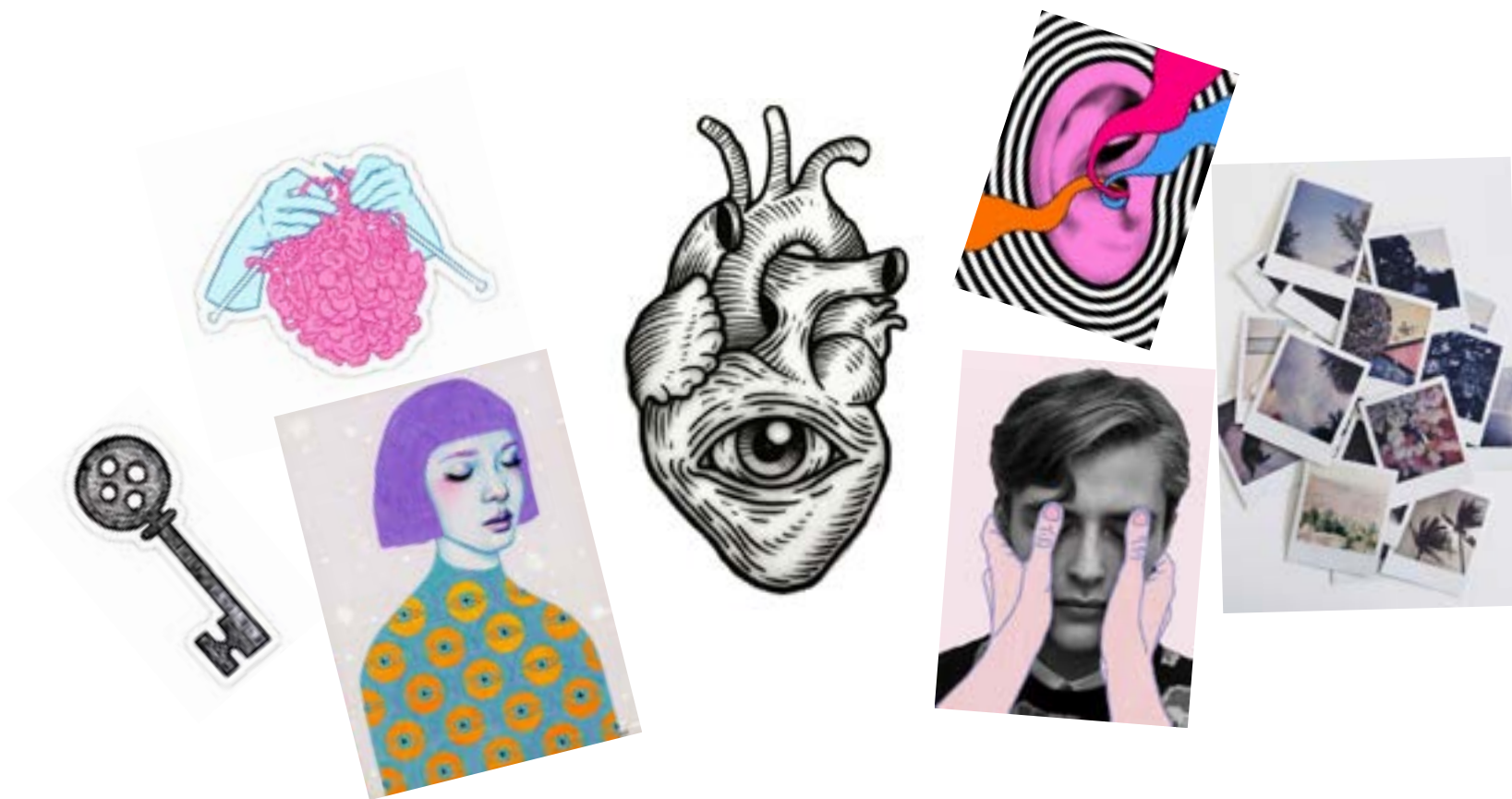


Actuación norteamericana

6

PASOS PARA LOGRAR SER UN BUEN ACTOR

por Vanessa Hidalgo





De niña todos mis juegos personales trataban de crear historias e interpretarlas. Fue ahí que descubrí que la ficción te hace libre y que puedes crear un mundo con tan solo imaginarlo.

Cuando cumplí la mayoría de edad, le dije a mis papás: no voy a estudiar derecho como mis hermanos, quiero ser actriz.

Dividí mi tiempo para estudiar y trabajar. Eso me hizo tener que aprender otras cosas. Logré ser primer asistente de dirección, continuista, directora de casting y productora.

