A vibrant stage performance scene. On the left, a woman in a grey top and dark pants is captured in a dynamic dance pose. In the center, a man in a brown jacket and dark shirt is gesturing with his hands. To his right, a woman in a red sequined dress is singing into a microphone. On the far right, a man wearing headphones is seen from the back, working at a DJ console. The background is filled with warm, golden stage lights and a hazy atmosphere.

PROTOCOLO ESCÉNICO

PARA RENDIR BAJO PRESIÓN

*Del Ensayo al Escenario
Método de Regulación y Presencia Escénica*

*aprende a sostener
tu mejor trabajo
en momentos importantes*

GIOVANNA DI VINCENZO



Protocolo Escénico para Rendir Bajo Presión



Del Ensayo al Escenario: Método de Regulación y Presencia Escénica para Audiciones, Castings y Funciones Importantes

Por Giovanna di Vincenzo

Introducción

En el trabajo escénico existe una paradoja que todo intérprete conoce.

Podés ensayar durante semanas.

Podés estudiar tu texto, preparar tu cuerpo, trabajar cada detalle.

Pero cuando llega el momento decisivo —un casting, una audición, un estreno, una competencia— algo cambia.

El cuerpo se acelera.

La mente se llena de ruido.

La memoria se vuelve menos confiable.

Y muchas veces el artista siente que **no logra mostrar el nivel real que sí aparece en el ensayo.**

Este libro no intenta eliminar los nervios ni prometer seguridad absoluta.

Eso sería ingenuo.

La presión forma parte del trabajo escénico.

Lo que sí es posible es **aprender a regularla, prepararse con método y sostener presencia profesional incluso cuando el sistema nervioso está activado.**

Porque en este oficio las oportunidades suelen ser pocas.

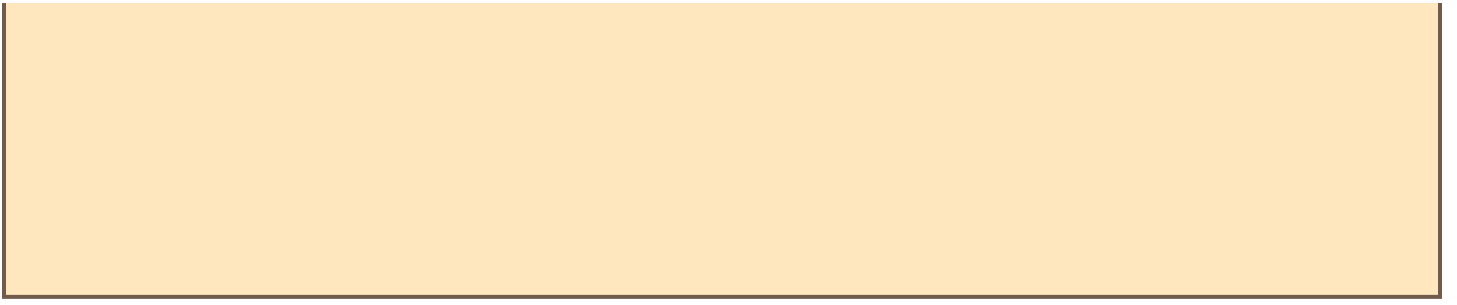
Y cuando llegan, hay que estar listo.

Este protocolo reúne herramientas prácticas utilizadas en entrenamiento escénico para ayudar al intérprete a llegar a situaciones de evaluación con:

- el cuerpo regulado
- el material profesional preparado
- el texto integrado
- la mente enfocada en la acción

No es un manual motivacional.

Es un **sistema de preparación aplicado a la realidad del escenario y del casting.**



Capítulo 1

La presión escénica: entender lo que le pasa al cuerpo

Antes de intentar controlar los nervios, es importante comprender algo fundamental:

La activación fisiológica antes de una audición, un casting o una función no es un problema.

Es una respuesta natural del organismo cuando percibe que se enfrenta a una situación importante.

El cuerpo humano está diseñado para reaccionar cuando algo significativo está en juego: una evaluación, una exposición pública o una situación donde el resultado puede afectar nuestra posición profesional.

En esos momentos el sistema nervioso activa lo que comúnmente se conoce como **estado de alerta**.

Este mecanismo forma parte de nuestra biología y cumple una función muy concreta: preparar al organismo para actuar.

Cuando este sistema se activa, aparecen una serie de cambios físicos casi inmediatos:

- aumento del ritmo cardíaco
- respiración más rápida o superficial
- tensión muscular
- aumento del nivel de energía corporal
- mayor actividad mental
- dificultad para acceder con fluidez a la memoria verbal

El cuerpo se está preparando para responder a una situación exigente.

En otras palabras: **se está preparando para actuar**.

Por eso es importante entender que sentir nervios antes de una audición o una función **no es una señal de debilidad ni de falta de preparación**.

Es simplemente el sistema nervioso activándose ante una situación que percibe como relevante.

Cuando la activación se vuelve excesiva

El problema no es la activación en sí.

De hecho, cierto nivel de activación suele ser **beneficioso para el rendimiento escénico**.

Muchos intérpretes describen ese estado como una mezcla de concentración, energía y presencia.

Sin embargo, cuando la activación supera el nivel que el intérprete puede gestionar, el sistema comienza a saturarse.

En ese punto pueden aparecer síntomas conocidos por muchos artistas:

- sensación de vacío mental
- dificultad para escuchar realmente al compañero en escena
- pérdida de precisión en el movimiento o en la voz
- respiración desorganizada
- sensación de desconexión emocional con el material
- dificultad para sostener la concentración

En ese momento el actor o el bailarín suele pensar:

“Estoy fallando.”

