

# ACTÚA DE LIBRO

A close-up photograph of a woman with dark hair and round glasses, resting her head on an open book. She is looking down at the pages with a thoughtful expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a library or study area with bookshelves.

Hoy te traigo algo especial.

Te quiero presentar a Alba Carrillo. Alba es actriz y cantante, y además se le da de maravilla escribir. Es una artista.

Está preparando un podcast que se llama Actúa de libro, y vamos a tener la suerte de contar con ella en esta revista con una sección que será como un complemento (en versión escrita) a ese podcast.

Le he pedido que sea ella la que nos presente su sección porque estaba convencido de que lo haría mucho mejor que yo (y no me equivocaba) y porque así te puedes hacer una idea de quién es Alba Carrillo y de todo el valor que te va a aportar su contenido.

No he podido evitar aprovechar para hacerle una pregunta a Alba, la primera pregunta que siempre hago en una entrevista a esas personas que se entregan a una profesión tan difícil y tan bonita. La comparto contigo:

**- ¿Qué es para ti el éxito?**

- El éxito para mí es saber que estoy haciendo todo cuanto de mí depende para alcanzar cada vez una mejor versión de mí misma, sembrar amor a cada paso y hacer del mundo un lugar más bonito. El éxito para mí es haber dado y compartido tanto que el mundo se alegre cuando te pasan cosas buenas.

Te dejo ya que conozcas a la artista.  
Bienvenida Alba.