Durante todo ese tiempo seguí estudiando. Me fui a vivir a Los Angeles, me especialicé en las Técnicas Norteamericanas de Actuación, y regresé con la convicción de que estas técnicas deberían de estar al alcance de todos los artistas.

INTRO

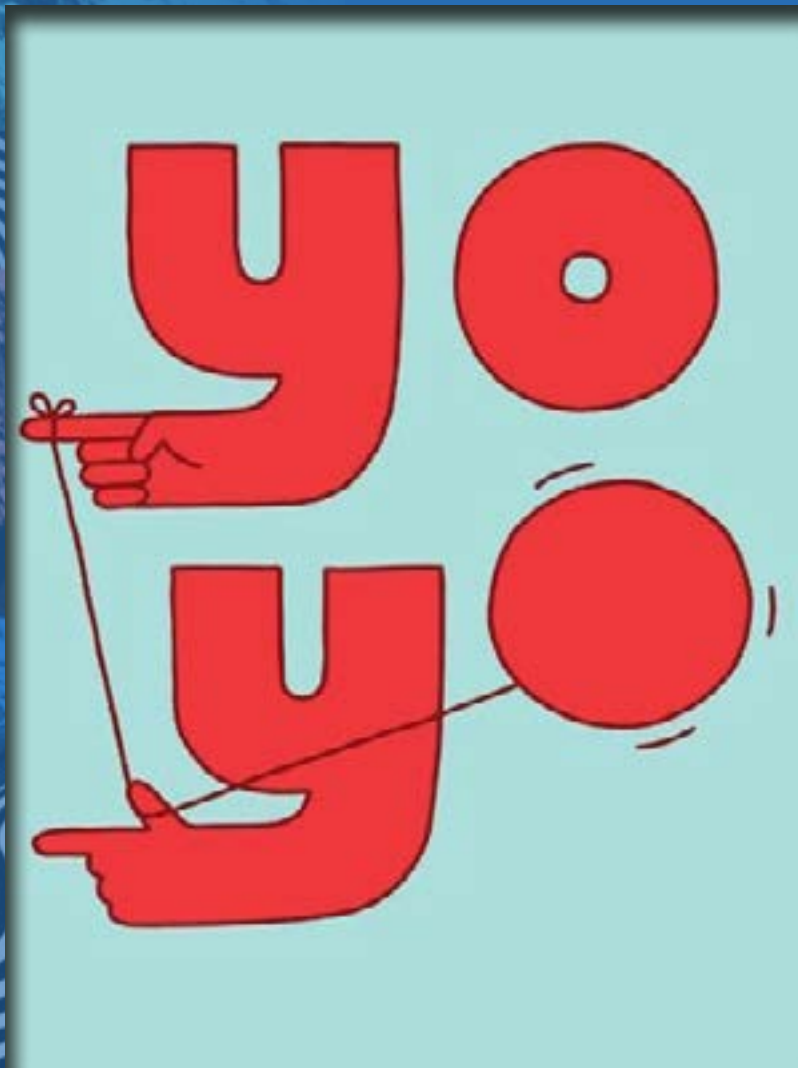
Para quién es este eBook

Para todos los interesados en la actuación que quieran tener una llave que les permita entender cuál es la metodología del buen actor.

Y para los artistas que quieran conocer y practicar las Técnicas Norteamericanas de Lee Strasberg, Sanford Meisner y Stella Adler.



1. No hagas nada



¡Relájate! No tienes que demostrar nada.

Tu trabajo es olvidarte de tu ego, de tu actor, y entregarte a tu singularidad. No hay nadie igual a ti. Tú eres la materia prima. Somos lo que somos y con eso trabajamos.

Lo primero que tienes que aprender es a ser tú mismo y la buena noticia es que eso lo haces todos los días. Solo tienes que aprender a hacerlo de una manera consciente para convertirlo en arte.



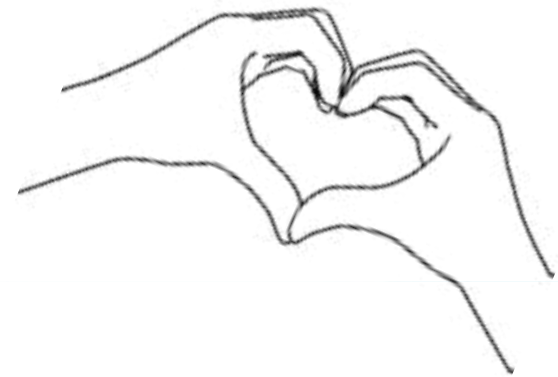
2. Escucha



Escucha con el corazón (y aprende a leer entre líneas).

