética teatral. Para Grotowski el trabajo que realizaba Brecht en cuanto al alejamiento para con el público, es al mismo tiempo un deber estético del actor lo que no lo exime de sus tareas de trabajo interno y preparación física. Sino que simplemente quita el foco de su atención de las reacciones del público, un deber al cual le asigna la categoría de útil y necesario.

El teatro no es por su puesto una disciplina científica, pero el teatro, y en particular la técnica del actor no puede, como afirmaba Stanislavski, estar basado solamente en la inspiración o el talento, está obligado a dominar un método. Es un proceso de autoconocimiento. Para él el teatro era un sustituto de vida; aconsejaba a sus actores no aprender a actuar, sino aprender a vivir.

“Les hablaré de lo que me interesa. Lo que me interesa es la relación con lo que me ocupo en la práctica, y de lo que me ocupo prácticamente desde hace algunos años es de un programa que se llama Teatro de los orígenes. Algunas veces les hablaré de ciertas experiencias directas con este trabajo, pero por lo general me referiré a este tema así como a una serie de analogías, para poder analizar su posibilidad práctica.” (Grotowski, 1970)

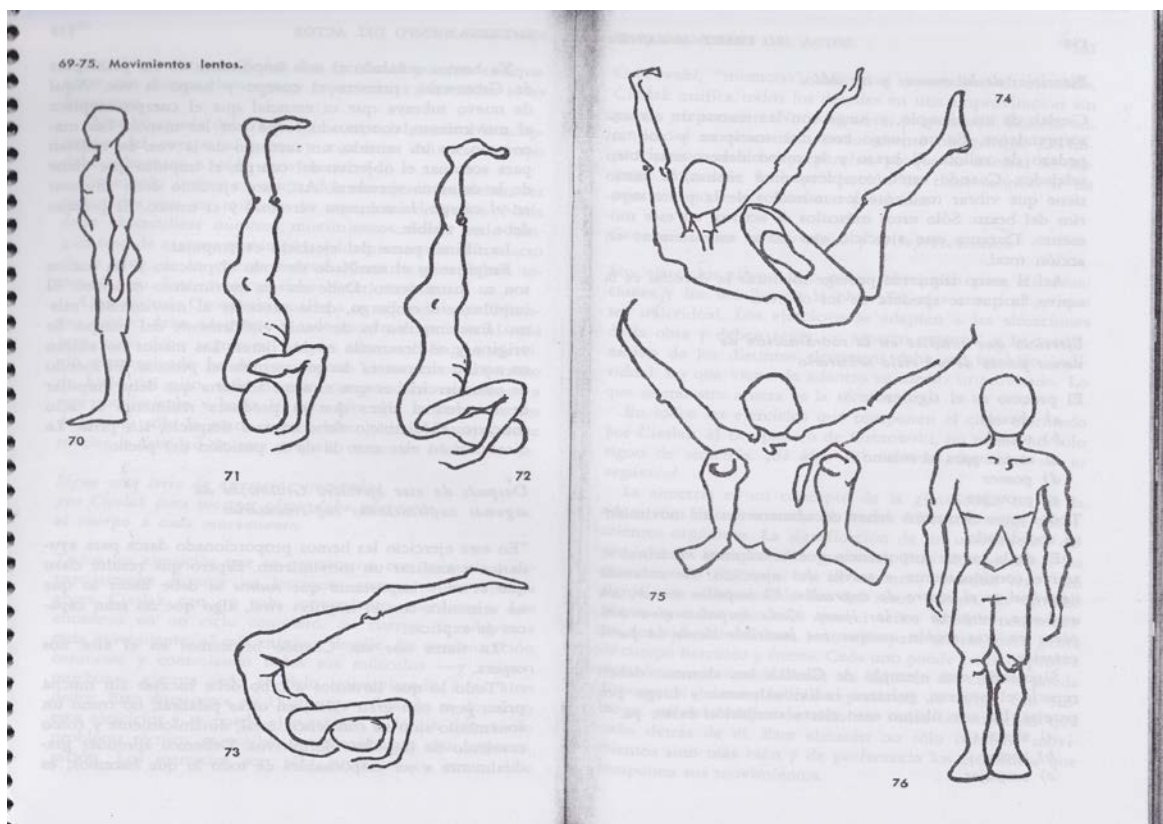
Grotowski realizó una gran cantidad de viajes alrededor del mundo, tratando de encontrar los nexos que permiten que el mundo externo e interno del actor lleguen a tener *comuni3n* según sus términos. Ligado a una vieja idea romántica del teatro ritual en el cual todo tipo de acciones y diálogos estaban en pos de crear la esperada catarsis que limpia el sistema emocional del espectador. Llega a tener relación con el teatro No Japonés y de este saca su carácter de

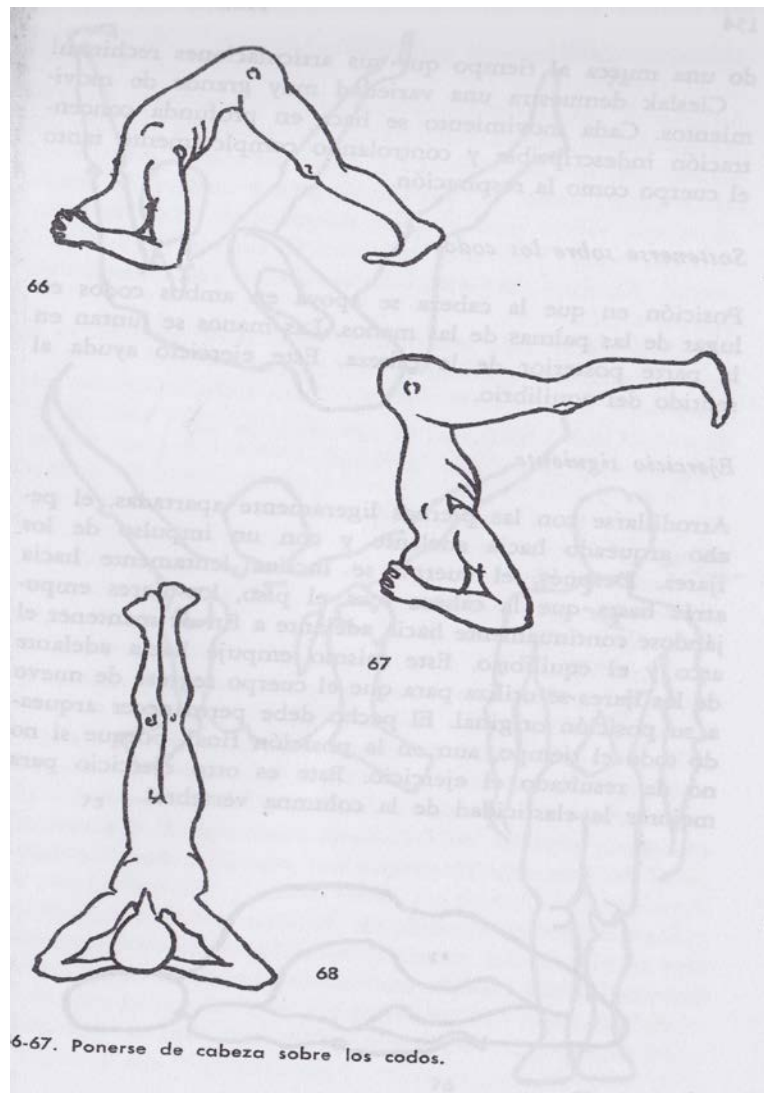


ceremonia en pos de una función social. Los actores en este estilo de teatro pasaban por muchas pruebas antes de ser tomados en cuenta para el casting.