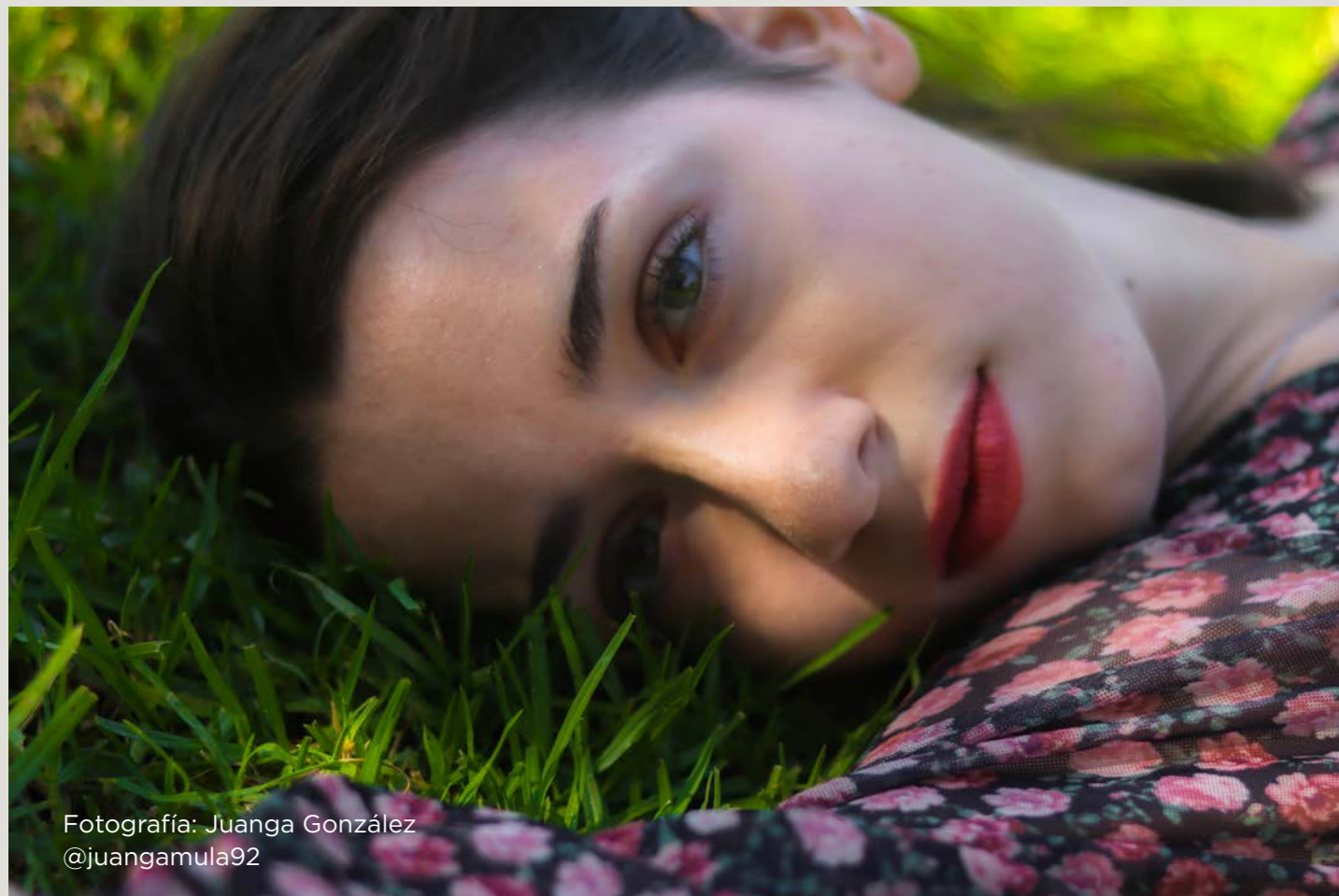
## El día en que se hizo la magia

Mi yo de siete años llegó del videoclub a casa con la primera película de **Harry Potter** entre las manos, se sentó a verla a través de sus gafas redondas y, al acabarla, pensó: “¡Yo también quiero hacer magia y vivir esas cosas!”. Sin embargo, sabía perfectamente que lo que deseaba no era posible, que nada de lo que había visto era real y que la fantasía era solo eso, fantasía.

“La magia no existe”, se dijo la niña, pero, por otro lado, acababa de verla con sus propios ojos en una película y... ¡parecía tan real! Si no podía vivir esas historias en su día a día, ¿de qué manera podía, al menos, ser parte de esa ilusión? Pensó en los personajes, que, aunque eran ficticios, estaban interpretados por actores de carne y hueso. Entonces lo comprendió: lo más cerca que podía estar de hacer magia era poniéndose en la piel de un personaje que pudiera hacerla. Si eso era real para el personaje, también lo sería para ella, porque ella iba a ser el personaje.

Mi nombre es Alba Carrillo y aquel día decidí que quería ser actriz. El cine, el teatro y la interpretación dieron respuestas a todas mis preguntas, y ya nunca más pude ignorar esa llamada. La verdadera magia la encontré en la idea, la esperanza y la ilusión de que, si me convertía en actriz, entonces podría serlo todo, vivirlo todo, sentirlo todo.

¿Me acompañas en este viaje?



Fotografía: Juanga González  
@juangamula92



CARABIAS

## El motor es la empatía

Cinco años antes de ser admitida en la Escuela Superior de Arte Dramático (ESAD) de Murcia, recién mudada de nuevo a mi ciudad, decidí retomar las clases de interpretación que inicié en mi infancia en Madrid poco después de aquella epifanía. Pero no fue fácil.

El cambio de entorno, de casa, de colegio y de compañeros me había hecho pasar a ser, de repente, una persona enormemente introvertida, y, en esas circunstancias, el camino que deseaba recorrer me demandaba más coraje del que jamás hubiera podido imaginar. Coraje para ponerme a prueba, exponerme y luchar contra las corazas que me había creado para sobrevivir. Coraje para rechazar la universidad y apostar por el arte incluso cuando mis expedientes académicos eran brillantes. Coraje para mostrarme vulnerable, para abrirme a sentir y, sobre todo, para dejar que el mundo me viera cuando más me costaba dejarme ver.

Hoy, de vuelta en Madrid, sigo manteniendo encendida la ilusión por experimentar y contar las historias de otros a través de mí. En mis andaduras por el teatro y el teatro musical, y cada día entrando más de lleno en el terreno audiovisual, vivo mi profesión con respeto y con pasión, y tengo la suerte de poder dedicar la mayor parte de mi tiempo y mis esfuerzos a trabajar en mi carrera.