Para lograr una emoción auténtica, primero tienes que generar un vínculo y eso se logra escuchando.

Hay que mirar a los ojos, observar con atención los cambios en los impulsos y dejar que te afecten. Mucho del trabajo del actor se invierte en reconocerlos, pero sobretodo en permitirlos.



3. No hables



Olvídate del texto. No tienes que decir nada.

Actuar no es hablar. Es una acción pensada como resultado y no como causa. Escucho y luego existo.

Hay una terrible necesidad de pensar y de escribir el diálogo fuera de nuestra cabeza, y eso no nos permite hacerle caso a nuestros impulsos, y por lo tanto a no tener una emoción auténtica.



4. No trates de sentir



Solo piensa tus emociones y emocionate con tus pensamientos.

Hasta aquí ya tenemos claro que necesitamos un impulso honesto para poder sentir una emoción verdadera. Los siguientes pasos son obedecer a la voluntad y al deseo.

Se trata de que construyas un comportamiento, una emoción a base de permitirte tener un impulso, mandárselo a alguien y dejar que el otro te afecte devolviendote su impulso, así es como logras sentir, así es como la vida sucede.



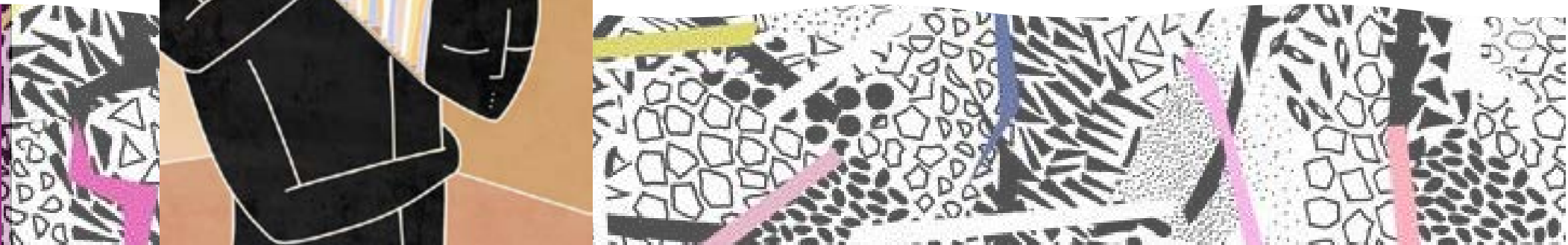
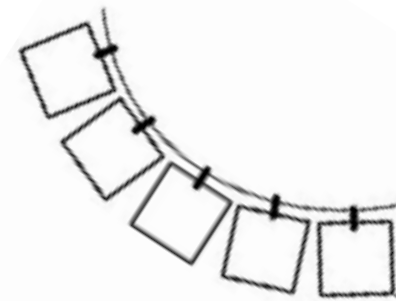
5. Usa tu imaginación



Lo que realmente importa es la utilización realista de la imaginación y la creatividad.

Gran parte de nuestro material imaginativo se encuentra en nuestra memoria sensorial (sentidos) y en nuestra memoria emotiva (vivencias experimentadas).

El uso consciente de ellas y la capacidad de ser específicos en una circunstancia imaginaria nos pone frente a la concentración. Es así como podemos crear.



6. Al carajo la sociedad



La educación social limita y debilita al actor. ¡Sé valiente!

La sociedad nos enseña a ser desconfiados, nos hace previsibles, poco interesantes y repetidores de textos. ¡No te censes!

El actor debe de olvidarse de ser correcto, de ser pertinente, puede ser tan libre como la ficción se lo permita.



Conclusión

Espero te haya servido este eBook que hice con mucho cariño. Ahora ya sabes los 6 *pasos para lograr ser un buen actor*.

Sígueme en instagram para que le eches un ojo a las clases y te enteres de las novedades: [IG TAAP](#)

¡Toma una Sesión Meisner! Doy clases de Técnica Meisner, escríbeme y te platico cómo está la onda.

Aquí me contactas: [WhatsApp de Vanessa](#)

Si eres más clavado, también tengo página web: www.taapworkshop.com



Agradecimientos

por ayudarme con preguntas y comentarios:

Eric Martínez

Martín Román

Juan Acosta

Kenia Delgadillo

Brenda Moreno

Andreina Mesa

Gonzálo Guerrero



“To be inventive, to have ideas, is an organic part of being talented.”
Sanford Meisner