Debido a que tenían que engendrar lo más sagrados y antiguos arquetipos de la sociedad japonesa. Es por esta misma razón que la preparación toma muchísima importancia, y volvemos a la parte inicial. El actor busca el método, la vía para llegar a expresar lo que se desprende de los textos. No es un fin en sí mismo sino que intenta llegar por lo menos al estado en que el teatro es posible.

#### Ejercicios Corporales Grotowski:





“Lo esencial es que todo venga desde y a través del cuerpo, primero debe existir, antes que nada, una reacción física a todo lo que nos afecta. Antes de reaccionar con la voz, hay que reaccionar con el cuerpo, si se piensa, se debe pensar con el cuerpo. Sin embargo, es mejor no pensar sino actuar, tomar riesgos.” (Grotowski, 1970)



### **3.2.2 V. S. Meyerhold. Leyes físicas y la Biomecánica**

Meyerhold, el actor y teórico de origen ruso formuló la teoría de la “biomecánica” en esta nos expone que todo el cuerpo participa en cada movimiento. Su visión del actor es la de un creador de formas plásticas en el espacio que le rodea. Debido a que el cuerpo está sujeto a las mismas leyes de la mecánica como cualquier elemento en la tierra, es primordial para un actor el conocimiento total de todas las fuerzas que actúan sobre su cuerpo para así poder dominarlas y jugar con ellas una vez que han sido reconocidas conscientemente. Meyerhold da más importancia a la completa corporeidad más que a la introspección psicológica de un actor para dar voz a su personaje. El autor propone una serie de ejercicios para incrementar la capacidad de reacción de un actor frente a un estímulo cualquiera. El método desarrollado por el es una combinación de lo circense, del deporte y del ritmo, de la danza: equilibrio y movimiento, todo conjugado de un modo ordenado y consciente, con una formulación rigurosa y según leyes escénicas racionales. Esto sirve al actor como medio de expresión de un personaje.

“Cada artesano ( un herrero, un fundidor o un actor ) debe estar familiarizado con las leyes del equilibrio. Un actor que ignora las leyes del equilibrio ni siquiera es un aprendiz.” ( V.S. Meyerhold. 1972 )

Meyerhold promulga que desde fuera del cuerpo se puede crear, mediante la adopción de un tipo específico de postura, un sentimiento determinado. Su mirada se fija en el obrero calificado en acción. Del cual destaca los siguientes puntos:

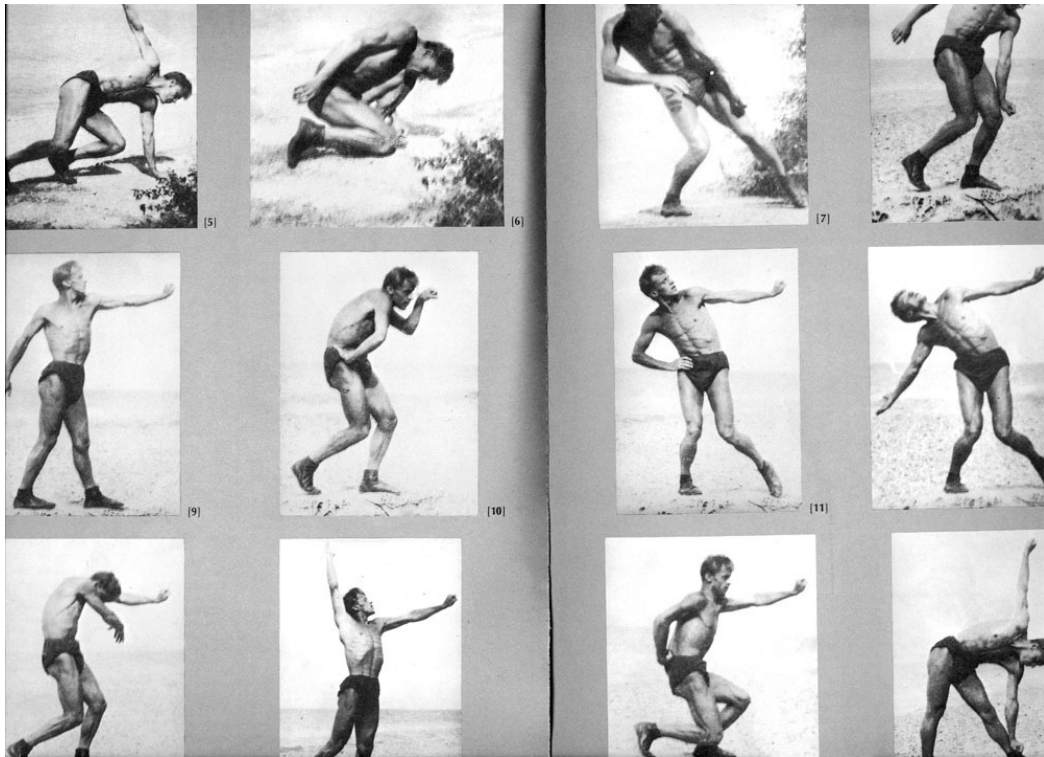




- a) ausencia de movimientos superfluos e improductivos
- b) ritmo
- c) una correcta posición del centro de gravedad del cuerpo
- d) estabilidad

Por lo cual se remite al bailarín, cuando de un actor especializado en la acción concreta se trata.

#### Trabajo Corporal Meyerhold





### **3.2.3 La creación de un sistema orgánico**

#### **3.2.3.1 Stanislavski. Organicidad pese a todo.**

El gran reformador ruso del oficio del actor, compara el cuerpo humano con un instrumento musical debidamente afinado. Lo cual permite que se desplieguen en él toda una serie de impulsos y sentimientos. De esta manera el rostro, sería un síntoma de que el instrumento carece de ajuste en alguna parte del todo al que pertenece; mas no algo a lo que abordar directamente.