“Debería estar más preparado.”

“No soy lo suficientemente bueno.”

Pero en la mayoría de los casos lo que está ocurriendo no tiene que ver con el talento ni con el trabajo realizado.

Lo que está ocurriendo es **una sobrecarga del sistema nervioso en un contexto de evaluación**.

El cuerpo se activó demasiado rápido o demasiado intensamente.

Por qué las audiciones y los castings generan tanta presión

Las situaciones de evaluación artística tienen características muy particulares.

En muchos casos el intérprete tiene:

- poco tiempo para mostrar su trabajo
- personas observando y evaluando cada decisión
- la sensación de que esa oportunidad puede no repetirse pronto

El cerebro interpreta este contexto como **una situación de alto riesgo profesional**.

Por eso la respuesta fisiológica puede ser tan intensa.

No se trata de debilidad personal.

Se trata de un sistema biológico diseñado para reaccionar cuando percibe que algo importante está en juego.

La buena noticia: la regulación se puede entrenar

Aunque esta reacción es natural, no significa que el intérprete esté condenado a sufrirla sin control.

El sistema nervioso **puede aprender a regularse** frente a situaciones de presión.

Los artistas que logran sostener presencia escénica bajo evaluación no necesariamente son los que sienten menos nervios.

En muchos casos son simplemente aquellos que **han desarrollado herramientas para gestionar esa activación**.

Esto se logra mediante entrenamiento específico que combina:

- regulación corporal
- organización mental
- preparación escénica adecuada

El objetivo no es eliminar los nervios.

El objetivo es **transformar esa energía en presencia escénica utilizable**.

Porque cuando la activación está bien regulada, puede convertirse en una aliada poderosa.

Esa misma energía que produce nervios también puede generar:

- mayor intensidad en la actuación
- mayor concentración

- mayor conexión con la escena

En los próximos capítulos veremos cómo trabajar esa regulación para llegar a audiciones, castings y funciones **con un sistema nervioso preparado para sostener el momento escénico**.

Capítulo 2

Protocolo de regulación antes de una audición o función

El trabajo de regulación escénica no comienza cinco minutos antes de entrar al escenario o a la sala de casting.

Empieza varios días antes.

Muchos intérpretes intentan controlar los nervios únicamente en el último momento, cuando el sistema nervioso ya está completamente activado. En ese punto suele ser difícil modificar el estado interno.

Los artistas que logran sostener rendimiento bajo presión suelen tener **rituales de preparación muy claros en los días previos**.

No se trata de rituales supersticiosos ni de hábitos rígidos, sino de pequeñas acciones que ayudan al sistema nervioso a **llegar al momento de la evaluación en condiciones funcionales**.

El siguiente protocolo propone una estructura simple que puede adaptarse a distintos tipos de situaciones escénicas: audiciones, castings, competencias o funciones importantes.

7 días antes

Preparar el material sin saturar el sistema

Una semana antes del evento es el momento de **organizar el trabajo con claridad**.

Muchos intérpretes, al acercarse una audición importante, reaccionan aumentando la cantidad de ensayo de forma desordenada. Este impulso suele venir del miedo a no estar suficientemente preparados.

Sin embargo, el sobreensayo suele producir el efecto contrario: fatiga mental, pérdida de frescura interpretativa y aumento de la ansiedad.

Durante esta etapa conviene trabajar con tres principios simples:

Repasar el material con regularidad, pero sin saturación.

El objetivo no es repetir la escena o la coreografía de forma compulsiva, sino mantenerla viva y clara.

Dormir adecuadamente.

El descanso tiene un impacto directo en la memoria, la regulación emocional y la capacidad de concentración.

Dormir mal durante varios días seguidos aumenta significativamente la reactividad del sistema nervioso.

Introducir pequeñas simulaciones de presión.

Ensayar frente a alguien —un colega, un amigo o un docente— puede resultar incómodo, pero es una de las formas más eficaces de entrenar el sistema nervioso.

Cuando el intérprete practica su material bajo observación, el cuerpo aprende gradualmente a funcionar en un contexto más cercano al de la audición o la función real.

No se trata de generar estrés innecesario, sino de **familiarizar al organismo con la situación de ser observado**.

24 horas antes

Reducir el ruido mental

El día previo al evento suele ser el momento donde aparece mayor inquietud.

Muchos intérpretes sienten la tentación de revisar el material una y otra vez, intentando corregir hasta el último detalle.

Sin embargo, a esta altura del proceso el trabajo técnico ya está realizado.

El objetivo ahora no es perfeccionar más.

El objetivo es **llegar con claridad mental**.

Por eso conviene evitar tres comportamientos muy comunes:

El sobreensayo compulsivo.

Ensayar durante horas el día anterior suele generar más tensión que beneficio.

Una breve revisión del material puede ser útil, pero el foco debe estar en mantener el cuerpo y la mente disponibles.

Revisar el material de forma obsesiva.

Leer el texto o repasar mentalmente la coreografía una y otra vez suele aumentar la ansiedad.

La memoria necesita espacio para consolidarse.

Compararse constantemente con otros intérpretes.

En la era de las redes sociales es fácil caer en la tentación de observar lo que otros artistas están haciendo.

Este tipo de comparación rara vez aporta claridad.

Por el contrario, suele aumentar la inseguridad y el ruido mental.

En esta etapa, la prioridad es **proteger el foco interno**.