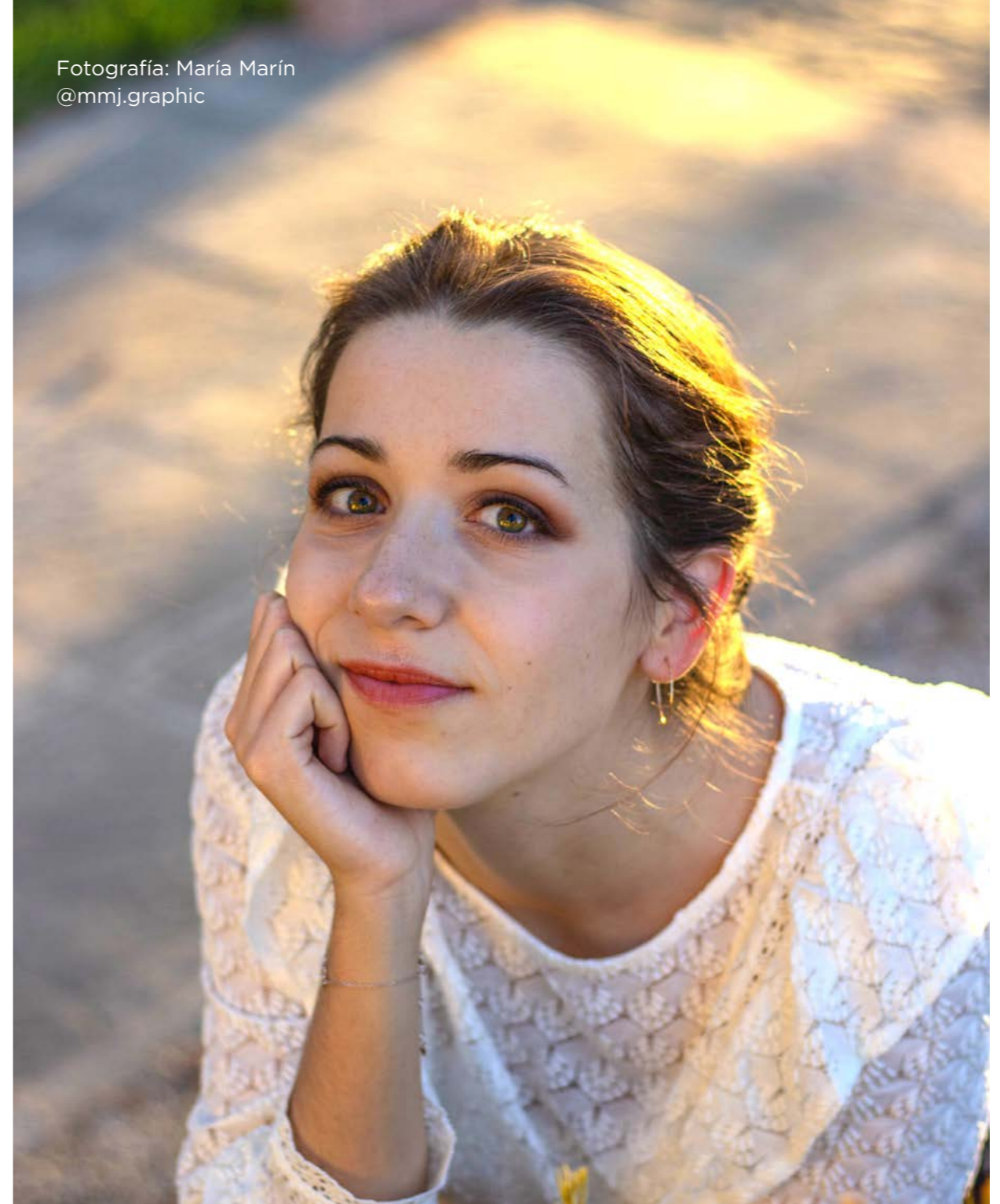
A veces me preguntan si no me canso de luchar, de sembrar, de estar alerta. Y yo contesto que mi gasolina, la motivación diaria que necesito para seguir caminando hacia mis objetivos, me la da la conexión que siento con mis personajes y, en general, con las personas. Comprenderlos, indagar en sus profundidades y abrazar sus porqués me ayuda a ver el mundo de mil maneras diferentes y a crecer como persona y como artista.