“El cuerpo del actor debe ser adiestrado para reaccionar a cada mínimo impulso de la mente, como un Stradivarius al más ligero toque de la mano del artista.” (Barba, 1990)

Stanislavski, creó un pequeño ejercicio para demostrar su teoría. Llamó a varios de sus alumnos a que levantasen el extremo de un piano de cola que se encontraban en aquel lugar y mientras levantaban la pesada esquina del piano, el maestro ruso, les hacía preguntas que ellos no podían contestar porque estaban muy ocupados tratando de mantener el peso de semejante instrumento. Al final de la demostración Stanislavski les dijo a sus alumnos :

“Mientras vuestros músculos estén tensados, no podéis siquiera imaginar ni dar matices sutiles a vuestros sentimientos, ni penetrar en la vida espiritual del personaje que representáis. Antes, pues, de comenzar a crear cualquier cosa que sea, es absolutamente necesario que distendáis totalmente vuestros músculos de manera que no obstaculicen el juego de vuestro poder creador”. (Yves, 1996)



Stanislavski recomendaba a sus alumnos recostarse sobre una superficie dura antes de entrar en el juego teatral. Mientras se encontraban recostados, los alumnos tenían que visualizar todos los puntos de tensión que poseía su cuerpo en esos momentos y hacerlos conscientes para de la misma manera abandonarlos por completo, recorrer así desde los pies hasta la cabeza, pasando por los riñones, el estómago, el pecho y todo el cuerpo.

Stanislavski concentra sus esfuerzos en la consecución de un actor consecuente y orgánico a diferencia de Grotowski y Meyerhold, lo suyo es una profundización psicológica individual, pasando por lo físico solo el tiempo necesario para llegar a un intérprete creíble absolutamente en escena.

Sin embargo desarrolla un sistema de igual manera por el cual el actor inexperto y con dificultades puede llegar a interpretar su papel con coherencia, reconociendo primero y después aceptando sus propias limitaciones para las cuales trabajará en varios campos como la acrobacia, el canto, la gimnasia y la danza. Sin que estas artes sean su fin sino un medio para la consecución de un potenciado actor de aspecto naturalista.

### **3.2.3.2 Jorge Eines. Requerimientos del personaje**

Eines un reconocido dramaturgo, profesor y actor de teatro argentino, toma el tema de la tensión como un obstáculo a vencer por parte del actor. Pero la relajación que obtendrá no tiene como fin la relajación únicamente. Eines explica que a partir de la demanda de un tipo específico de personaje al cual el actor no



puede acceder porque le provoca demasiada tensión es entonces cuando se pone como meta relajarse para acceder al mundo interno de éste.

“Cuando el actor se relaja hace posible la brecha por donde mirar su cuerpo, desarmándose parcialmente de su esquema corporal para tener acceso al personaje.” ( Eines, 1997)

Sin abogar por un método de relajación en específico. Eines pone énfasis en el objetivo primordial que debe mover al actor a buscar la relajación a toda costa que es lograr salir de la coraza de su vida cotidiana para *dejar salir* aquello que mente y cuerpo se han negado por todos los medios a expresar. La escucha que es el siguiente paso a desarrollar solo puede ser alcanzada después de obtener la relajación. La escucha requiere un apaciguamiento tanto mental o físico para desplegar sus particularidades, excluir una de estas dificulta no solo el trabajo de un actor sino de toda la compañía.

“La tensión separa, repele, juzga como malo lo que viene de fuera; es el territorio del cuerpo donde la ansiedad se hace tangible, la alianza entre la mente y el cuerpo para rechazar lo que se ignora.” ( Eines, 1997)

Eines habla que todo el mundo puede acceder a esto llamado relajación de la tensión muscular, pero en el caso del actor esta debe venir acompañada de una pre-expresividad como lo explica Barba en su libro “El Arte Secreto del Actor.

Diccionario de Antropología Teatral”. Es decir el actor que busca el estado al que acotamos en esta tesis es una de sus primeras cumbres a conquistar, pero indudablemente no se puede detener ahí. Ya que inmediatamente a este estado



le sigue una profunda energización que permite al actor “estar” en escena o más concretamente poseer presencia, cuando se encuentra en labor.

### **3.2.3.3 Eugenio Barba. De la pre-expresividad al personaje.**

“Los ejercicios son antes que nada una ficción pedagógica.” (Barba, 1995)

Barba nos señala en su libro que el actor aprende a no aprender a ser actor. Es decir el actor aprende a no aprender a actuar. El ejercicio lo único que le proporciona es una visión más global a partir del sí mismo. El actor usa todo su cuerpo-mente para captar toda la información que le rodea y a partir de aquí deja a su cuerpo desplegar cualquier proceso interno que vaya acorde a su propio sentir.

Barba centra toda su atención, sus investigaciones, viajes y búsquedas en la pre-expresividad del actor. Un actor – bailarín según sus preceptos es a lo que hay que aspirar. Aquel actor que llega a conmovernos, transmitirnos o a dejar de pensar con el sólo hecho de su presencia. Es aquel que ha trabajado todas las partes de su cuerpo a partir de un sistema de reglas codificadas a las cuales el actor ha jurado lealtad y que le proveerán de resultados a medida que continúe y especifique en estas.

En cuanto a las tensiones del cuerpo del actor éste autor expresa:

“Una acción verdadera produce un cambio de las tensiones de todo tu cuerpo, y por consiguiente, un cambio en la percepción del espectador. En otras palabras: tienen origen en el tronco, en la columna vertebral. No es el codo el que mueve la mano, no es el hombro el que mueve el brazo, sino que es en el torso



por donde nacen las raíces de cada impulso dinámico. Esta es una de las condiciones para la existencia de una acción orgánica” ( Barba, 1990)

Esto conlleva dos aspectos a ser tomados en cuenta ahora, la percepción del espectador y el tronco como gran emanador de impulsos por el resto del cuerpo. Tomando en cuenta que en el tronco se asienta la columna vertebral uno de nuestro principal y complejo sistema orgánico dentro del cuerpo humano.

Además de conexión inmediata con el sistema nervioso por medio de la espina dorsal. Es muy consecuente decir que a nivel físico las tensiones o la falta de ellas bien pueden recaer en la columna del actor y en el trabajo que por medio de ella se realice.



#### 4. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Nuestro trabajo de campo se ha basado en la aplicación de diversos ejercicios para el actor del corto *Tienda Don Augusto*. El sujeto de investigación, en primera instancia se le realiza una entrevista para conocerlo de manera personal, para después pasar una entrevista con ejercicios guiados los cuales son realizados a medida que se pasa de una pregunta a otra, para notar el cambio anímico en cada respuesta. Se fotografía el proceso tanto en el llamado trabajo de mesa (incluidos los ejercicios) como después en el proceso de rodaje. Por lo cual se ha elaborado una serie de preguntas que acompañan al personaje y que al mismo tiempo nos revela un poco de su proceder dentro de la actuación.