Actividades simples como caminar, realizar ejercicio moderado o dedicar tiempo a actividades no relacionadas con la audición pueden ayudar a mantener el sistema nervioso en equilibrio.

30 minutos antes

Regular el cuerpo

Cuando faltan pocos minutos para entrar a escena o para ser llamado a un casting, muchas personas intentan prepararse pensando más intensamente.

Repasan mentalmente el texto.

Analizan la escena una vez más.

Intentan anticipar cada detalle.

Sin embargo, en este punto el trabajo mental excesivo suele aumentar la activación.

Aquí el foco cambia completamente.

Ya no se trata de pensar.

Se trata de **regular el cuerpo**.

Tres acciones simples pueden ayudar a devolver al sistema nervioso un nivel de activación funcional.

Respiración lenta y profunda

Cuando estamos nerviosos, la respiración suele volverse rápida y superficial.

Esto envía al cerebro la señal de que el cuerpo sigue en estado de alerta.

Respirar de forma más lenta y profunda durante algunos minutos puede ayudar a disminuir gradualmente esa activación.

No se trata de realizar ejercicios complejos.

Simplemente permitir que la respiración se vuelva más amplia y regular.

Activación física suave

El cuerpo necesita liberar parte de la energía acumulada.

Pequeños movimientos ayudan a reducir la tensión muscular y a restablecer la coordinación corporal.

Esto puede incluir:

- movilizar articulaciones
- estirar suavemente
- caminar unos minutos
- realizar movimientos simples que conecten con el propio cuerpo

El objetivo no es cansarse, sino **activar el cuerpo de forma equilibrada**.

Visualización breve del inicio de la escena

En lugar de intentar repasar todo el material, puede ser útil imaginar únicamente **el comienzo de la escena o de la coreografía**.

El inicio suele ser el momento más sensible.

Visualizar ese primer momento ayuda a que el sistema nervioso tenga **un punto claro de entrada a la acción**.

Una vez que la escena comienza, el propio flujo del trabajo suele sostener el resto.

El objetivo del protocolo

Este protocolo no busca eliminar completamente los nervios.

El objetivo es algo más realista y mucho más útil:

llegar al momento escénico con un nivel de activación que el intérprete pueda utilizar a su favor.

Cuando el sistema nervioso se encuentra en ese punto de equilibrio, la energía que antes generaba ansiedad puede transformarse en:

- presencia
- intensidad
- concentración

Y eso es precisamente lo que permite que el trabajo realizado en el ensayo **aparezca también en el escenario o en la sala de casting**.

Capítulo 3

El kit profesional del intérprete

Una parte importante del nerviosismo previo a una audición o a un casting tiene una causa poco mencionada: **la sensación de no estar preparado profesionalmente para presentarse.**

Muchos intérpretes llegan a una oportunidad importante con material improvisado, incompleto o desactualizado.

Esto puede generar inseguridad incluso antes de comenzar a trabajar la escena.

Cuando el actor siente que su presentación profesional no está clara, una parte de su atención se dirige constantemente a esa preocupación:

- si la foto es adecuada
- si el material que envió representa realmente su trabajo
- si el reel muestra lo mejor de su capacidad
- si el casting director podrá comprender rápidamente quién es como intérprete

Esa preocupación ocupa espacio mental que debería estar disponible para el trabajo escénico.

Por eso, antes de hablar de actuación, es importante resolver algo más básico: **la estructura profesional con la que el intérprete se presenta al medio.**

Todo actor o performer debería tener preparado un **kit profesional básico** que pueda enviar o presentar con tranquilidad cuando aparece una oportunidad.

Este kit no necesita ser complejo ni costoso.

Pero sí debe ser **claro, ordenado y coherente con el perfil del intérprete.**

Foto profesional

La fotografía es, muchas veces, el primer contacto que un director de casting o un agente tiene con el intérprete.

Por eso cumple una función muy específica: **mostrar con claridad el tipo de presencia escénica que el actor puede ofrecer.**

Una buena foto no intenta mostrar todos los registros posibles del actor.

Intenta representar de manera honesta y directa el tipo de personajes o perfiles que el intérprete puede encarnar con mayor naturalidad.

Las fotos improvisadas, tomadas sin cuidado o excesivamente retocadas suelen generar desconfianza.

La imagen debe ser simple, clara y actual.

Un buen retrato permite que quien está seleccionando actores pueda imaginar rápidamente al intérprete dentro de una situación dramática.

Reel breve

El reel es una herramienta muy importante porque permite mostrar **al actor en acción**.

Un reel eficaz suele tener algunas características simples:

- una duración breve, entre uno y dos minutos
- escenas claras donde el actor pueda ser visto y escuchado con facilidad
- fragmentos que muestren presencia escénica real

Si no poseo escenas porque todavía no tuve la oportunidad de grabar algo de calidad hay dos opciones

1. Hago una presentación en la cual además de hablar de mi cuento una anécdota y me muestro muy natural.
2. interpreto escenas que puedo elegir desde películas o series que me gusten pero sobre todo para lo que me de mi "Brand" o sea pensate como si fueras a audicionar para esa parte en particular (ej. si soy una mujer de más de 40 años no voy a elegir roles de chicas de 20 por mas que me encante el monologo/escena, ser afin con el personaje en el posible "físic do rol" es muy importante al menos en el cine, para teatro la cosa puede variar un poco)

Uno de los errores más comunes es intentar construir un reel demasiado complejo desde el punto de vista técnico.

Montajes con música, efectos o cortes excesivos pueden distraer la atención del elemento principal: **el trabajo del actor**.

