



Este apartado forma parte del libro:

***Arte, investigación e incidencia social
XV años de la Maestría en Arte de la
Universidad Autónoma de
Aguascalientes***

*Juan Pablo Correa
(Coordinador)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 368 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-968-9752-07-3

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-968-9752-07-3>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/372>

La vulnerabilidad del cuerpo de una actriz en el cine

*Irlanda Jacqueline Rodríguez Martínez
Armando Andrade Zamarripa*

Introducción

Soy Irlanda Rodríguez y mi formación como actriz está mayormente vinculada al medio teatral; sin embargo, he desarrollado un profundo interés por la actuación en cine, lo cual me ha llevado a realizar en la Maestría en Arte de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, el proyecto “Deconstruyendo mi interpretación como actriz de cine en una experiencia interdisciplinar con cineastas de Aguascalientes”, bajo la tutoría de Armando Andrade Zamarripa, quien también participa en este texto, acompañando y dialogando con mis hallazgos.

Este trabajo comprende una fundamentación teórica con una experiencia práctica profesionalizante que me permite analizar a profundidad los ajustes técnicos y expresivos que experimento al transitar las tres etapas de la realización cinematográfica. La médula del proyecto radica en mi colaboración como actriz en el proceso creativo de cada departamento, desde la concepción hasta la finalización de un cortometraje de ficción. A partir de esta experiencia

situada en mi entorno local y desde una perspectiva íntima, se desprenden las siguientes reflexiones.

Mi cuerpo-actriz y su (re)presentación en el cine

El actor, sea cual sea el medio al que se dedique, debe saber utilizar su cuerpo bajo un lenguaje específico para transmitir el mensaje y las emociones del personaje; pero, ¿cómo utilizar un cuerpo que está formado por un medio cuyas exigencias radican en la excentricidad y la dilatación?

En múltiples ocasiones, he escuchado a colegas e incluso a profesores de teatro afirmar que, una vez dominadas las técnicas teatrales, resulta más sencillo pasar al entendimiento y a la práctica de las técnicas cinematográficas. En un principio, este argumento podría parecer totalmente válido y verídico; sin embargo, una vez experimentando el cine como actriz, he descubierto que los desafíos que presenta son radicalmente distintos a aquellos para los que el teatro me ha preparado a lo largo de mi formación.

He explorado cómo la actuación para el cuadro cinematográfico tiene la posibilidad de capturar a detalle la expresividad y las sutilezas de mi cuerpo como actriz, que devela su fragilidad y su potencia como figura realista.

La naturalidad que el cine nos demanda a los actores y la dosificación de expresividad en el sentido más amplio de la palabra, pareciera un reto mínimo para quienes nos dedicamos a la actuación, ya que, entre más semejante a la cotidianidad a la que estamos acostumbrados, mejor será el resultado de la interpretación al momento de transmitirse en el cuadro.

Spoiler: es precisamente por esa razón por la que la dificultad de actuar en cine resulta tan bellamente caótica.

En el medio audiovisual, mi presencia como actriz se analiza con planos cerradísimos y se manipula mi imagen representada a través de técnicas de montaje que regulan y amplifican cada gestualidad. Esta mediación del cine con nosotras presenta tensiones entre la estética, la ética y la política de la imagen en nuestro cuerpo, la cual manifiesta una vulnerabilidad a la exposición de cuerpo e imagen. Con las ideas de Judith Butler he reflexionado sobre la exposición del cuerpo, que establece un espacio desde el que se pueden reconfigurar las normas de género y de poder, haciendo que la vulnerabilidad se transforme en un recurso expresivo y político (Butler, 2006). Esto me permite

reflexionar sobre mi exposición como cuerpo-actriz sensible y vulnerable a través de los elementos de la imagen técnica cinematográfica, como el encuadre, el montaje, la iluminación y el sonido, que configuran mi representación para acentuarla o atenuarla.

Entro al set y veo a algunos actores desconocidos a lo lejos. Me dirijo al director, quien no tiene el mínimo tiempo para explicarme los detalles para mis escenas de ese llamado; con suerte, se me explicaron una o dos semanas antes. El director me canaliza con la figura de producción, cuyas ocupaciones van más allá de lo que yo pueda experimentar positiva o negativamente en una experiencia que me parece fascinante y, al mismo tiempo, aterradora por todo lo que implica desde la preparación formativa a la que estoy acostumbrada. Una preparación en la que día tras día me fusiono con mis compañeros de escena, con mi director y productor, con los tramoyistas, con el espacio en el que me sitúo e incluso me permito apropiarme del encandilamiento de las luces que apuntan hacia mí.

Estas acciones varían en un entorno cinematográfico y son detalles que no he logrado aún comprender del todo al momento de estar en un set. Las luces en este entorno parecen demasiado vibrantes, reflejan el mínimo detalle al respecto de mi actividad actoral y, por tanto, algún posible error que pueda cometer frente a un sinnúmero de expertos que conocen el medio en su totalidad. La calidad interpretativa que estoy desempeñando no sólo recae sobre mis acciones y mis posibilidades actorales, sino también sobre mi cuerpo y rostro y en ningún momento deja de ser de esa manera.

En este sentido, mi cuerpo se siente vulnerado y diminuto, pero lo oculto con mi histrionicidad, con mi presencia y gestualidad, con mi corporalidad activa y dispuesta, enérgica y consciente, cualidades con las que la experiencia teatral me ha arropado, pero al parecer tales cualidades no son suficientes. De hecho, no son tan necesarias al momento de pararme frente al dispositivo cinematográfico: la cámara, que me mira con imponencia y a la que por nada del mundo puedo yo mirar, a excepción de contadas ocasiones.