##### 4.1 Trabajo con el actor: Edison Rodríguez

Diálogos y ejercicios para encontrar el personaje del cortometraje *Tienda Don Augusto*

Pasar del actor al personaje mediante diálogos y ejercicios.

Entrevistas realizadas entre el 9 y 13 de junio del 2014.

Las siguiente entrevista tenían por objetivo conocer a la persona detrás del actor, el cual había tenido experiencia previa en la actuación por corto tiempo



debido a que su principal actividad era la arquitectura. Mediante estas conversaciones, Edison se abrió un poco a la vez que intentaba conocer y comprender al personaje de Olmedo el cual interpretaría dentro de poco

**¿Qué escenas has realizado?**

Una gata sobre el tejado de zinc.



**Cuéntame el acercamiento a la actuación**

Vino desde el colegio, siempre me gustó hacer cosas frente a mis compañeros.

**¿Qué actor te ha cautivado?**

Al Pacino.

**¿Por qué?**





No sé hay algo en lo que transmiten sus acciones en pantalla y en la intensidad que puede llegar a darle a un personaje.

**¿En qué año terminaste tu carrera en Arquitectura?**

Arquitectura 2010 Graduado. Ejerciendo.

**Experiencia en el audiovisual**

Spots de tipo social.

**Spot que más te gustó**

Joven borracho que abusa de la chica

**Spot más difícil**

Joven borracho abusa a chica

**¿Qué opinas acerca del cuerpo humano?**

El cuerpo todavía me genera pudor, sobretodo el cuerpo desnudo, debido a la vulnerabilidad a la que se enfrenta el actor.





**¿Conoces algún tipo de interpretación o has trabajado con alguna en específico?**

El método Layton

**¿Te ha aportado en algo?**

Me ha facilitado la labor como actor, es decir hacer el trabajo interno. Al principio recurría a experiencias propias para emitir un sentimiento. Uno se cansa emocionalmente con esa manera de interpretar. Uno se queda en un mar de emociones, que muchas veces no sabe ya de dónde provienen o dónde irán a parar.

**¿Qué es lo que sueña tu personaje?**

Sueña con tener una casa en la playa.

**¿Qué sueña Eddy?**

Hacer una película.

**¿Cuáles papeles te gustan?**

Personajes oscuros. Personajes que ocultan muchas cosas. Personajes que manejan una doble moral. Criminales, locos, drogadictos y así por el estilo.

**¿Te ayuda el vestuario?**

Antes no tanto, pero ahora doy importancia al mismo. Ahora me doy cuenta que el vestuario me afecta. Te ayuda a sentirte más cómodo con el personaje.

**¿La cámara?**

Me encanta el trabajo con cámaras. Se puede demostrar con una sola mirada mucho más que en el teatro en donde uno está obligado a ser más grande en sus gestos.



**¿Te incomoda?**

De hecho me siento más cómodo cuando me observa una cámara antes que un público.

**¿Cómo te sientes cuando te ves reflejado en pantalla?**

No me gusta verme en pantalla.





Es difícil. Debido a complejos personales, hay muchas cosas que yo trato de evitar. Por ejemplo mirar el playback cuando han grabado algo. Estoy en el proceso de divertirme frente a la cámara.

**¿Qué te permite relajarte en escena?**

Concentrarme en una sola cosa. La posición del cuerpo se dio por enfocarme en el personaje principal. Concentrarme me ha llevado a olvidarme del resto.

Doy preferencia a una imagen del actor. Elijo una imagen de algo, y se va dando todas las emociones y sentimientos. Eso me activa alguna cosa. En este proceso actoral de 2 años en el estudio actoral, me ha ayudado bastante para poder expresar algún tipo de verdad. Antes intentaba hacer lo que pretendía lo que el personaje hace. La herramienta que ahora uso es una imagen que escojo y que resuena conmigo. Trato de hacerme preguntas que tienen que ver conmigo y el personaje.



**¿Cuál ha sido tu acercamiento al personaje de Olmedo?**

Analizar el texto en frío.

Trabajo teórico.

Me planteo preguntas sobre este personaje.

Su edad.

Si fuma.

Me planteo preguntas a mí mismo en las cuales podría caracterizar a este personaje.

Al personaje de Olmedo le gusta el campo y a mí también.

A él le gusta el campo y también desea salir de ahí. Él siente que puede salir y lograr muchas cosas más. No desea riquezas sino una sed de conocimiento de experiencias nuevas. Él sabe que le esperan cosas afuera. Se siente responsable del cuidado de su padre.





**¿Cómo te ves tú en estas instancias a este personaje?**

Olmedo es una persona muy reservada. Pasa desapercibido, tienen mucho para dar. La vida no es solo ese campo, y casarse con alguien del campo, y hacer



lo mismo que hacía mi padre. Hay algo más que puede dar. Más. Este man está sediento y el único lugar donde hay un vaso de agua es allá afuera, si me calas.

**Miércoles y viernes a las 12 junio aulas de la facultad de Filosofía.**

**Miércoles 11 de junio del 2014**

Cuestionario hecho al personaje de Olmedo después de haber realizado los ejercicios de relajación de cuerpo y rostro al actor.

El actor se muestra con una cadencia diferente a la que ingresó su postura y energía han cambiado se toma tiempo antes de responder las preguntas, además no expresa risa cuando conversa y apenas si emite este gesto facial a lo largo de la entrevista.

**¿Qué hace en un día común en el campo?**

Recojo leña, no sabes porqué recojo leña. Casi siempre hago lo mismo todos los días.



**¿Crees que es inútil la actividad que realizas?**

Es una costumbre para mi papá , tengo que ayudarlo porque sí, porque quiero.

**¿Qué sientes por tu padre?**

Lo quiero mucho a él. Es la única persona que tengo aquí a mi lado. Sino estuviera solo. Respeto su forma de pensar

**¿Cómo era cuándo eras niño?**

El es algo extraño. No se le hacía fácil demostrar su cariño. Veía a los papás de mis amigos y era lo mismo. Yo sé que me quiere. Los dos no somos tan demostrativos.

**¿Qué hechos demuestran ese afecto?**

El demostraba su afecto. A veces no había necesidad que lo diga es algo que se siente.





La forma en que decía las cosas. ( se emociona y se levanta e imita los movimientos de su padre).

“Oye Olmedo ven mira como se quita la maleza de esta planta”

Somos diferentes, él está cómodo en el campo y me transmite eso. Esa libertad de gritar. Pero hay algo más en estos momentos. Es algo como, chuta no sé ni yo. Risas.

**¿Qué pasaría si tu padre fallece de repente?**

De cierta manera no podría estar aquí (en el campo). No tendría un atadura para poder salir.





Quiero desahogarme quiero todo. Afuera hay otras cosas, desahogos.

**¿Qué tipo de desahogos?**

(Risas mientras mira hacia arriba)

Es que pucha soy hombre, me entiendes. Aquí las mujeres son otra cosa.