El objetivo del reel no es impresionar visualmente.

El objetivo es permitir que quien lo ve pueda percibir con rapidez:

- la presencia del intérprete
- su capacidad de escucha
- su relación con la escena

En muchos casos, **una escena simple y bien interpretada comunica más que un montaje elaborado**.

Bio breve

La biografía profesional del intérprete debe ser clara y concisa.

No se trata de escribir una historia extensa ni de exagerar logros.

El objetivo es ofrecer información básica que permita comprender rápidamente el recorrido del actor.

Una bio eficaz suele incluir:

- formación relevante
- trabajos escénicos principales
- habilidades específicas (canto, danza, idiomas, acrobacia u otras competencias escénicas)

La claridad es más valiosa que la abundancia de información.

Quien revisa material para un casting suele hacerlo en poco tiempo, por lo que una presentación ordenada facilita mucho el proceso.

Enlace organizado

Hoy en día muchos intérpretes utilizan herramientas simples para reunir su material profesional en un solo lugar.

Puede tratarse de una página personal, un portafolio digital o un agregador de enlaces.

Lo importante no es la plataforma utilizada, sino la **claridad con la que el material está organizado**.

Un director o agente debería poder acceder fácilmente a:

- fotografías
- reel
- biografía básica
- información de contacto

Cuando todo este material está disponible de forma clara, el intérprete transmite una imagen de **profesionalismo y organización**.

Por qué esto reduce el nerviosismo escénico

A primera vista, este aspecto puede parecer puramente administrativo.

Sin embargo, tiene un impacto real en la seguridad del intérprete.

Cuando el artista sabe que su material profesional está preparado, actualizado y bien presentado, una parte importante de la ansiedad desaparece.

El foco puede volver entonces al trabajo que realmente importa: **la escena, la acción y la presencia escénica**.

En ese sentido, la organización externa no es solo una cuestión práctica.

También cumple una función psicológica importante.

Porque cuando la estructura profesional está clara, el intérprete puede entrar a la audición con una sensación distinta:

no la de alguien que improvisa una oportunidad,
sino la de alguien que **está preparado para aprovecharla**.

Capítulo 4 (parte 1 y 2)

1. Para actores y cantantes

Memorizar texto sin depender de la memoria mecánica

Uno de los miedos más frecuentes en audiciones, castings o funciones es **quedarse en blanco**.

Muchos actores describen ese momento como una interrupción repentina del pensamiento:

- la frase desaparece
- la mente intenta recordarla desesperadamente
- el cuerpo se tensa
- la escena pierde continuidad

Cuando esto ocurre, el actor suele pensar que no estudió lo suficiente o que tiene mala memoria.

En la mayoría de los casos, el problema no es la memoria.

El problema es **la forma en que el texto fue aprendido**.

Cuando el texto se memoriza únicamente como una **secuencia de palabras**, el cerebro lo almacena como una cadena verbal frágil.

Bajo presión, esa cadena puede romperse fácilmente.

En cambio, cuando el texto está integrado con **la acción, la intención y el ritmo de la escena**, la memoria se vuelve mucho más estable.

El actor ya no depende solo de recordar palabras.

Depende de **la lógica viva de la escena**.

Acción: qué está haciendo realmente el personaje

En actuación, cada frase tiene una función.

Los personajes no hablan para recitar texto.

Hablan para **hacer algo sobre el otro**.

Por ejemplo:

- convencer
- seducir
- atacar
- defenderse
- manipular
- confesar

- ocultar

Cuando el actor memoriza únicamente la frase, la memoria depende del orden de las palabras.

Pero cuando memoriza **la acción que está realizando**, el texto aparece como consecuencia natural de esa acción.

En lugar de pensar:

“¿Cuál era la próxima frase?”

el actor piensa:

“¿Qué estoy intentando hacer ahora?”

Y la frase suele aparecer con mayor facilidad.

Intención: por qué el personaje dice lo que dice

La intención es el motor interno del texto.

Es la energía emocional que impulsa la acción.

Dos frases idénticas pueden tener significados completamente distintos según la intención.

Por ejemplo:

“¿Estás seguro?”

Puede ser:

- una duda sincera
- una provocación
- una advertencia
- una amenaza

Cuando el actor comprende la **intención precisa detrás de cada momento**, el texto deja de ser una serie de frases y se transforma en un recorrido emocional.

La memoria se vuelve más sólida porque cada frase está sostenida por una necesidad del personaje.

Ritmo: la arquitectura invisible del texto

El tercer elemento que fortalece la memoria escénica es el **ritmo**.

Toda escena tiene un ritmo interno.

Este ritmo está formado por:

- pausas
- cambios de energía
- aceleraciones
- silencios significativos

El texto no es una línea continua.

Está compuesto por **pequeñas unidades de acción**.

Cuando el actor identifica estas unidades, el texto se organiza en bloques claros.

Por ejemplo:

- planteo
- reacción

- contraataque
- revelación
- cambio de dirección

Cada bloque tiene su propio ritmo.

Cuando el actor reconoce esta estructura, el texto deja de ser una larga secuencia difícil de recordar y se convierte en **un mapa escénico organizado**.

Un método simple para integrar el texto

Durante el ensayo, el actor puede revisar su escena utilizando tres preguntas fundamentales:

1. ¿Qué quiere el personaje en este momento?

Toda escena está impulsada por un objetivo.

El personaje quiere algo del otro.

Cuando el actor identifica ese objetivo, el texto empieza a tener dirección.

2. ¿Qué acción está realizando para conseguirlo?