Reconozco que la cámara constituye el elemento esencial del dispositivo cinematográfico para las mediaciones y las representaciones del cuerpo-actriz como imagen. Gilles Deleuze (1984), distingue entre la imagen-movimiento y la imagen-tiempo. En la primera, el cuerpo se integra en la acción, mientras que, en la segunda, la prolongación del plano y el encuadre cerrado hacen visible la fragilidad y el estado emocional del sujeto. Por ejemplo, un primer

plano obliga al espectador a confrontar la carga emocional del rostro, mientras que planos generales pueden diluir la intensidad de esa exposición. Como en *Vivir su vida* [*Vivre sa vie*] (Jean-Luc Godard, 1962), el uso reiterado de primeros planos de Anna Karina genera una sensación de desnudez y exposición extrema, porque la cámara se detiene en gestos aparentemente cotidianos, transformando cada movimiento en una declaración de vulnerabilidad.

Me resulta interesante que, en teatro, para lograr un cuerpo dispuesto frente a cualquier acción, postura o característica del personaje a interpretar, deba prepararme físicamente cual atleta olímpica, para hacer uso de cada parte de mi cuerpo con una conciencia distinta a la que el cine requiere. Grotowski, en su libro *Hacia un teatro pobre*, indica que lo esencial del arte del actor es que éste logre “un actor total”, donde aquello que realice sea desde su integridad, “y no solamente con un gesto mecánico (y por tanto rígido) del brazo y de la pierna, no por gestos apoyados por una inflexión lógica en forma viva.” (1978, p. 84).

Ciertamente, esto posiciona la labor actoral como un acto complejo donde el cuerpo de quien ejecuta las acciones está presente en su totalidad, lo cual tiene sentido si analizamos la actuación en teatro, donde no sólo la generosidad de los movimientos tiene un objetivo espacial, donde la experiencia del espectador depende de la expansión corporal del actor, sino que además le permite al actor conectar con su expresividad a nivel físico, psicológico y emocional. “El actor no debe usar su organismo para ilustrar un ‘movimiento del alma’, debe llevar a cabo ese movimiento con su organismo.” (Grotowski, 1978, p. 84).

Con esto, reconozco mi cuerpo como actriz como una herramienta significativa para mi creación artística y tal como se propone en varios textos que enuncian la labor actoral, considero la fragmentación del cuerpo como uno de los aspectos a considerar que vulneran al actor desde muchas aristas.

Posicionar el concepto de vulnerabilidad en el cuerpo del actor de cine, entendido como un acto que expone su imagen, su sensibilidad, su gesto, su corporalidad e incluso la percepción que se tiene de este último elemento, es una manera de guiar y complejizar mi propia realidad y las percepciones que tengo de los procesos por los que he sido llevada en una película. Dicha vulnerabilidad está presente en todo momento, sobre todo cuando un actor cuya formación teatral pasa o está pasando al medio cinematográfico. Así pues, me

permiso clasificar esos momentos de transición a partir de la vulnerabilidad en los procesos de *casting*, preproducción, rodaje y montaje.

A menudo me invade una pregunta desde mi posición actoral, ¿cuál es el nivel adecuado que debo tener con respecto al cuidado de mi imagen corporal? Muchas veces sé lidiar con la respuesta y me limito a pensar que quiero serle fiel a mi esencia, a esa chica que se mira en el espejo y se reconoce con amabilidad desde sus cualidades y “defectos”, pero también aflora una vocecita interior que conserva la crueldad de los cánones, primero de cómo debe lucir una mujer en la sociedad, luego, de cómo debe lucir una actriz en pantalla, dependiendo de los personajes a los que aspire.

Esta vocecita está permeada por todos los estereotipos y formas de concebir la imagen en el formato audiovisual, lo cual evidencia para efectos de este texto, la vulnerabilidad que traza el cuerpo de quienes nos dedicamos a la actuación.

En este sentido, valoro mi cuerpo como un elemento que está delimitado a ciertas características que, dependiendo cómo yo me percibo a mí misma, decido o no tomar el papel o hacer el *casting*. A tal grado es que juega la imagen corporal del actor, como para discernir de un papel a otro.

¿Por qué no hacer el *casting* que demanda actrices altas, cuando yo misma sé que mi estatura no da el rango? Hay muchos motivos por los cuales se clasifican y puntualizan las características de los actores al momento de dar apertura a un *casting*. Primeramente, es cierto que el director tiene en mente una idea muy específica del personaje, lo cual es muy respetable, porque la verdad es que los actores también tenemos una idea muy clara de nuestras aptitudes que se pueden poner a prueba. Pero para esto es necesario que nos lo permitan; por ejemplo, si el personaje fuera una chica muy delgada con cabello largo que pueda resultar en un chongo al centro y tope de la cabeza porque practica ballet, pero yo no soy tan delgada según los estándares de belleza asignados en dicha disciplina, y tengo una melena que me llega a las orejas, y realmente me interesa el papel, lo único que como actriz podría pedir es que se me dé una oportunidad de hacer el *casting*, poniendo a prueba no sólo la imagen del arquetipo de una bailarina de ballet, sino la realidad de mis posibilidades gestuales, de desenvolvimiento y las cualidades de movimiento que mi cuerpo, sin ser tan delgado como lo propone la visión del director, puede aportarle a la película. Una vez aprobado esto, podría alterarse la complexión de mi cuerpo, pero no al revés.

Si se invierte esa idea y lo que tengo que ofrecer como actriz viene mayormente de mi físico y lo que éste representa a nivel de imagen, pensando en que soy apta para papeles que determinan un “sí” casi al 100 % en una película, entonces yo misma estaría reduciendo mis posibilidades, arriesgándome, desde mi perspectiva, a encasillar mi persona y a estereotipar mi trabajo.

No olvidemos que como actores prestamos nuestro cuerpo a personajes que requieren materializarse para contar una historia, lo que entender que mi cuerpo además de ser moldeable es expresivo y como tal, puede emitir el mensaje sin dar cabida con exactitud a las necesidades físicas de lo que en algunas ocasiones se convierte por parte del director: un capricho a cumplir.