**¿Porque son más reservadas?**

Si

**¿Has estado con una mujer dentro de tu pueblo?**

Si, ella tenía 18 y yo 19 años. Ella fue mi primera novia oficial. Nunca la llegué a amar. Pero me sentía bien. Tenía pocas relaciones con ella. No me quería relacionar con ella a un nivel serio, no me sentía listo o mejor dicho no quería. Ni siquiera estaba en mi mente eso de seriedad. Solo vaciles con las chicas del pueblo.

**¿Le interesa a Olmedo una familia, esposa e hijos?**

No me disgusta la idea. Pero todavía no , ni siquiera está en mi mente.

**¿Qué más le gusta a Olmedo?**

Me interesan los deportes, sobretodo el indoor. Si tuviera que elegir algún equipo sería al Cuenca, siempre me ha gustado apoyarle.

**¿Qué materias le gustaban a Olmedo en las secundaria?**

Me gustaba el inglés , pero no era muy bueno en notas. Pero era algo diferente. Decía a mis amigos llámale al *dog*. O cuando llegaba decía *good morning*. Me gustaban esas cosas que eran nuevas y diferentes. Eso me gustaba del inglés.

Ahora que me preguntas no sé porque nunca puse empeño en eso.

**Plan de Olmedo en la ciudad**

No sé, no tengo familia en la ciudad no tengo a nadie, no tengo ni amigos allá.



**¿Cómo sentiste la ciudad la primera vez que fuiste?**

Aquí hay un ave. Allá hay muchas aves que se pelean, hay ruido. Se aglomera más.

**¿Te interesa alguna carrera?**

De pelado me gustaba la idea de ser doctor. Porque les veía sentados firmando papeles y decían ya váyanse. (risas).



Aprender otros idiomas sería genial (risas) qué bacán sería genial.





Nunca me ha interesado de migrar como migrante. Sino como turista,  
**¿Cuándo empezó a perder fuerzas tu papá?**

No sé no me acuerdo. Ahorita que me haces calar, ahora está diferente a lo que era antes. Yo ahora hago las cosas más fuertes.

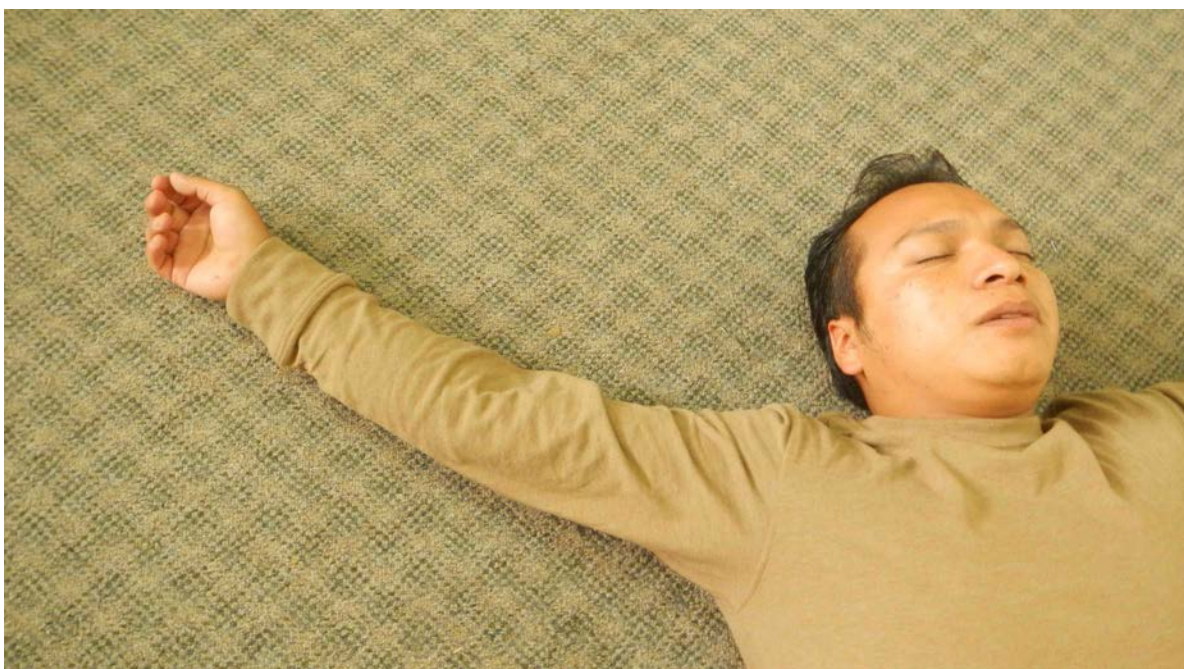
Yo sabía que era fuerte porque no me pedía ayuda.

**¿Qué pasó con tu mamá?**

Ni yo mismo sé que le pasó. Yo creo que se murió o creo que se fue. Capaz también por eso tengo esas ganas. No sé nunca he hablado con mi papá de eso.







### **¿A qué edad desapareció tu mamá?**

Antes de terminar la escuela. Ahora solo estoy yo y mi mamá. Ni siquiera me acuerdo la cara de mi mamá. Susurra : ni siquiera me acuerdo. Nadie toca el tema. Ya ni siquiera nos afecta

En el pueblo me llevó con un pelado más pequeño que yo. No es que sea mi mejor amigo pero es el goce. Yo no es que sea más abierto. Yo no le dí ninguna confianza el vino y se abrió conmigo. El man se acercaba y conversábamos yo le veía que salía con su mamá. El siempre me acolita. Es buena gente pero. Le dicen ñaño. Creo que se llama Manuel ( risas). No sé yo le digo ñaño. Creo que se llama Manuel. En una conversación me dijo ya no me digas ñaño dime ....y ya no me acuerdo el nombre,

Estas preguntas no me hicieron nada solo me removieron algo de mi mamá, algo que no hablaba. Y si mamá tiene otra vida, ni siquiera había pensado.

Ya ha de pasar, no es importante ahora. No me interesa destapar ninguna

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



cosa. Me gustó la charla por que me dio la idea de estudiar. Lo de hablar otro idioma y mis recuerdos de mi mamá.







## 4.2 Guión Literario. Cortometraje “Tienda Don Augusto”

### “Tienda Don Augusto”

Por: Francisco Álvarez R.

Colaboraciones: Melina Washima

Mono Lagarto

Rafa Castillo

Tutorías: Melina Washima

Fernando Mieles

### “Tienda Don Augusto”

**Esc 1/ ext - orilla de río/ día.**

Un riachuelo y el viento sobre los árboles suenan serenos. Entre varios árboles lejanos a la orilla, Olmedo (27, zapatos deportivos enlodados, jean enlodado, chompa de capucha y gorra) recoge un par de leños delgados que se encuentran esparcidos sobre el suelo, continua su paso bajando la quebrada. Las montañas se encuentran imperturbables. Más cerca al riachuelo, Jacinto (65, pantalón de tela negra, botas de caucho, camisa y sombrero) se encuentra desenredando una soga con parsimonia; junto a



él se encuentra un grupo de leños delgados apilados. Olmedo llega hasta donde se encuentra Jacinto.