Cada frase intenta producir un efecto.

¿Está persuadiendo?

¿Está provocando?

¿Está evitando una respuesta?

La acción define **para qué se dice el texto**.

3. ¿Qué cambia después de cada frase?

El buen teatro siempre produce cambio.

Después de una frase ocurre algo:

- el otro reacciona
- la tensión aumenta
- aparece nueva información
- el personaje cambia de estrategia

Identificar esos cambios ayuda a organizar la escena en pequeñas unidades.

Y esas unidades son mucho más fáciles de recordar que una larga secuencia verbal.

Cuando el texto está vivo, la memoria responde

Cuando acción, intención y ritmo están integrados, el texto deja de ser un material que el actor debe recordar.

Se convierte en **una consecuencia natural de la escena**.

Esto no significa que nunca puedan aparecer errores.

Pero cuando el actor está conectado con la acción, incluso si una palabra se pierde, puede continuar la escena sin romper la lógica dramática.

El público rara vez percibe una palabra cambiada.

Lo que sí percibe inmediatamente es **cuando el actor abandona la acción para intentar recordar el texto.**

Por eso, en actuación, la prioridad no es repetir palabras con exactitud mecánica.

La prioridad es **sostener la vida de la escena.**

Y cuando la escena está viva, la memoria suele acompañar.

2. Para Bailarines

Memorizar coreografía sin depender de la memoria mecánica

Uno de los miedos más frecuentes en audiciones, competencias o funciones es perder la secuencia coreográfica en escena.

Muchos bailarines describen esa sensación como:

- “Me quedé en blanco.”
- “No sabía qué seguía.”
- “Mi cuerpo dejó de responder.”

En la mayoría de los casos esto no ocurre por falta de talento ni por falta de ensayo.

Ocurre porque la coreografía fue aprendida solo como repetición mecánica de pasos.

Cuando la memoria depende exclusivamente de la repetición, el sistema se vuelve frágil bajo presión.

El estrés altera la concentración y la secuencia puede romperse.

La memoria escénica se vuelve mucho más estable cuando el movimiento está asociado a tres elementos fundamentales:

acción – intención – ritmo

Acción: qué está haciendo realmente el cuerpo

Un paso aislado es difícil de recordar.

Una acción clara, en cambio, se fija con mucha más facilidad en el sistema nervioso.

Por ejemplo:

No es lo mismo memorizar:

“giro – desplazamiento – salto – caída”

que comprender la secuencia como acciones:

- abrir el espacio
- avanzar hacia el compañero
- atacar el centro
- liberar el peso hacia el suelo

Cuando el bailarín entiende qué está haciendo con su cuerpo, la coreografía deja de ser una lista de pasos y se convierte en una serie de acciones con sentido.

Las acciones se recuerdan mejor que las formas.

Intención: por qué ocurre ese movimiento

Todo movimiento escénico contiene una intención, incluso cuando no hay narrativa explícita.

La intención puede ser:

- atacar
- resistir
- seducir
- escapar
- expandirse
- contener energía

Cuando la coreografía se memoriza junto con su intención, el cuerpo tiene un motivo interno para moverse.

Esto genera continuidad.

En lugar de pensar:

“¿Qué paso viene ahora?”

el intérprete piensa:

“¿Qué estoy intentando hacer?”

Y la acción siguiente aparece con mayor naturalidad.

Ritmo: el mapa que organiza la secuencia

El tercer elemento que estabiliza la memoria corporal es el ritmo.

El cerebro recuerda patrones rítmicos con mucha más facilidad que secuencias aisladas.

Por eso muchos coreógrafos organizan el material en frases musicales claras.

Para trabajar la memoria rítmica se puede:

- marcar mentalmente las frases de 8 tiempos
- identificar cambios de energía en la música
- asociar cada transición coreográfica con un punto musical específico

Cuando el bailarín reconoce la arquitectura rítmica de la pieza, la coreografía se convierte en un recorrido claro dentro de la música.

Un método simple para integrar estos tres elementos

Durante el ensayo, el bailarín puede revisar la coreografía utilizando tres preguntas:

1. ¿Qué acción está realizando mi cuerpo en este momento?

No el nombre del paso, sino la acción física real.

2. ¿Cuál es la intención de ese movimiento?

¿Qué energía o impulso está sosteniendo la acción?

3. ¿Dónde ocurre esto dentro del ritmo o de la música?

¿Qué frase musical organiza esta parte de la secuencia?

Cuando acción, intención y ritmo están integrados, la memoria corporal se vuelve mucho más estable.

Incluso si aparece un pequeño error en escena, el intérprete puede reconectar rápidamente con la acción o con la música y continuar la secuencia.

Recuperarse si algo se rompe en escena

Incluso los bailarines experimentados pueden tener pequeños desajustes bajo presión.

La diferencia está en la capacidad de recuperar la continuidad sin entrar en pánico.

Tres puntos ayudan a restablecer la secuencia:

1. volver a escuchar el ritmo
2. retomar la acción principal del fragmento
3. continuar desde la intención del movimiento

Cuando el foco vuelve a la acción y a la música, el cuerpo suele encontrar nuevamente el camino coreográfico.

Una regla importante

En escena, el público rara vez percibe un error técnico aislado.

Lo que sí percibe es la desconexión del intérprete con la acción escénica.

Por eso la prioridad no es ejecutar cada paso de forma perfecta.

La prioridad es sostener la continuidad del movimiento y de la intención.

Un intérprete presente y conectado puede atravesar pequeños errores sin perder la fuerza de la performance.