Por tanto, en un *casting* considero acertado que se prioricen las habilidades del personaje por encima de su aspecto físico. Saber tocar un instrumento, nadar o tener nociones de esgrima, por ejemplo, permite que como actores no nos encasillemos, sino que nos exijamos a nivel corporal. Esto nos da la posibilidad de reclamar cualquier papel que se nos presente, confiando en nuestra capacidad de adaptación. Por supuesto, si un actor no tiene experiencia en alguna habilidad específica, puede recibir instrucción, como ocurre frecuentemente en el proceso de preparación. No se trata de saberlo todo, sino de estar dispuestos a aventurarnos en personajes que, a nivel físico, pueden ser completamente distintos a nosotros. Aquí es donde entra en discusión la disposición del cuerpo en la preproducción.

Hasta ahora, en este proceso, me he sentido desprotegida al intentar vincularme con los aportes creativos concebidos para el desarrollo del personaje desde la dirección, el arte, la iluminación, el sonido y la fotografía. Aunque estas propuestas están diseñadas para construir al personaje, no siempre contemplan a quien lo interpreta. Si bien considero que, en la mayoría de los casos, el actor es cuidado por el equipo, me pregunto si al desarrollar propuestas creativas relacionadas directamente con su cuerpo –como encuadres, vestuario o maquillaje–, no sería pertinente tomar en cuenta su perspectiva, dado que es su propia persona la que está expuesta.

Es cierto que existe un contrato en el que se consensúan, aclaran y finalmente pactan las implicaciones del actor en una película. Sin embargo, insisto en que, como actores, creamos desde nuestro propio cuerpo e identidad, lo que debería otorgarnos el derecho de exigir total claridad sobre lo que se mostrará y cómo será expuesto nuestro cuerpo en pantalla.

Los contratos incluyen una cláusula de cesión de uso de imagen del actor, pero ésta siempre será parcial en relación con lo que se trabaja en el set. La fragmentación propia del cine, donde las escenas filmadas son reconstruidas en el montaje y la edición, le resta al actor el control perceptivo y la claridad total sobre lo que finalmente se verá en pantalla. Por ello, considero que la gestión de los derechos de imagen debe abordarse con una ética impecable, garantizando que los cuerpos y los rostros de quienes se colocan frente a la cámara no sean vulnerados más allá de lo acordado.

Además de la relación con los departamentos involucrados en el proceso de preproducción y las implicaciones de ceder los derechos de imagen, así como las responsabilidades éticas y políticas que esta práctica conlleva, es importante señalar que la identidad y la integridad de mi propio cuerpo pueden llegar a disociarse del mundo imaginario para el cual desarrollo mi personaje. Este proceso también estará determinado por el tipo de técnica actoral que decida emplear.

Estoy convencida de que una parte de mi identidad permanece en la filmación junto al personaje. Al mismo tiempo, sé que la ficción me envuelve con una sutil invitación a adoptar ciertos gestos y rasgos que el personaje despertó en mí, tanto en su construcción como en su interpretación.

La versatilidad con la que mi mente es capaz de concebir la ruptura de mi propio ser para dar paso a la interiorización del comportamiento de otro ser que adopta mi forma física y expresiva, constituye la parte esencial de un proceso al que, aunque con dificultad, he decidido entregarme conscientemente.

Este proceso refleja los hallazgos y los conceptos que he ido integrando en mi camino como actriz de cine, aspectos que debo hacer conscientes al conectar íntimamente con mi personaje. En este ejercicio, mi cuerpo se expone a un minucioso examen, fragmentado según los tipos de encuadre y los movimientos de cámara.

Asimismo, me seduce la cualidad transformadora de mi propio cuerpo, en un sentido en el que busco moldearlo con el cuidado y el respeto que merece, y con el cariño que he dedicado a mis personajes. No hay nada más delicado que juzgarlos o juzgarme a mí misma, a partir de la apariencia. Me doy cuenta de que, por un lado, tener un entrenamiento físico no implica ajustarme a los estándares de belleza pensados para el deleite visual, sino más bien contribuir a la salud emocional, física y mental que la práctica de la actuación y la creación cinematográfica requieren en todas sus etapas.

Esta conciencia corporal está vinculada tanto con la acción como con el trazo y los movimientos que el director me indica. Sin embargo, en varias ocasiones, como actriz, mi cuerpo no tiene el tiempo suficiente para naturalizarlo, ya que puede funcionar a nivel técnico, pero no necesariamente en el plano interpretativo. De igual manera, la conciencia corporal está relacionada con la liberación de tensiones, predisposiciones y concepciones previas sobre el comportamiento del personaje, que han sido analizadas previamente. En este sentido, hay una exigencia corporal superior al llegar al set, debido a que el cuerpo se pone primero al servicio de la cámara y luego, al servicio de la interpretación.

Al llegar a la etapa del rodaje, es fundamental considerar el dispositivo cinematográfico, que varía según lo que debe hacer un actor en una puesta en escena y lo que debe hacer en una puesta en cuadro. En este sentido, el “cuadro” en cine equivale al “escenario” en teatro. Es evidente que las nociones técnicas cambian de un medio a otro, lo que permite que en el cine existan reglas o límites muy específicos. Los elementos que la puesta en cuadro nos ofrece como actores, desde que se dice “acción” hasta que se dice “corte”, ponen a prueba la memoria corporal del actor, especialmente a través del marcaje que el director establece en relación con los movimientos y el trazo que el actor debe interiorizar.

La cámara, vinculada al cuerpo del actor, combina la disposición de un aparato técnico con la disposición de un lenguaje que exige al actor dosificar en gran medida su expresión y la calidad de su movimiento. En este sentido, a diferencia del teatro, el dispositivo cinematográfico revela cómo la puesta en cuadro activa una noción técnica para el actor, un elemento que puede estar desvinculado de la parte más viva y creativa del proceso, limitando, al principio, su libertad interpretativa.