Olmedo y Jacinto amarran los grupos de leños con sogas. Cada uno con su atado parten y se alejan. Un maizal se mueve con el viento.

**Esc 2/ Int - Habitación de Jacinto/ día.**

Un cilindro de gas oxidado permanece en la entrada de la habitación; esta es pequeña, polvorienta, algo oscura; Una luz leve y cálida se filtra por la ventana; calma y quietud. En la habitación se distinguen dos sillas que reposan apoyadas contra la pared junto a varias herramientas de agricultura. También se distingue un mesón antiguo con ropa apilada sobre este; de la pared cuelga un calendario y un afiche de una figura religiosa descolorido por antigüedad. Olmedo irrumpe en la habitación: lleva una funda plástica que asienta en el piso. Se dirige hasta las sillas; las acomoda debajo de la ventana una frente a otra. Abre la funda plástica y se sienta en una de las sillas. Jacinto entra en la habitación; lleva consigo un balde de lata que asienta en el piso; se sienta sobre la silla que se encuentra debajo de la luz que lo baña e ilumina frágilmente. Olmedo y Jacinto toman vainas de frejol de la funda; desgranar; dejan las vainas sobre el piso y el fréjol



dentro del balde. Mientras desgranar suena un celular en el bolsillo de Olmedo, él lo saca y observa su pantalla, lee un mensaje.

Jacinto interrumpe el desgrane y observa a Olmedo un momento. Olmedo se levanta y deja sus vainas sobre su silla, se dirige hasta la cómoda, de donde toma varias monedas. Jacinto observa a Olmedo mientras se cambia sus botas de caucho por zapatos deportivos blancos, después, vuelve al desgrane.

**Jacinto (volviendo al desgrane):**

¿Ya vuelta te vas?

**Olmedo (mientras acaba de cambiar el calzado):**

Dicen que hay ya hay gas en la tienda...

Olmedo se despide de Jacinto antes de retirarse, camina hasta el cilindro, lo carga y sale. Jacinto mira la salida de Olmedo; regresa su mirada y continúa el desgrane.

**Esc 3/ Ext - Calle de tierra/ Día.**

Un camino de tierra en medio de la sierra andina se encuentra imperturbable y solitario. El sonido de la naturaleza es pasivo y constante. Olmedo camina distante, cargando el cilindro de gas sobre uno de sus hombros; recorre una gran distancia.



**Esc 4/Ext - Varios/ Día.**

Casas de adobe (1,2,3), casas con vitrales de espejo vacías(4,5,6), sin movimiento. Por un plano vacío un joven pasa con un cilindro (7). Una calle en pendiente se llena de la presencia de varios campesinos que con apuro descienden llevando cilindros de gas (8). Finalmente, una calle vacía por la cual Olmedo pasa a lo lejos llevando consigo el cilindro (9).

**Esc 5/ Ext - Tienda Don Augusto/ Día.**

Carmen (55) y María (22) caminan llevando consigo un tanque de gas; cada una agarra el cilindro de un extremo. Tras caminar unos pasos, dejan el cilindro en el piso y cambian de lado para ahora tomar el cilindro con la mano que antes no estaban utilizando; continúan caminando hasta detenerse en el exterior de la tienda Don Augusto. Frente a ellas, la tienda Don Augusto está abierta. Afuera de la tienda también está Olmedo; a su lado varias personas con cilindros. En el cerramiento de la tienda se encuentra un letrero que dice: "No hay gas, no insista". Don Augusto, se encuentra en el portón de la tienda y dirigiéndose a Carmen y Teresa.

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Don Augusto:**

No hay gas vecina, hubieron unos pocos, ahora nos dicen que iba a cambiar el precio...

Olmedo observa la conversación, después de un momento, en silencio, retoma su cilindro y se retira.

**Esc 6/ Int - Cuarto de Jacinto/ Día.**

La habitación permanece silenciosa, la presencia de Jacinto es leve; él continúa desgranando el fréjol, está por acabar. Observa que la luz que caía sobre él se ha movido un poco; se mueve jalando su silla hasta quedar nuevamente debajo de la luz. Jacinto estira su mano y toma las vainas que Olmedo dejó sobre su silla. Continúa desgranando.

**Esc 7/ Ext - Plaza/ día.**

Un hombre (30) se encuentra parado cerca de una banca de la plaza del pueblo, fuma un cigarrillo, tiene un cilindro de gas a su lado. El hombre observa, silva y llama a alguien moviendo su cabeza.

**Hombre:**

Oye! Te vendo un tanque lleno...

Olmedo se acerca al hombre que lo ha llamado.

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Olmedo:**

¿A cuánto estás vendiendo?

**Hombre:**

A 15\$ dólares!

**Olmedo:**

Te doy 5\$

**Hombre:**

No! el tanque cuenta 15\$

**Olmedo:**

¿y porque tan caro?

**Hombre:**

La vida es dura...

Olmedo deja de observarlo, retome el tanque de gas levantándolo, y camina hasta alejarse saliendo de cuadro. En la plaza hay gente sin moverse, entre ellos Olmedo pasa.

**Esc 8/ Ext - Calle/ Día.**

Una persona baja una quebrada con un cilindro. Las montañas se muestran imponentes. Ñañuco (22, pequeño y ancho, zapatos venus, short y camiseta de equipo de futbol barrial) aparece por un camino aproximándose en su bicicleta. Contemplamos el

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



paso de la naturaleza hasta llegar hasta Olmedo que camina con calma por una calle de tierra, lleva sobre su hombro el cilindro; a sus espaldas un paisaje de montañas. Ñaño llega hasta quedar junto a Olmedo; frena su bicicleta usando los pies.

**Ñaño:**

¿Qué pasó Olmedo?, ¿Tampoco tienes candela?

**Olmedo:**

nada Ñaño.

**Ñaño:**

Yo sé dónde ver uno, trepate...

Sin bajarse de la bicicleta, Ñaño cambia su dirección; la pone de regreso. Olmedo toma el tanque y lo pone a su hombro; se acerca a la bicicleta y agarrándose de Ñaño con una mano, sube a los "diablos" de la bicicleta. Con dificultad, Ñaño logra dar marcha a la bicicleta; se alejan.

**Esc 9/ Ext - Casa de vendedor/ día.**

Olmedo y Ñaño llegan en bicicleta hasta quedar frente a la casa; al detenerse, Olmedo baja de la bicicleta, y suelta el



cilindro al piso que suena enérgico al caer. Ñañocho deja su bicicleta y silva en dirección a la casa mientras Olmedo recoge el tanque. El hombre que intentó venderle el cilindro a Olmedo en la plaza sale de la casa. Carmen y Teresa se aproximan a la misma casa desde la distancia.