Capítulo 5

El síndrome del impostor en el trabajo escénico

Incluso intérpretes con mucha experiencia suelen tener un pensamiento recurrente antes de una audición, un casting o una función importante:

“No estoy lo suficientemente preparado.”

A veces aparece como una duda breve.

Otras veces se instala como un diálogo interno constante.

El actor repasa mentalmente su trabajo y aparecen preguntas como:

- ¿Y si no soy lo suficientemente bueno?
- ¿Y si todos los demás están más preparados?
- ¿Y si descubren que en realidad no tengo el nivel que esperan?

Este tipo de pensamiento forma parte de lo que hoy se conoce como **síndrome del impostor**.

Es una experiencia muy común en profesiones donde el trabajo creativo está expuesto a evaluación constante.

Y el trabajo escénico es, por definición, una actividad evaluada.

El intérprete trabaja frente a otros, es observado, comparado, seleccionado o descartado.

Cada audición o función implica una forma de exposición.

Por eso no es extraño que aparezca la sensación de **no estar completamente a la altura del momento**.

Una confusión frecuente

Muchos artistas interpretan esta sensación como una señal de falta de capacidad.

Piensan que si realmente fueran buenos, se sentirían completamente seguros.

Pero en la práctica, incluso intérpretes con carreras sólidas experimentan momentos de duda antes de situaciones importantes.

La diferencia no está en la ausencia de inseguridad.

La diferencia está en **cómo se convive con ella**.

Los intérpretes más experimentados suelen comprender algo importante:

la sensación de duda no siempre refleja la realidad de la preparación.

A veces simplemente indica que **algo importante está en juego**.

La ilusión de la preparación perfecta

Una de las trampas más comunes del síndrome del impostor es la idea de que existe un momento en el que el intérprete se sentirá completamente listo.

Como si en algún punto del proceso apareciera una certeza absoluta que diga:

“Ahora sí. Ya no hay dudas.”

En el trabajo escénico esto rara vez ocurre.

Siempre es posible ensayar un poco más, revisar una escena otra vez o ajustar algún detalle.

Si el actor espera sentirse completamente seguro antes de presentarse, es probable que ese momento nunca llegue.

Por eso resulta útil cambiar la pregunta que muchas veces domina la mente del intérprete.

En lugar de preguntarse:

“¿Estoy completamente listo?”

puede ser más útil formular otra pregunta:

“¿Estoy preparado para hacer mi mejor trabajo hoy?”

Esta pregunta cambia la perspectiva.

No exige perfección.

Exige presencia.



La diferencia entre control y disponibilidad

En muchas disciplinas técnicas el objetivo es ejecutar una tarea de manera completamente controlada.

El trabajo escénico es distinto.

El actor o el performer necesita cierto grado de preparación técnica, pero también necesita **disponibilidad para lo que ocurre en el momento.**

Una actuación viva no es una repetición mecánica de algo perfectamente controlado.

Es un encuentro entre:

- el material preparado
- el compañero de escena
- el espacio
- la energía del momento

Por eso, intentar controlar absolutamente cada aspecto del trabajo puede generar más tensión que libertad.

La preparación es necesaria.

Pero la escena también requiere **apertura a lo inesperado.**

Aprender a trabajar con la duda

La duda no siempre es un obstáculo.

En algunos casos puede convertirse en una forma de atención.

Cuando el intérprete acepta que cierta incertidumbre forma parte del proceso, la presión disminuye.

El objetivo ya no es eliminar completamente la inseguridad.

El objetivo es **no permitir que esa inseguridad interrumpa la acción escénica.**

Muchos actores experimentados describen algo similar:

la duda puede estar presente, pero no tiene por qué ocupar el centro del escenario.

El foco vuelve entonces a lo esencial:

- escuchar al compañero
- sostener la acción
- responder al momento

Y cuando eso ocurre, la escena comienza a vivir por sí misma.

Cierre

En el trabajo escénico no siempre es posible controlar el resultado.

Un casting puede depender de muchos factores que escapan al intérprete:

- el perfil buscado
- la química con otros actores
- decisiones de producción
- el contexto del proyecto

Sin embargo, hay algo que sí puede controlarse.

La forma en que uno llega a la oportunidad.

Llegar con:

- el material preparado
- el cuerpo regulado
- la mente enfocada
- la estructura profesional organizada

Este protocolo no garantiza un resultado específico.

No promete eliminar completamente los nervios ni asegurar el éxito inmediato.

Lo que sí puede hacer es ayudarte a presentarte con tres elementos fundamentales:

claridad

preparación

presencia

Y en un oficio donde las oportunidades pueden ser escasas y breves, llegar a ese momento con esas condiciones puede marcar una diferencia real.

Porque muchas veces el talento ya está allí.

Lo que faltaba era **un sistema para sostenerlo cuando el momento llega.**

Síntesis del Protocolo Escénico

El Protocolo de Preparación en 7 Pasos

Este protocolo resume los principios desarrollados a lo largo del libro.

No es una fórmula rígida, sino una guía práctica para organizar la preparación antes de una audición, un casting o una función importante.

1. Comprender la activación

Reconocer que los nervios no son un enemigo.

La activación fisiológica es una respuesta natural del organismo cuando algo importante está en juego.

El objetivo no es eliminarla, sino **aprender a regularla**.

2. Preparar el material con anticipación

El trabajo escénico comienza varios días antes del evento.

Organizar el estudio del texto, la escena o la coreografía evitando el sobreensayo compulsivo.