Para el actor de cine ya no basta con producir una experiencia viva con todo su organismo, sino que la expresión material de esta experiencia debe enmarcarse en un diseño formal que implica la composición del plano, el ritmo del movimiento de cámara en interacción con la acción actoral, la direccionalidad de la luz y cómo ésta debe caer sobre el cuerpo del actor, la direccionalidad de la voz hacia los micrófonos, y de la imagen hacia el lente. El actor de cine ya no es el actor que crea vivencia y la deja simplemente expresarse con libertad en el espacio del escenario, sino que debe armonizar la libre expresión de la

vivencia con el estricto diseño formal de los encuadres y los movimientos de cámara. (Cabrera, 2015).

Teniendo en cuenta lo anterior, la vulnerabilidad del cuerpo frente al dispositivo cinematográfico se vuelve más compleja. Desde mi experiencia, restringir el espacio de interpretación probablemente sea uno de los aspectos más problemáticos para un actor al hacer la transición del teatro al cine.

Además, esta vulnerabilidad va más allá del cuerpo como carne, hueso o razón; también involucra un mecanismo de defensa propio de la práctica del actor, que puede resultar poco natural, a pesar de que lo que busca el cine en los actores es alejarse de la extravagancia que el teatro suele proponer.

En ocasiones, el registro cinematográfico suprime incluso la realidad sensorial con la cual el actor se relaciona en la ficción. Los actores de cine frecuentemente deben realizar su acción en relación a un partner que no está presente, o mirar una referencia que no existe, o simular un movimiento físico que en realidad no está ejecutando, o construir una postura que desde su experiencia corporal no es orgánica, pero desde la perspectiva de la cámara sí lo es. (Cabrera, 2015).

El dispositivo limita el cuerpo del actor, a lo que me cuestiono, ¿en qué momento se puede generar un estado de organicidad en el que toda la conformación de un cuerpo sentipensante desempeñe su función en un medio que parece seccionar cada parte de su ser?

La claridad en la creación del personaje y la inclusión del actor en la preproducción, así como su colaboración activa con el director, podría responder o no a esta pregunta. Este proceso implica que el actor realice un trabajo de mesa que lo prepara para las siguientes etapas, en las cuales ejecuta de manera fragmentada lo que inicialmente se mantenía unido. Considerado de esta forma, el proceso de preproducción puede tener ciertas características fragmentarias para el actor, como se mencionó en el apartado anterior, pero también podría desafiar, en cierto sentido, esa noción.

Entonces, ¿cómo culpar al actor que se adentra por primera vez en el dispositivo cinematográfico, si toda su preparación parece desmoronarse y formarse casi en contradicción con lo que se le ha enseñado?

No pretendo justificar una mala práctica en ningún caso, ni creo que esta adaptación se logre únicamente con la práctica continua de exponerse frente a la cámara. Considero que también tiene que ver con la capacidad de empatizar y hacer las paces con este nuevo dispositivo, estando abierto a vulnerarse de la manera más noble posible, tal como se hace frente a un público en el teatro.

He constatado en carne viva que existe una gran diferencia entre la vulnerabilidad que implica el dispositivo cinematográfico y la del dispositivo escénico. En el teatro, el actor controla la escena a partir de su cuerpo, mientras que en el cine es el cuadro el que controla su movimiento y desplazamiento. El actor depende del enfoque de la cámara, no al revés, lo que hace que el proceso de montaje sea impredecible. El resultado de mi interpretación, una vez adecuado por el montaje, me deslumbra y desconcierta pues, sin duda, representa un momento de análisis personal y profesional. Verme en pantalla después del rodaje es una experiencia brutal, pero esencial para entender cómo funciona mi participación en la película. Este proceso me permite descubrirme desde la perspectiva del cine, lo cual encuentro mágico, pues congela mi imagen en un momento específico de mi existencia. Como tal, mi cuerpo experimenta cambios no sólo por la construcción del personaje, sino también por la etapa de vida en la que transcurre. La juventud y la vejez determinarán un cambio constante en la selección de mis personajes y en lo que éstos representan según mi imagen. No obstante, espero que esto no limite las infinitas posibilidades técnicas y expresivas que un buen director pueda ver en mi interpretación.

Métodos de actuación y reconfiguración de mi vulnerabilidad como actriz de cine

En mi transición, asumí la tarea de adentrarme en los métodos de actuación y dirección a cuadro para comprender cómo se adecua el papel, lo cual resulta determinante para la percepción de la vulnerabilidad en pantalla. Los métodos de actuación no sólo configuran la transmisión de la emoción, sino también la materialidad del cuerpo, tanto en imagen como en sonido.

Asimismo, tomo como referencia diversos métodos que me sirven de herramientas para regular mi actuación, gestionar mi arco dramático y activar los elementos necesarios que preparan mi cuerpo para adecuarme al cuadro.

El método de Stanislavski, adaptado al cine por Lee Strasberg, se centra en la evocación de emociones y recuerdos personales para lograr una actuación auténtica. La llamada “memoria emotiva”, invita a la actriz a sumergirse en experiencias reales que le permitan transmitir un dolor o una alegría genuinos. En el contexto cinematográfico, este enfoque se vuelve aún más significativo, ya que el actor debe ser capaz de ajustar sus emociones para que resuenen de manera natural y convincente frente a la cámara, lo cual requiere una conexión profunda entre su ser interior y su representación exterior.

El método de Strasberg también enfatiza la importancia de la concentración y la relajación, elementos esenciales para mantener un estado de receptividad emocional. A través de ejercicios que ayudan a liberar tensiones físicas y mentales, el actor puede llegar a un estado de “presencia total”, donde se encuentra completamente inmerso en la interpretación de su personaje. Esto es crucial en el cine, donde cada movimiento y cada gesto debe sentirse preciso y verdadero, sin caer en la sobrecarga de expresión propia del teatro.

Además, Strasberg hace hincapié en la importancia de la “acción a través de las circunstancias dadas”, es decir, cómo el actor debe reaccionar a las situaciones y estímulos externos de acuerdo con el contexto de la escena (Nacache, 2006). En el cine, este enfoque es aún más relevante, ya que el actor no sólo responde al texto y a los demás personajes, sino también a las decisiones del director, al encuadre de la cámara, a la iluminación y al ritmo de la edición, lo que añade capas de complejidad a la interpretación.

