

## **Apéndice 1. Cuestionario sociodemográfico**

### **FORMATO ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA**

**1. Nombre Completo:**

**2. Cedula de ciudadanía:**

**3. Genero:**

- Femenino
- Masculino
- Otro

**4. Edad:**

**5. Profesión(es):**

**6. Selecciona tu nivel de educación culminado:**

- Educación inicial
- Educación preescolar
- Educación básica (novenio de bachillerato)
- Educación media (título de bachiller)
- Técnico Profesional
- Tecnólogo
- Pregrado Universitario
- Especialización
- Maestría
- Doctorado

**7. ¿Cuál fue el título obtenido?:**

**8. Número de años que llevas haciendo comedia/stand up:**

## Apéndice 2. Entrevista semiestructurada

### FORMATO ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

#### Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida

- ¿Para ti qué es el stand up comedy?
- ¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?
- ¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?
- ¿Cuáles han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?

#### El formato, objetivos, temas recurrentes

- ¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?
- ¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?
- ¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo?
- ¿Que definió este tipo de humor en el que te sientes cómodo?
- ¿En cuáles escenarios te sientes más cómodo (TV, streaming, bares, teatro...)?
- ¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?

#### Bienestar emocional relacionado el performance

- ¿Has tenido algún acercamiento a procesos terapéuticos? ¿Cómo se ha relacionado con la comedia?
- ¿Cuéntanos cómo la comedia influye sobre tu bienestar psicológico?
- ¿Qué situaciones difíciles has usado para construir comedia?
- ¿Que generó en ti exponer esas situaciones ante un público?
- ¿Contarlo a generado algún cambio en cómo lo experimentamos?
- ¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?
- ¿Sientes que te ha traído algún efecto a nivel psicológico el exponer estas situaciones difíciles? ¿Por qué?
- ¿De qué manera la comedia te ayuda a manejar tus emociones?
- ¿Qué emociones sientes antes, durante y después de presentarte en un escenario? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones?
- ¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?

### **Apéndice 3. Formato de validación 1**

**Potencial terapéutico del Stand Up Comedy:  
Indagación de las experiencias de siete comediantes en el performance.**

Validación por Juicio de Expertos

**Juan Esteban Neira Guzmán y Daniel Santiago Pedroza Ortegón.**

Director: Oscar Mauricio Montaña Matiz

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología



Estimado validador, nos permitimos dirigirnos a usted, con el fin de solicitar su experticia para validar las preguntas que componen la entrevista semiestructurada, que será empleada como el instrumento del trabajo titulado “Potencial terapéutico Stand-Up Comedy: Indagación de las experiencias de 7 comediantes en el performance” Este estudio representa nuestro trabajo de grado para optar por el título de psicólogos. A continuación, se presentan las generalidades de nuestra investigación, agradecemos su colaboración.

## **Objetivo**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto del stand comedy en las experiencias emocionales y afectivas de siete comediantes.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la concepción que los humoristas tienen de las respuestas emocionales y afectivas.
- Reconocer el impacto del humor en las vidas de los humoristas participantes.
- Caracterizar cuál ha sido el impacto psicológico en los humoristas, derivado de las situaciones personales que cuentan en sus rutinas de stand-up.
- Reconocer la relación entre el contenido de la rutina del comediante y las reacciones del público.
- Buscar la relación entre la construcción de las rutinas de comedia y las experiencias vividas.

### **Secciones del instrumento:**

En la elaboración de la entrevista semiestructurada se utilizaron 3 secciones principales, bajo las cuales se indaga sobre temas específicos. Estas secciones son: 1) Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida 2) El formato, objetivos, temas recurrentes del performance 3) Bienestar emocional relacionado a la comedia.

### **Método**

## **Diseño**

En el presente trabajo se usará una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico. Este tipo de diseño enfoca su indagación en las experiencias subjetivas de los participantes, se busca analizar sus percepciones sobre un fenómeno o suceso (Baptista, Fernández & Hernández, 2010). En este trabajo se centrará la indagación en las unidades de significado que cada participante tiene sobre su incursión en la comedia y el potencial terapéutico de esta actividad, haciendo referencia a diferentes opiniones y ámbitos de su vida.

## **Participantes**

Los participantes del estudio son 7 sujetos seleccionados de forma no probabilística e intencional, mediante solicitud directa con los participantes. Para seleccionar la población de este estudio, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1) tener la mayoría de edad legal, 2) haberse presentado por lo menos por 1 año en escenarios stand up comedy de manera consistente, 3) haberse presentado en uno o más de los siguientes formatos de stand up comedy (televisión, streaming, plataforma de entretenimiento, bares, teatros, shows corporativos o privados, comedia urbana).