El cuerpo necesita claridad, no saturación.

3. Simular el contexto de evaluación

Ensayar ocasionalmente frente a otra persona.

El sistema nervioso aprende a funcionar bajo observación cuando se expone gradualmente a esa situación.

Esto reduce el impacto de la presión real.

4. Integrar el texto o la coreografía

Evitar memorizar únicamente de forma mecánica.

Asociar el material con:

- acción
- intención
- ritmo

Cuando el trabajo está integrado, la memoria se vuelve mucho más estable.

5. Organizar el kit profesional

Preparar el material necesario para presentarse con claridad:

- fotografía profesional
- reel breve
- biografía concisa
- enlace con material organizado

La organización externa genera **seguridad interna**.

6. Regular el cuerpo antes de entrar

En los minutos previos al evento, el foco ya no está en pensar más.

El foco está en **regular el cuerpo** mediante:

- respiración consciente
- activación física suave
- visualización breve del inicio de la escena

7. Priorizar la presencia sobre la perfección

El escenario no exige perfección absoluta.

Exige **presencia, escucha y continuidad en la acción**.

Cuando el intérprete se enfoca en sostener la vida de la escena, el trabajo preparado encuentra su camino.

Checklist Final

Antes de una Audición o Función

Esta lista puede utilizarse como una revisión rápida antes de presentarse a una oportunidad escénica.

Preparación previa

- He estudiado el material sin saturarme de ensayo.
- Conozco la acción y la intención de cada momento de la escena.
- Puedo ubicar los cambios principales del texto o la coreografía.

Organización profesional

- Mi fotografía profesional está actualizada.
- Tengo un reel breve y claro disponible.
- Mi biografía profesional está preparada.
- Mi material está organizado en un enlace fácil de compartir.

Regulación física

- He dormido adecuadamente en los días previos.
- Mi respiración está tranquila y regular.
- He realizado una activación corporal suave.

Enfoque mental

- No estoy intentando controlar cada detalle.
- Estoy dispuesto a escuchar y responder en la escena.
- Mi objetivo es hacer mi mejor trabajo hoy.

Recordatorio final

- No necesito sentirme perfecto para entrar.
- Solo necesito **estar presente y disponible para la escena.**

Conclusion:

En el trabajo escénico las oportunidades pueden ser breves y poco frecuentes. Pero cuando aparecen, el intérprete no depende únicamente del talento. También depende de su preparación para sostener el momento.

Ese es el objetivo de este protocolo:
ayudarte a llegar a escena con claridad, preparación y presencia.



Protocolos de Activación Pre-Escénica

Rutina breve para preparar cuerpo, eje y foco antes de entrar al escenario.



1. Protocolo de presencia escénica en 7 pasos

Este tipo de protocolo se usa en entrenamiento escénico para **organizar cuerpo, mente y energía** antes de salir al escenario.

1. Respiración reguladora

3 respiraciones profundas para bajar tensión.

2. Alineación corporal

Sentir:

- pies
- rodillas
- pelvis
- columna
- cabeza.

Organizar el eje.

3. Activación del centro

10 repeticiones de Bird Dog* o 20 segundos de Plank.

Esto conecta el cuerpo con el **centro de estabilidad**.

4. Activación de energía

Pequeños rebotes o saltos suaves.

Activan las
Fast-twitch muscle fibers
que ayudan a reaccionar rápido en escena.

5. Foco visual

Mirar un punto fijo y estabilizar la atención.

Esto calma el sistema vestibular.

6. Visualización breve

Imaginar **solo el primer momento de la entrada**.

No toda la coreografía.

7. Anclaje escénico

Elegir una frase interna:

- “Estoy presente”
- “Mi cuerpo sabe”
- “Entro con claridad”.



*Bird Dog:

A. Posición inicial

1. colocarte **en cuatro apoyos**
2. manos debajo de los hombros
3. rodillas debajo de la cadera
4. columna neutra
5. abdomen suave pero activo.

B. Movimiento

1. extender **brazo derecho hacia adelante**
2. extender **pierna izquierda hacia atrás**
3. mantener el eje estable
4. sostener **3–5 segundos**
5. volver lentamente
6. cambiar de lado.

C. Claves importantes

- pelvis **quieta**
- no arquear la espalda
- mirada hacia el suelo
- imaginar que el cuerpo es **una mesa estable**.

D. Versión para bailarines

Una vez extendido brazo y pierna:

- dibujar **pequeños círculos con la pierna**
- o sostener **10 segundos de equilibrio**.

Esto mejora mucho:

- control del eje
- estabilidad para giros
- coordinación corporal.

2. Protocolo de regulación pre-escénica (5 minutos)

Objetivo:

- bajar ansiedad
- centrar el eje corporal
- activar presencia escénica

Este método actúa sobre el **sistema nervioso autónomo**, ayudando a equilibrar la respuesta de estrés conocida como Fight-or-flight response.

1. Respiración reguladora (1 minuto)

Usar respiración lenta y profunda.

Patrón simple:

- inhalar 4 segundos
- exhalar 6 segundos

La exhalación más larga activa el **sistema parasimpático**.

Beneficios:

- baja la frecuencia cardíaca
- reduce tensión muscular
- mejora claridad mental.



2. Activación corporal breve (1 minuto)

Movimientos pequeños pero energéticos:

- sacudir brazos
- pequeños rebotes de piernas
- rotaciones de hombros.

Esto descarga tensión acumulada por nervios.

3. Activación del centro (1 minuto)

Activar el eje con un ejercicio corto de core.