A medida que me adentro en esta técnica vivencial, me doy cuenta de que la clave está en equilibrar lo interno y lo externo, permitiendo que mis emociones se filtren a través de mi cuerpo y mi expresión, para que se materialicen de la manera más auténtica posible en pantalla.

En *Bailando en la oscuridad* [*Dancer in the Dark*] (Lars von Trier, 2000), Björk, quien no cuenta con formación actoral tradicional, se enfrenta a un papel de extrema vulnerabilidad. La dirección de von Trier exige una exposición emocional que va más allá de la simple representación; la repetición de tomas y la intensidad del encuadre transforman la experiencia de la protagonista en un acto de auto exposición radical.

El método de Strasberg, aunque es una técnica muy recurrente en el cine y similar a la que yo misma exploré en mis primeros años de formación actoral, me ha permitido darme cuenta de que, en ciertos momentos, ha llegado a comprometer mi bienestar. La psicología detrás de recurrir a momentos del

pasado para sostener una emoción específica llegó a sobrepasar la ficción, difuminando los límites entre mi realidad y el personaje. No apruebo el uso de este recurso, ya que he llegado a dimensionar la falta de conciencia que implica. Creo que un actor posee una herramienta mucho más valiosa que sus recuerdos: la imaginación. Al combinarla con la acción, se logra una actuación basada en la creatividad, que además es más amable con la psique y el cuerpo del actor.

Michael Chéjov propone que el “gesto psicológico” es la llave para desbloquear emociones, ofreciendo una vía alternativa para que la actriz exprese sus estados internos de manera simbólica, sin necesidad de recurrir a su memoria emotiva. Esta técnica convierte cada movimiento en un signo cargado de significado, lo que permite que la vulnerabilidad se plasme a través de una coreografía sutil del cuerpo. El gesto psicológico no sólo ayuda a transmitir emociones profundas, sino que también libera al actor de la necesidad de revivir experiencias personales, lo que puede resultar más saludable tanto física como emocionalmente.

Aunque en el cine su aplicación es menos frecuente que la técnica stanislavskiana, el gesto de Chéjov se emplea en escenas donde el movimiento adquiere un sentido metafórico, contribuyendo a una representación donde la vulnerabilidad se expresa a través de una economía del lenguaje corporal. Esta técnica permite al actor simplificar la manifestación de emociones complejas, transformando la interacción con el entorno en un reflejo de su mundo interior sin sobrecargar la interpretación.

Lo que me atrae especialmente de este enfoque es la posibilidad de generar una actuación más abstracta, donde la sensación no está restringida a un proceso psicológico complejo, sino que se comunica a través de la forma y la dinámica del cuerpo. El gesto psicológico se convierte, entonces, en un vehículo de expresión directa, permitiendo que el actor se conecte con las emociones de una manera más orgánica y menos invasiva para su bienestar personal. Esta técnica también favorece la creación de personajes más universales, ya que la expresión de emociones se aleja de lo particular y se convierte en un lenguaje común, accesible tanto para el público como para el propio actor.

Sanford Meisner aboga por una actuación centrada en la reacción genuina y la escucha activa, promoviendo una respuesta inmediata a los estímulos del entorno y a la interacción con otros personajes. Este enfoque fomenta momentos de vulnerabilidad que se sienten naturales y orgánicos, libres de

artificios y de preconceptos. Para Meisner, lo esencial es estar presente en cada momento, sin planear ni anticipar las reacciones, lo que resulta en una actuación más viva, reactiva y auténtica (Meisner y Longwell, 1987). A través de ejercicios específicos, como la repetición, se busca entrenar al actor para que se libere de sus inhibiciones y se enfoque completamente en el intercambio emocional con el otro actor, creando así una experiencia compartida de descubrimiento mutuo.

Aunque la presencia de la técnica Meisner no es tan visible en las obras de cine de directores como Lars von Trier o Jean-Luc Godard, la búsqueda de la sinceridad emocional, que es la piedra angular del método meisneriano, se convierte en un componente subyacente en aquellas interpretaciones que logran conmover por su autenticidad. Meisner considera que el actor debe estar dispuesto a vulnerarse ante la cámara, permitiendo que sus reacciones se construyan en el momento y como respuesta genuina a la situación creada en escena. Esta actitud, a su vez, permite que la vulnerabilidad se manifieste de manera espontánea y no forzada, lo cual es crucial en el cine, donde la sutileza de las emociones es fundamental para conectar con la audiencia.

Una de las cosas que me atrae de este método dialógico es cómo se enfoca en la conexión entre los actores y la realidad compartida que se crea entre ellos. Meisner pone en primer plano la interacción, donde la vulnerabilidad del actor emerge como respuesta directa al entorno, sin el filtro de la premeditación o la sobrecarga emocional. Esta simplicidad y transparencia son características que me permiten adentrarme en el proceso creativo sin que el ego o el control tomen el protagonismo, algo que considero esencial para una actuación auténtica en el cine.

Stella Adler ha profundizado en la actuación que se aleja del enfoque de Strasberg, centrándose también en la imaginación como recurso esencial para que el actor se sumerja en la construcción de un personaje. A través de imágenes, sensaciones y visualizaciones, Adler anima al actor a trascender su propia experiencia emocional y abrazar una realidad ficticia. Sus principios se basan en el concepto de que el actor debe enfocarse en las acciones que el texto sugiere, explorando cómo estas acciones se interrelacionan con las circunstancias dadas del personaje y la historia. Además, el trabajo de observación del contexto real del personaje, que luego se lleva al ámbito de la ficción, es una herramienta esencial tomada del sistema de Stanislavski. Esta búsqueda por la autenticidad en la relación entre el actor y el entorno se convierte en la base de

una actuación que no depende exclusivamente de la memoria emotiva, sino de la capacidad creativa de imaginar y hacer posible lo irreal.