Soy actriz porque creo en la empatía y quiero que la gente también lo haga. Desde hace algunos años, tengo la teoría de que, cuanto más entrenamos el músculo de la empatía en el teatro y en el cine, más alcanzamos también a comprender a las personas que nos rodean en nuestro día a día. Todos ansiamos conectar, confiar, emocionarnos, formar parte. Comprender y sentirnos comprendidos.

Estoy convencida de que la empatía puede cambiar el mundo. Es gratis y está al alcance de todos: no hace falta ser actor para cultivarla. Porque no todos elegimos ser actores, pero todos, en todo momento, podemos elegir ponernos en el lugar del otro.

## “Todo potencial no expresado se transforma en dolor”

Me gusta tratar de darlo todo en el escenario. Cuando mejor me siento después de una función o de un rodaje es cuando sé que de mí ha salido hasta lo último que tenía dentro para dar. Una y otra vez me pregunto: “¿qué más herramientas puedo utilizar para mejorar mi interpretación y hacerla más disfrutable, dinámica y eficaz?” o “¿cómo puedo entender más a mi personaje y hacer que el público conecte más con él y con su historia?”



Durante mis pasadas vacaciones de verano, mientras contemplaba una puesta de sol en Costa Rica, pensé en la cantidad de cosas que, por miedo, pereza o pura inconsciencia, no decimos ni hacemos. Aquella puesta de sol, aquel día y en aquel lugar, no se repetiría jamás. Era única y preciosa, al igual que todos y cada uno de nosotros y de nuestros dones, talentos y habilidades.

Lo que no compartes deja de existir, lo que no dices muere, lo que no expresas te mata. Y si hay algo más que, incluso fuera de los escenarios, yo pueda dar, ino me lo quiero quedar dentro!

## Leer, aprender y compartir

Esta sección, "Actúa de Libro", es un complemento perfecto para el podcast con el mismo título que lanzaré en tan solo unas semanas. Es un proyecto personal que nace de la necesidad de crear algo que dependa al máximo de mí, así como de aportar valor de vuelta a esta profesión que, durante todos estos años, tanto me ha enseñado y regalado.

Cada mes, el reto que me propongo (y te propongo) es la lectura de un libro que trate sobre interpretación, del cual extraeré conclusiones, herramientas y claves que puedan ponerse en práctica y utilizarse bien en el trabajo con el personaje, bien en la vida y las rutinas del actor. Mi propósito es facilitar y acercar al mundo toda información útil e interesante sobre el universo y el arte del actor que aparezca en los libros que iremos revisando juntos.

Si por algún casual estás leyendo esto y no te dedicas a la interpretación, ¡tranqui! Has de saber que esta sección será amena, accesible y para todos los públicos: no solo para actores, directores, formadores y demás trabajadores de la industria, sino también para quienes estén empezando a descubrir este camino o, simplemente, tengan curiosidad por el mundo de la actuación.

Al fin y al cabo, el trabajo del actor es el trabajo con la vida y las experiencias, y prácticamente todos los personajes que existen son modelos de personas, así que puede que mucha de la información que encontremos pueda aplicarse también en nuestro día a día.

Esta es una sección para todos. Seas quien seas, aquí hay un hueco para ti. Sé muy bienvenido y... ¡nos vemos pronto!

Un abrazo enorme.

Alba Carrillo.

Alba Carrillo  
@albacarrilloweb  
info@albacarrilloweb.com

[www.albacarrilloweb.com](http://www.albacarrilloweb.com)



CARABIAS