Por ejemplo:

- 20 segundos de Plank
- 10 repeticiones de Bird Dog

Esto ayuda a sentir **estabilidad corporal inmediata**.



4. Foco escénico (1 minuto)

Cerrar los ojos unos segundos y visualizar:

- la primera entrada
- el primer movimiento
- la respiración estable.

No imaginar toda la coreografía, solo **el inicio**.

Esto reduce la sobrecarga mental.

5. Anclaje final (1 minuto)

Antes de entrar a escena:

- postura erguida
- pies firmes en el suelo
- una respiración profunda.

Pensar una frase corta, por ejemplo:

- “Estoy presente”
- “Confío en mi cuerpo”
- “Entro con claridad”.



3. Rutina de activación antes de escena (15 min)

Objetivo:

- activar potencia
- despertar coordinación
- estabilizar la zona media
- mejorar foco corporal



1. Activación articular (3 minutos)

Movilidad suave y dinámica.

Ejercicios:

- círculos de tobillos
- movilidad de cadera
- rotaciones de columna
- movilidad de hombros

La idea es **despertar articulaciones sin fatigar**.



2. Activación del eje (4 minutos)

Centro corporal activo para sostener postura y presencia.

Ejercicios:

- Bird Dog — 10 repeticiones por lado
- Dead Bug — 10 repeticiones
- Plank — 30 segundos

Claves:

- abdomen profundo activo
- respiración controlada.



3. Activación neuromuscular (4 minutos)

Movimientos rápidos pero cortos.

Ejercicios:

- pequeños saltos reactivos
- pasos rápidos en el lugar
- desplazamientos laterales cortos

Esto activa el sistema nervioso y el reclutamiento de

Fast-twitch muscle fibers.



4. Activación de potencia (3 minutos)

Movimientos explosivos pero pocos.

Ejercicios:

- 5 Jump Squat
- 5 Skater Jump por lado
- 3 Tuck Jump

Descansar 20–30 segundos entre cada mini serie.

Esto prepara al cuerpo para **aceleraciones o acentos musicales**.



5. Centrado corporal (1 minuto)

Antes de salir a escena:

- respiración profunda
- postura erguida
- atención al eje.

Este minuto es clave porque **organiza el sistema nervioso**.



TÉRMINOS Y CONDICIONES

Protocolo escénico para rendir bajo presión

Autora: Giovanna di Vincenzo

Última actualización: [Completar fecha]

Al adquirir, descargar, acceder o utilizar este ebook, material complementario o cualquier contenido asociado (en adelante, “el Programa”), el usuario declara haber leído, comprendido y aceptado los presentes Términos y Condiciones.

Si el usuario no está de acuerdo con estos términos, no deberá adquirir ni utilizar el material.

Titular del contenido: Giovanna di Vincenzo Docente y autora del Programa.

Todos los derechos sobre el contenido pertenecen exclusivamente a la autora, salvo que se indique lo contrario.

El Programa es un producto digital de carácter educativo e informativo.

No constituye asesoramiento legal, contable ni financiero personalizado.

El usuario es responsable de la implementación de las estrategias y decisiones económicas que tome en base al contenido

4. PROPIEDAD INTELECTUAL

Todo el contenido del Programa, incluyendo pero no limitándose a:

- Textos
- Metodologías
- Estructura pedagógica
- Ejercicios
- Tablas
- Estrategias
- Diseño conceptual
- Marca y nombre del Programa

está protegido por las leyes de propiedad intelectual y derechos de autor vigentes

- Queda estrictamente prohibido:

- Reproducir total o parcialmente el contenido.
- Compartir el archivo digital con terceros.
- Distribuir, revender o sublicenciar el material.
- Adaptar o modificar el contenido con fines comerciales.
- Utilizar el contenido para crear productos derivados sin autorización escrita.

La adquisición del Programa otorga una **licencia personal, individual, intransferible y no exclusiva** de uso.

No se transfieren derechos de propiedad intelectual bajo ningún concepto.

El acceso al Programa es exclusivo para la persona que realizó la compra.

Está prohibido:

- Compartir credenciales.
- Distribuir copias digitales.
- Subir el contenido a plataformas públicas o privadas.
- Utilizar el material para formación comercial sin autorización expresa.

El incumplimiento podrá dar lugar a acciones legales civiles y/o penales conforme la normativa vigente.

Dado que el Programa es un producto digital descargable y de acceso inmediato, no se realizan reembolsos una vez efectuada la compra.

Al completar el pago, el usuario acepta esta condición.

La autora no garantiza resultados económicos específicos.

Los resultados dependen de múltiples factores, incluyendo:

Implementación efectiva. Contexto profesional del usuario. Mercado en el que opera.

Nivel de compromiso y acción. El usuario asume plena responsabilidad por sus decisiones profesionales y económicas.

- En ningún caso la autora será responsable por:

Pérdidas financieras.

Daños indirectos. Decisiones comerciales tomadas por el usuario.

La autora se reserva el derecho de modificar, actualizar o mejorar el contenido del Programa y estos Términos y Condiciones en cualquier momento.

Las actualizaciones entrarán en vigencia desde su publicación.

Estos Términos y Condiciones se rigen por las leyes vigentes en la República Argentina.

Ante cualquier controversia, las partes se someten a los tribunales ordinarios competentes del domicilio de la titular, renunciando a cualquier otro fuero o jurisdicción que pudiera corresponder.

Para consultas relacionadas con estos Términos y Condiciones, el usuario puede comunicarse a través de los canales oficiales indicados en el sitio web correspondientes.