## **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para la recolección de información en este trabajo son: un cuestionario sociodemográfico y una entrevista semiestructurada. Se considera oportuno la utilización de cuestionario puesto que permite esclarecer las circunstancias sociodemográficas del contexto de los participantes, para una acertada utilización de la entrevista. De igual manera la entrevista semiestructurada, es el instrumento más adecuado teniendo en cuenta los objetivos y la metodología elegida para el presente trabajo. Este mecanismo de recolección de datos posibilita una exploración profunda y detallada de las experiencias de cada participante, teniendo en cuenta la complejidad y singularidad de cada uno.

## **Validación**

## **Instrucciones Para la Validación**

Con el fin de seleccionar y corregir las preguntas que harán parte de la entrevista que se realizará al participante, le solicitamos valorar cada una de las preguntas presentadas en la Tabla de Validación, asignándole a cada una de éstas un valor (de 1 a 5, siendo uno la menor calificación y 5 la mayor) para cada uno de los siguientes criterios: coherencia, relevancia y forma. Además, usted como validadora puede realizar anotaciones (en el espacio de “Observaciones”) que considere podrían mejorar la pregunta en cualquiera de los criterios.

### **Definición de los criterios.**

#### ***Coherencia.***

Relación de la pregunta con lo que la entrevista pretende analizar. Se considera que una pregunta es coherente si va acorde a la categoría y a la subcategoría a la que pertenece. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada pertinente y 5 muy pertinente.

#### ***Relevancia.***

Importancia de la pregunta para el análisis de la categoría y la subcategoría que se pretenden analizar, analizando aspectos centrales de éstas, o si por el contrario la pregunta gira en torno a aspectos superficiales. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante.

#### ***Forma.***

Este criterio hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta, teniendo en cuenta el vocabulario utilizado, y que éste sea adecuado para el entendimiento del participante. La escala de calificación de la forma es de 1 a 5, siendo 1 redacción/vocabulario inadecuados, y 5 redacción/vocabulario adecuados.

### **Tabla Para la Validación**

A continuación, se describe la organización de la tabla:

En la primera columna se encuentran las secciones: 1) explicaciones sobre la condición, 2) tratamiento, 3) relaciones interpersonales, 4) trayectoria escolar y laboral y 5) autoconcepto.

En la segunda columna se encuentran las preguntas.

De la columna 3 a la 5 se encuentran los criterios de evaluación: coherencia, relevancia y forma, en donde le solicitamos para cada una de las preguntas asigne una puntuación de 1 a 5 en cada uno de los criterios. La sexta columna es la de observaciones en donde usted puede registrar las anotaciones que considere necesarias.

Al finalizar la Tabla de Validación usted encontrará un espacio en donde podrá hacer las anotaciones generales (sugerencias y/o impresiones) del instrumento, es decir de la entrevista, teniendo en cuenta las categorías, subcategorías, objetivos, preguntas, y/u otros aspectos.

**Tabla de Validación**

Sección	Preguntas	Criterios			Observaciones
		Coherencia	Relevancia	Forma	
Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida	¿Cuántos como la comedia influye sobre tu bienestar psicológico?	5	5	5	Inicien con una pregunta de cómo inicio con la comedia
	¿Para ti qué es el stand up comedy?	5	5	5	
	¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?	5	5	5	Con esta iniciaría

	<p><b>¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Cuál es han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?</b></p>	4	4	4	<p>Yo complementaria la pregunta con la relación que usan en el stand</p>
<p>El formato, objetivos, temas recurrentes del performance</p>	<p><b>¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo?</b></p>	5	5	5	<p>¿Y que se relacione con tu vida?</p>
	<p><b>¿Que definió este tipo de humor en el</b></p>	5	5	5	

	<b>que te sientes cómodo?</b>				
	<b>¿En cuáles escenarios te sientes más cómodo (TV, streaming, bares, teatro...)?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?</b>	5	5	5	
Bien estar emocional relacionado a la comedia	<b>¿Has tenido algún acercamiento a procesos terapéuticos? ¿Te has sentido de manera similar cuando haces comedia?</b>	4	4	4	¿Cómo lo relaciona con la comedia?
	<b>¿Qué situaciones difíciles has usado para construir comedia?</b>	5	5	5	

	<p><b>¿Que generó en ti exponer esas situaciones ante un público?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Contarlo a generado algún cambio en cómo lo experimentamos?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Sientes que te ha traído algún efecto a nivel psicológico el exponer estas situaciones difíciles? ¿Por qué?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿De qué manera la comedia te ayuda a manejar tus emociones?</b></p>	5	5	5	
	<p><b>¿Qué emociones</b></p>	5	5	5	

	<b>sientes antes, durante y después de</b>				
	<b>presen tarte en un escenario? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones?</b>	5	5	5	
	<b>¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?</b>	5	5	5	

**¿Qué preguntas o secciones adicionales sugeriría usted para la presente entrevista?:**

**Anotaciones Generales Sobre el Instrumento:**

**Información Validador**

Por último, le pedimos diligencie el siguiente formato:

Nombre del juez	
Institución	

Área de experticia	
Firma	

**¡Gracias por su colaboración!**

**Referencias:**

Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. México DF McGraw-Hill.