**Hombre (dirigiéndose a Olmedo):**

Y, ¿Te decidiste?

Después de mirar al hombre, Olmedo gira hacia Ñañocho y sutilmente niega con su cabeza. Sin dar respuesta, los dos trepan a la bicicleta nuevamente y parten en silencio.

**Esc 10/ Ext - Camino de tierra/ día.**

La inmensidad de un paisaje de montañas permanece calmada a la distancia. Olmedo y Ñañocho avanzan en su bicicleta; Ñañocho maneja y Olmedo va en los "diablos" sosteniendo el tanque.

**Ñañocho:**

Oye... ¿porque te haces tanto problema? Porque no prendes leña hasta que llegue el gas.

**Olmedo:**

¿Entonces para que tengo cocina pues?

Olmedo y Ñañocho continúan su recorrido en bicicleta.





**Esc 11/ Int - Habitación de Jacinto/ Día.**

Las vainas de desgrane están acumuladas en el piso mientras que el balde está lleno de frejol sobre una de las sillas. No hay sonido más que el de la naturaleza. Jacinto entra a la habitación y se acerca hasta la ventana; de espaldas, él se encuentra observando por la ventana de su habitación; busca a Olmedo, pero él no aparece. Jacinto sale de la habitación (cuadro). La cámara avanza hasta salir por la ventana; nos muestra lo que Jacinto veía. Jacinto asoma a las afueras de la casa llevando el atado con leños delgados que recogió.

Corte a negro.

**Esc 12/ Ext - Calles/ tarde.**

Una camioneta se encuentra parada a un borde de la carretera. De ella bajan dos personas; una de ellas lleva un cilindro de gas lleno. Una persona se acerca y sube a la paila. Olmedo observa hacía la camioneta, acomoda su tanque de gas y con apuro se dirige a la camioneta.



**Esc 13/ Ext - Paila de camioneta/ tarde.**

El cilindro golpea una y otra vez contra la paila por el movimiento de la camioneta, crea un ruido contante que se mezcla con el sonido del vehículo que avanza sobre la carretera. Olmedo, en silencio observa el paisaje alejarse; su mirada es fija, piensa. Se quita la gorra para que no escape con el viento y continúa observando. La otra persona que se encuentra en la paila le habla a Olmedo.

**Hombre 1.**

¿También vas a traer un tanque desde Cuenca?

**Olmedo:**

Sí, acá no mismo hay...

**Hombre 1:**

En la ciudad si has de encontrar...

**Olmedo:**

¿Puede prestarme el periódico?

El hombre pasa el periódico a Olmedo; el periódico es un extra, Olmedo observa una mujer con el trasero descubierto, luego da la vuelta el periódico y descubrimos lo que observaba, guarda el periódico. Olmedo se mantiene en silencio; lentamente retira la mirada del hombre y vuelve al camino.



La cámara muestra la rapidez que avanza la camioneta mostrándonos el pasar del paisaje que es difuso.

Corte a negro.

**Esc 14/ Ext - Ciudad/ tarde.**

Una avenida de ciudad se encuentra muy transitada, Al otro lado de esta se encuentra Olmedo; espera cruzar. El sonido del tráfico es abundante, las luces están encendidas.

Olmedo se encuentra parado esperando a cruzar, el cilindro se encuentra detrás de él. Olmedo observa las luces de locales comerciales; espera, pero el tráfico vehicular no disminuye. Olmedo toma el tanque de gas nuevamente y continúa su camino por la vereda, se aleja observando las novedades de su camino. El movimiento de la ciudad impuso su ritmo frente al de Olmedo.

**Esc 15/ Int - Cocina de Jacinto/ noche.**

La noche cae con el sonido de luciérnagas. Una fogata suena inconstante e ilumina una olla que se encuentra a su lado con papas y frejol cocinado. Jacinto también es iluminado por la luz de la fogata; él come el frejol y las papas con



sus manos. Mastica con paciencia y continúa comiendo. Un pollo pasa cerca de Jacinto.

**Esc 16/ Int-Ext - gasolinera/ noche.**

Varios pollos giran en un asadero constantemente. Un restaurante de pollos asados se encuentra con poca concurrencia. Olmedo se encuentra en la caja del restaurant, le despachan una bandeja con un cuarto de pollo asado, él va hacia una mesa donde toma asiento. El cilindro se encuentra a su lado.

**Esc 17/ Ext - Distribuidora de gas/ Noche.**

El cilindro de gas se encuentra asentado en el piso, Olmedo mueve su brazo aflojándolo por cansancio. En el fondo se encuentra una distribuidora de gas donde una persona realiza la transacción de un nuevo cilindro sin problemas. Olmedo retoma el cilindro y se acerca hasta la distribuidora. Al llegar habla con el vendedor; intercambian palabras, Olmedo señala el cilindro. Hacen el negocio, hablan de precios, los observamos desde la distancia. El hombre toma el cilindro de gas y se lo lleva.



**Esc 18/ Ext - Plaza/ noche.**

Olmedo ya no tiene el cilindro de gas. Se encuentra sentado en una silla de una plaza de la ciudad; frente a él pasan varias personas. Una mujer lo llama lo atención al pasar, el apenas la sigue un segundo con la mirada. Vuelve su mirada al paisaje.

Corte a negro.

**Esc 19 / Ext - Prostíbulo/ noche.**

Varios letreros de neón de colores e iluminados se muestran sin presencia. Olmedo se encuentran frente a un prostíbulo; varios vehículos y un par de personas se encuentran alrededor del antro. Olmedo observa un instante y camina en dirección a este.

Corte a negro.

**Esc 20/ Ext - Calles de ciudad/ noche.**

Olmedo camina silencioso por la vereda de una avenida transitada. A sus espaldas, las luces desenfocadas crean un fondo iluminado. Olmedo está más relajado.



**Esc 21 / Int- Terminal/ Noche.**

Los pasillos de una estación terminal tienen movimiento; a la distancia, Olmedo pasa caminando por el fondo del pasillo, su presencia es casi imperceptible, tan distante que nos deja en paz.

**Esc 22 / Ext - Terminal/ Noche.**

Varios buses se encuentran estacionados en el terminal. Olmedo camina por entre los buses de la estación hasta quedar parado entre ellos.

Corte a negro.

**Esc 23/ Ext - Orilla de río/ noche.**

Jacinto se encuentra parado entre los árboles cercanos a la orilla del río, observa su alrededor y camina hasta alejarse.