El enfoque de Adler se complementa maravillosamente con la propuesta de Judith Weston, quien defiende que el análisis del personaje debe centrarse en los verbos de acción, en lugar de buscar emociones específicas. Weston sostiene que, en lugar de buscar replicar emociones, el actor debe concentrarse en el impulso por hacer, en la necesidad de actuar, lo cual genera una actuación más orgánica y auténtica. Este enfoque rompe con la idea tradicional de que el actor debe estar inmerso en un proceso emocional constante y permite una mayor flexibilidad en la interpretación.

Para mí, esto no sólo acota mi labor actoral, sino que también me otorga una libertad invaluable, especialmente en el cine. Me permite liberarme de la carga de representar emociones específicas y me invita a explorar la dinámica del personaje desde la acción y la relación con el entorno. La creatividad que surge al usar la imaginación, combinada con una acción clara y precisa, ofrece una amplitud de posibilidades para interactuar con otros personajes y con el espacio en el que me encuentro, llevando la vulnerabilidad a un nivel más profundo. El cine, como medio que trabaja con la imagen y la acción, se convierte así en un espacio en el que mi trabajo actoral es menos sobre la emotividad forzada y más sobre la capacidad de transformar lo que está dado en algo único y real.

Mi inmersión en el terreno cinematográfico me ha ocupado no sólo en estudiar los fundamentos teóricos de las técnicas más empleadas y nombradas en el medio, sino que me ha impulsado a querer examinar y comprobar los principios de algunas de esas técnicas y una de las propuestas contemporáneas que me ha intrigado por el pragmatismo con el que se guía a los actores. Me refiero a Laboratorio de Actores, un espacio dedicado a la práctica constante de la actuación frente a cámara, a partir de ejercicios variados que me han permitido concebir la relación que tiene mi cuerpo con el dispositivo cinematográfico.

Esta técnica, guiada por el director español Patrick Knot, radicado en México, corresponde al análisis de texto dividido por bloques, donde el tono, el ritmo y la acción construyen el arco dramático del personaje como herramientas para generar estados emocionales. Todo esto, desde la entereza de la actuación para cine visto como un arte de sutileza.

Esta cualidad de buscar sutileza desde mis movimientos y enfocarme en controlar exageradamente mi gestualidad transgrede todo aquello por lo que me he empeñado en trabajar como actriz y el beneficio al que esta transgresión me ha llevado, compone el primer peldaño de muchos para lograr percibirme desde un cuerpo cuya consciencia contradiga los preceptos que tan arraigados están en mi interpretación.

Por otro lado, este tipo de práctica me ha preparado para una realidad de lo que la industria del cine proyecta y que tiene que ver con limitarse a cambiar la propuesta inicial de los actores, por las estrictas indicaciones de un director.

Mi cuerpo-actriz en el cine y casos que me ayudan a reflexionar mi transición

La representación del cuerpo-actriz ha estado históricamente inmersa en una dialéctica entre explotación y resistencia. Por un lado, la imagen femenina ha sido instrumentalizada como objeto de deseo; por otro, han surgido discursos que abogan por una resignificación del cuerpo femenino y su capacidad para ejercer agencia.

Laura Mulvey (1975), introdujo el concepto de “mirada masculina”, que explica cómo el cine tradicional ha configurado el cuerpo-actriz como objeto pasivo de placer visual. Bajo esta óptica, la vulnerabilidad se convierte en un rasgo explotado para seducir y cautivar, reforzando estereotipos de debilidad y dependencia.

En contraposición, teóricas como Rosi Braidotti abogan por la idea de un cuerpo posthumano, en el que la vulnerabilidad se resignifica como una forma de resistencia (2015). Desde esta perspectiva, el cuerpo-actriz se erige no como un ente pasivo, sino como un sujeto capaz de subvertir las estructuras hegemónicas y reclamar su propia narrativa. Las propuestas contemporáneas, tanto en el cine vanguardista como en las producciones emergentes, buscan transformar la exposición del cuerpo en un acto de empoderamiento.

En *Bailando en la oscuridad*, von Trier nos ofrece una obra en la que la vulnerabilidad se manifiesta en forma cruda. La dirección utiliza planos cerrados y encuadres que reducen a la protagonista, interpretada por Björk, a una figura icónica de sufrimiento. La cámara se mueve de manera temblorosa, reflejando la inestabilidad emocional y física del personaje. La cantante

actriz sin contar con formación actoral clásica, se sumerge en el personaje utilizando una técnica basada en la evocación de la memoria emotiva. La repetición de tomas y la intensidad de la exposición ante la cámara generan un proceso de autoexposición radical. La vulnerabilidad de Björk se traduce en una mezcla de dolor y dignidad, haciendo del sufrimiento una fuerza narrativa que, aunque dolorosa, abre la posibilidad de la redención.

En *Vivir su vida* (1962), Jean-Luc Godard configura la fragmentación y resignificación del cuerpo en la narrativa. Analiza la existencia y la desintegración del sujeto a través del cuerpo de Anna Karina. La utilización de planos-secuencia y cortes precisos fragmenta la imagen del cuerpo, evidenciando la disociación entre imagen y sonido. La interpretación de Karina oscila entre naturalidad e intencionalidad, sugiriendo una dualidad interna marcada por la fragilidad y la determinación. La película invita a reflexionar sobre la identidad y la representación, posicionando la vulnerabilidad como un estado transitorio y complejo que desafía la construcción de un yo fijo.

En *El desprecio* [*Le mépris*] (1963), Godard enuncia el cuerpo femenino como objeto de deseo y sujeto vulnerable. La composición de la imagen, el manejo de la luz y el montaje fragmentado de la figura de Brigitte Bardot crean una tensión estética que resalta tanto su belleza como su exposición emocional. Bardot transita entre lo simbólico y lo real, haciendo palpable la vulnerabilidad inherente a la exposición del cuerpo ante una mirada objetivante (Mulvey, 2019). La narrativa aborda la alienación y la pérdida de identidad en el contexto de una relación amorosa fallida, en la que la vulnerabilidad se manifiesta en la confrontación con la mirada del otro.

Tótem (2023), de Lila Avilés, explora la relación entre el cuerpo y el espacio simbólico a través del relato de una mujer inmersa en un entorno opresivo. Utiliza planos fijos y tomas en larga duración para permitir que el espectador contemple los matices del rostro y del cuerpo de la protagonista, convirtiéndola en un tótem que encarna la fragilidad frente a la adversidad. La estética minimalista, basada en espacios reducidos y en la iluminación natural, refuerza la sensación de claustrofobia. La interpretación se basa en la economía expresiva, donde cada gesto y mirada adquieren un significado profundo. La actriz Montserrat Marañón logra transmitir resignación y, a la vez, una tenue esperanza, demostrando que la vulnerabilidad puede ser también una vía para la transformación personal. El intercambio entre la presencia física y el am-

biente crea una atmósfera cargada de emoción, en la que la vulnerabilidad se presenta como una respuesta orgánica a la opresión del entorno.

Canina [*Nightbitch*] (2024), de Marielle Heller, refleja una crítica de los resultados tajantes y crueles de la maternidad, producto de un sentido moralista y juicioso que agudiza la realidad de muchas mujeres. Amy Adams protagoniza la historia con el personaje de una mujer que renuncia a sus sueños, ideales y a su propia persona al grado de sumergirse en la agonía y represión de sus propias exigencias. Rompe esta visión al verse trasmutar progresivamente en un perro, dilucidando ante una condición propia del instinto animal, lo que termina por mostrar la figura materna no sólo como una carga constante, sino como un poder salvaje donde la madre procura a su cría al mismo tiempo que se procura a ella misma.

La vulnerabilidad del cuerpo de la actriz que interpreta este personaje es impresionante, siendo que es un lugar al que poco se ha expuesto, permitiéndole desmarcar una visión propia de la belleza canónica. El personaje parte claramente de un estereotipo del aspecto maternal; sin embargo, se percibe profundidad y justificación en la interpretación de la actriz.

Asimismo, la corporalidad animal que adopta permite concentrar la mirada en un recurso interesante en el cine industrial. Un recurso que se adapta más hacia la teatralidad, lo cual enriquece la libertad creativa con el cuerpo de la actriz. “La búsqueda de un equilibrio extra cotidiano exige un esfuerzo físico mayor: pero este esfuerzo hace que las tensiones del cuerpo se dilaten y el cuerpo del actor nos parezca ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse” (Vargas y Rico, 2012).

Jeanne Dielman, 23 quai du Commerce, 1080 Bruxelles (1975), de Chantal Akerman, se erige como una meditación sobre la repetición, la rutina y la performatividad del rol femenino. Akerman utiliza planos fijos y largos planos-secuencia que documentan meticulosamente las actividades diarias de Jeanne Dielman. La cámara se mantiene casi inamovible durante periodos prolongados, permitiendo que el espectador observe la precisión y la repetición de las tareas cotidianas, lo que a la vez expone la fragilidad inherente a la existencia rutinaria. La actriz Delphine Seyrig que interpreta a Jeanne Dielman, se sumerge en una representación minimalista donde cada acción—desde la preparación de la comida hasta la limpieza—, se convierte en un ritual que expone tanto la opresión como la resistencia del sujeto. La ausencia de artificio y la naturalidad del gesto reafirman la idea de que la vulnera-

bilidad se encuentra en lo cotidiano. La película convierte la rutina en una metáfora de la vulnerabilidad femenina. La repetición mecánica de tareas se transforma en un grito silencioso contra la opresión de roles predefinidos. La exposición del cuerpo-actriz se resignifica en un acto de documentación del tiempo y del dolor, que, lejos de ser únicamente una debilidad, revela la complejidad y la profundidad del ser.

Estos ejemplos, me sensibilizan y me permiten sentirme parte de una configuración de la representación de mi cuerpo como mujer desde lo que simboliza más allá de la objetualización femenina.

Mi postura frente a cómo deseo ser vista a cuadro, va más allá del color de mis ojos y mi piel, la anchura de mi nariz o el peso y la proporción de mi cuerpo. Un personaje no sólo es un cuerpo, sino un contexto, una noción cultural, un indicativo de la historia que se quiere contar e incluso una identificación del espectador a partir de su propia construcción subjetiva de la realidad. Por esto y por una búsqueda de interpretar personajes complejos, desafiantes y provocadores ante una sociedad y ante una industria acostumbrada a ciertas formas y colores en los cuerpos de quienes dan vida a los personajes de cine, es por lo que vale la pena ver la vulnerabilidad como una forma de adecuar y transgredir las generalidades estereotípicas de la figura de una actriz interpretando mujeres que contrastan su personalidad y que van más allá de su propia imagen.

El creciente debate en torno a la representación del cuerpo-actriz ha impulsado a la industria cinematográfica a replantear sus protocolos y desarrollar políticas que protejan la integridad de las actrices. Esta reflexión ética se centra en evitar la explotación de la vulnerabilidad y en promover ambientes de trabajo colaborativos y respetuosos.

En los últimos años, numerosas producciones han adoptado protocolos específicos para regular las escenas que implican la exposición del cuerpo. Dichos protocolos establecen límites claros y aseguran que las actrices participen de forma activa en la construcción de su imagen, evitando la sobreexplotación de su vulnerabilidad. Directores como Céline Sciamma han liderado esta tendencia, creando prácticas colaborativas que empoderan a las actrices y permiten una representación más ética de la intimidad.

La responsabilidad ética en la utilización del dispositivo cinematográfico recae tanto en el director como en el equipo de producción. La manera en que se filma el cuerpo-actriz –desde la elección de ángulos y la iluminación hasta

el montaje final–, influye en cómo se resignifica la vulnerabilidad. Una aproximación ética implica reconocer que la exposición del cuerpo no debe ser explotada para fines sensacionalistas y sexistas, sino que puede transformarse en un recurso estético y narrativo que respete la integridad del sujeto.