**Esc 24 / Ext - Tienda Don Augusto/ Noche.**

La Tienda Don Augusto se encuentra sin presencia de personas. Una camioneta con varios cilindros de gas llega a la tienda mientras hace sonar el claxon. El conductor empieza a bajar los cilindros de gas de la camioneta, mientras Don Augusto cambia los tanques vacíos por los



llenos. Una persona se aproxima con apuro a conseguir un nuevo cilindro.

**Esc 25/ Int - Habitación de Jacinto/ noche.**

Planos vacíos del cuarto de Jacinto. Las sillas se encuentran vacías, las vainas continúan en el piso. Todo el cuarto está iluminado por la inconstante luz de fogata que entra por la ventana.

**FIN**



## 5. CONCLUSIONES

De alguna manera el rostro del actor va a verse en un serio aprieto si en él se vislumbra un mínimo de tensión o ansiedad. Su tarea obviamente no va dirigida a eliminar este trastorno de manera directa, como de una carie se tratara.

Hay que entender desde la persona actor, pasando por el actor en trabajo, para finalmente comprobarlo en el actor en el ejercicio de su oficio. No se puede abordar este problema de manera puntual, debido a que las partes del cuerpo no son en absoluto puntuales, siempre están comunicadas unas con otros. Esto solo a nivel de la piel, el órgano más grande del cuerpo humano, sino también a nivel nervioso, emocional. Todo nuestro cuerpo es un depósito de información ya sea acumulada o aprendida que se muestra cual retrato vivo en nuestra cotidianidad.

Pero el actor con su rostro constreñido no hace más que confirmar, la disociación que se está llevando dentro de su cuerpo. No ha podido entrar en un nivel en el cual sus sistemas básicos ( físico – emocional – mental ) se encuentra armonizados entre sí por lo cual no puede encarar ningún tipo de papel de manera auténtica y decidida por sí mismo, ya que está a merced de muchos impulsos de alguna manera ignorados por él, de tensiones que surgen en el mismo set y de capas de experiencias de vida de diverso tipo en su psicología.





Por lo cual el hecho de la tensión del rostro recae en varias aristas una de ellas de tipo físico antes mencionada, pero también en el actor comprometido con su labor, es el intento de su persona por mantenerse fiel a su yo social mientras una parte de su cuerpo desea *dejarse ir* en esta vorágine de emociones que son parte de un personaje y que al resistirse por dentro, su rostro reflejará sin duda una lucha interna.

Una lucha entre dejarse llevar por un *ajeno* y el intento de control de nuestra propia mente que no desea abandonar el control que mantiene, porque amenaza su propio poder dentro del cuerpo al cual está al mando.

Por lo tanto para obtener el mejor rendimiento de un actor al cual se le exigen primeros planos y sobretodo una corporalidad específica a lo largo de un proyecto como en este caso se lo hizo con el actor Edison Rodríguez, se puede partir de ejercicios que más que relajar al actor trabajan con su propia y específica corporalidad.

Se definió los elementos que generan en el actor una tensión facial, pero estas parten de otras partes del cuerpo muchas veces desconocidas tanto para el actor como para el director.

Una vez entrados en los ensayos se reconoció las diferentes manifestaciones de stress y tensión del actor Edison Rodríguez en escena, algo que tenía especial relación con una máscara facial marcada por una sonrisa en todo momento, que una vez relajado el actor poseía un rostro más sereno, menos “risueño”, e incluso sus niveles de energía aumentaban.



Debido a un entrenamiento previo del actor, éste no tenía problemas para concentrar su atención en el momento presente, al cual lo aceptaba dentro de las condiciones de la ficción.

Se estableció un procedimiento de expresión corporal para la consecución de la relajación facial del actor, el cual tenía que ver con la energía de sus brazos y piernas, los cuales una vez activados por medio de dos ejercicios uno de ellos llamado “éxtasis” tomado de Eugenio Barba el cual consiste en saltar y abrir los brazos y las piernas el momento de estar en el aire, este le daba al actor una sensación de apaciguamiento. El otro ejercicio realizado se llamaba “la belle courbe” explicado por Ingerman Lindh quien a su vez lo adoptó de la escuela de mimo de Decraux, consistente en usar el cuerpo como contrapeso y las manos a punto de empujar una pared, en estas se crea un equilibrio de tronco y piernas, los cuales como se han analizado es primordial para una organicidad extra-cotidiana en el actor. Los otros ejercicios más básicos son enfocados a calentamiento y elongación común.



## 6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	Actividades	2014							2015			
		Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr
<b>Pre Producción</b>	Preproducción	X										
	Búsqueda de referentes bibliográficos	X										
	Recolectar autores significativos	X	X									
	Entrevista con el actor	X										
	Aplicación de conceptos teóricos	X	X	X	X							
	Análisis detallado en bitácora de investigación	X	X	X								
<b>Producción</b>	Registro fotográfico, video-sonoro de los resultados en el sujeto de estudio	X	X									
	Rodaje		X	X								
<b>Post – Producción</b>	Corte Final		X	X								
<b>Preparación monografía</b>		X	X	X	X							
<b>Desarrollo monografía</b>						X	X	X	X	X	X	
<b>Entrega monografía</b>												X



## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. Lowen, A. Respiración, Sentimiento y Movimiento. USA.
2. Meyerhold, V. *Textos Teóricos Vol. 2*.
3. Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre* (Vol. VII). Mexico, Mexico: SIGLO XXI editores s.a.
4. Eines, J. (1997). *El actor pide*. Barcelona, España: GEDISA S.A.
5. Cleary, T. (2008). *El Alma del Samurai* (Vol. II). Barcelona, España: Kairós.
6. Furet, Y. (1996). *Saber Hablar* (Vol. I). Bilbao, España: Mensajero.
7. Uta, H. (1990). *El arte de actuar*. Mexico.
8. Stanislavski, C. (1986). *El trabajo del actor sobre sí mismo*.
9. Guskin, H. (2003). *Como dejar de actuar* (Vol. I). Barcelona: ALBA.
10. Strasberg, L. (1984). *El método del actor's studio* (Vol. V). Madrid, España: Fundamentos.



## 8. AGRADECIMIENTOS

Este documento ha visto la luz debido al apoyo continuo de dos personas Marco Vicente y Berta Jacqueline , mis padres.

A Fernanda y Alejandra mis hermanas por estar presentes a toda hora de la madrugada mientras el texto fluía.

Gracias a Edison Rodríguez, quien se prestó amablemente como sujeto de esta investigación lo que me permitió entender aún más la labor del actor.

Gracias a todos los compañeros de la Facultad de Filosofía por brindarme una mano siempre que lo requería.

Gracias a mis profesores de INCINE y de PROCINE.

Gracias Gonzalo por todo, y por una apertura constante.

Gracias Caro por ser mi motor y motivación para que esta investigación llegue hasta la imprenta, pasando por varios obstáculos superados a tiempo y por siempre empujarme más allá.

Gracias Dios.