La construcción de la vulnerabilidad no es un proceso que recaiga únicamente en las decisiones técnicas, sino que involucra la agencia del propio actor. La inclusión del consentimiento y la participación activa en la elaboración de la imagen permiten que la vulnerabilidad se presente como una elección deliberada y consciente. Este enfoque dialógico entre el equipo técnico y la actriz es esencial para una representación que honre la dignidad y la autonomía del sujeto.

Conclusiones: Entre mi sensibilidad y la vulnerabilidad en el cine

La vulnerabilidad del cuerpo-actriz es un fenómeno complejo y multifacético, en el que confluyen elementos estéticos, emocionales y políticos. Lejos de constituir un mero signo de debilidad, la vulnerabilidad se revela como un recurso de creatividad, un espacio de resistencia y una oportunidad para la resignificación del cuerpo en la pantalla.

Dimensiono que mi profesionalización en el cine no sólo preside en dominar el medio, sino en crear una postura que se relacione con la manera en que me gustaría ser tratada como persona y actriz, y cómo mi figura debe representarse desde el cuidado y el respeto, vinculado a la representación de un personaje de carácter complejo y concienzudo.

A través de la integración de aportes teóricos provenientes de los estudios de género se ha puesto de manifiesto que el cuerpo-actriz no es un objeto pasivo de la mirada, sino un sujeto activo que puede reclamar su propia narrativa. Los estudios de caso –que abarcan desde la crudeza de los filmes de Lars von Trier, la fragmentación y la resignificación en las obras de Jean-Luc Godard, la intimidad en las propuestas de Lila Avilés y la mirada renovada de Chantal Akerman–, ponen en evidencia la diversidad de aproximaciones a la representación de la vulnerabilidad.

El camino hacia una ética transformadora en la representación del cuerpo-actriz pasa por la integración de múltiples voces y la apertura a nuevas formas de relacionarse entre el dispositivo cinematográfico y los cuerpos acto-

rales. La vulnerabilidad, entendida en sus múltiples dimensiones, se convierte en un puente entre la experiencia personal y la expresión artística, y en un recurso para cuestionar las estructuras hegemónicas del poder y la representación. Así, el cine se reinventa como un espacio en el que la fragilidad y la fortaleza se fusionan, dando lugar a una imagen compleja y profundamente humana.

La reflexión sobre los nuevos protocolos de intimidad y la responsabilidad ética en el set de filmación resalta la importancia de proteger la integridad de las actrices y de promover una práctica cinematográfica comprometida con el respeto y la agencia del sujeto. Esta transformación implica no sólo cambios en el dispositivo técnico, sino una reconfiguración de las relaciones de poder que han regido la mirada y la representación en el cine tradicional.

Finalmente, me permito resaltar que la experiencia profesionalizante del proyecto de realización cinematográfica que estoy desarrollando se encuentra en la etapa de la preproducción, por lo que deseo y procuraré que todas las reflexiones que el concepto de vulnerabilidad aplicado al cuerpo actoral, me permitan enfrentar con mayor rigor y dignidad mi personaje, el proyecto en general, y la profesión.

Vulnerarme en y para un medio que no me ha arropado lo suficiente como me gustaría, más que reflejar suplicio, es abogar por enunciar aquellas áreas de oportunidad que tenemos como artistas que guían la práctica del cine sin tener que someternos necesariamente al servicio de ésta. Mi compromiso apuntala hacia el asumir mis propias fortalezas y abrazar las debilidades que siempre y sobre toda circunstancia pueden convertirse en oportunidades.

Hoy, mi cuerpo toma otros significados a partir de la opresión y la liberación de un medio que tiene mucho por enseñarme y al que decido entregarme con la vulnerabilidad que eso implica.

Referencias y bibliografía consultada

- Akerman, C. (Dir.). (1975). *Jeanne Dielman, 23 quai du Commerce, 1080 Bruxelles* [Película]. Paradise Films / UNITE 3.
- Avilés, L. (Directora). (2023) *Tótem* [Película]. Limerencia Films / Laterna / Paloma Productions / Alpha Violet Production.

- Braidotti, R. (2015). *Lo posthumano*. Editorial Gedisa.
- Butler, J. (2006). *Vida precaria. El poder del duelo y la violencia*. Paidós.
- Cabrera, L. (2015). "El Actor de Cine y su Cuerpo Fragmentado." *Inmóvil*, 1(1). <https://inmovil.org/index.php/inmovil/article/view/6>
- Comolli, J. L. (2010). *Cine contra espectáculo. Seguido de Técnica e ideología*. Manantial. https://revista.cinedocumental.com.ar/3/resena_01.html
- Deleuze, G. (1984). *La imagen-movimiento. Estudios sobre cine 1*. Planeta.
- Godard, J. L. (Dir.). (1962). *Vivre sa vie* [Película]. Argos Films.
- Godard, J. L. (Dir.). (1963). *Le mépris* [Película]. Les Films Corona.
- Grotowski, J. (1978). *Hacia un teatro pobre*. Siglo Veintiuno.
- Heller, M. (Dir.). (2024). *Nightbitch* [Película]. Annapurna Pictures / Fox Searchlight.
- Meisner, S. y Longwell, D. (1987). *Sanford Meisner on acting*. Vintage Books.
- Mulvey, L. (1975). Visual pleasure and narrative cinema. *Screen*, 16(3), 6-18. <https://doi.org/10.1093/screen/16.3.6>
- Mulvey, L. (2019). *Afterimages - On Cinema, Women and Changing Times*. Reaktion Books.
- Nacache, J. (2006). *El actor de cine*. Paidós Comunicación.
- Stanislavski, K. (1988). *Un actor se prepara*. Javier Vergara Editor.
- Vargas Guzmán, A. y Rico, M F. (2012). *Los Riesgos del Actor: cómo lo afectan las variables de su escuela, director y papel*. [Tesis d Licenciatura] Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/5809/tesis883.pdf?sequence=3>
- Von Trier, L. (Director). (2000). *Dancer in the Dark* [Película]. Zentropa Entertainments.