**Apéndice 4. Formato de validación 2**

**Potencial terapéutico del Stand Up Comedy:  
Indagación de las experiencias de siete comediantes en el performance.**

Validación por Juicio de Expertos

**Juan Esteban Neira Guzmán y Daniel Santiago Pedroza Ortegón.**

Director: Oscar Mauricio Montaña Matiz

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología



2021

Estimado validador, nos permitimos dirigirnos a usted, con el fin de solicitar su experticia para validar las preguntas que componen la entrevista semiestructurada, que será empleada como el instrumento del trabajo titulado “Potencial terapéutico Stand-Up Comedy: Indagación de las experiencias de 7 comediantes en el performance” Este estudio representa nuestro trabajo de grado para optar por el título de psicólogos. A continuación, se presentan las generalidades de nuestra investigación, agradecemos su colaboración.

## **Objetivo**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto del stand comedy en las experiencias emocionales y afectivas de 6 comediantes.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la concepción que los humoristas tienen de las respuestas emocionales y afectivas.
- Reconocer el impacto del humor en las vidas de los humoristas participantes.
- Caracterizar cuál ha sido el impacto psicológico en los humoristas, derivado de las situaciones personales que cuentan en sus rutinas de stand-up.
- Reconocer la relación entre el contenido de la rutina del comediante y las reacciones del público.
- Buscar la relación entre la construcción de las rutinas de comedia y las experiencias vividas.

### **Secciones del instrumento:**

En la elaboración de la entrevista semiestructurada se utilizaron 3 secciones principales, bajo las cuales se indaga sobre temas específicos. Estas secciones son: 1) Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida 2) El formato, objetivos, temas recurrentes del performance 3) Bienestar emocional relacionado a la comedia.

### **Método**

## **Diseño**

En el presente trabajo se usará una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico. Este tipo de diseño enfoca su indagación en las experiencias subjetivas de los participantes, se busca analizar sus percepciones sobre un fenómeno o suceso (Baptista, Fernández & Hernández, 2010). En este trabajo se centrará la indagación en las unidades de significado que cada participante tiene sobre su incursión en la comedia y el potencial terapéutico de esta actividad, haciendo referencia a diferentes opiniones y ámbitos de su vida.

## **Participantes**

Los participantes del estudio son 7 sujetos seleccionados de forma no probabilística e intencional, mediante solicitud directa con los participantes. Para seleccionar la población de este estudio, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1) tener la mayoría de edad legal, 2) haberse presentado por lo menos por 1 año en escenarios stand up comedy de manera consistente, 3) haberse presentado en uno o más de los siguientes formatos de stand up comedy (televisión, streaming, plataforma de entretenimiento, bares, teatros, shows corporativos o privados, comedia urbana).

## **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para la recolección de información en este trabajo son: un cuestionario sociodemográfico y una entrevista semiestructurada. Se considera oportuno la utilización de cuestionario puesto que permite esclarecer las circunstancias sociodemográficas del contexto de los participantes, para una acertada utilización de la entrevista. De igual manera la entrevista semiestructurada, es el instrumento más adecuado teniendo en cuenta los objetivos y la metodología elegida para el presente trabajo. Este mecanismo de recolección de datos posibilita una exploración profunda y detallada de las experiencias de cada participante, teniendo en cuenta la complejidad y singularidad de cada uno.

## **Validación**

## **Instrucciones Para la Validación**

Con el fin de seleccionar y corregir las preguntas que harán parte de la entrevista que se realizará al participante, le solicitamos valorar cada una de las preguntas presentadas en la Tabla de Validación, asignándole a cada una de éstas un valor (de 1 a 5, siendo uno la menor calificación y 5 la mayor) para cada uno de los siguientes criterios: coherencia, relevancia y forma. Además, usted como validadora puede realizar anotaciones (en el espacio de “Observaciones”) que considere podrían mejorar la pregunta en cualquiera de los criterios.

### **Definición de los criterios.**

#### ***Coherencia.***

Relación de la pregunta con lo que la entrevista pretende analizar. Se considera que una pregunta es coherente si va acorde a la categoría y a la subcategoría a la que pertenece. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada pertinente y 5 muy pertinente.

#### ***Relevancia.***

Importancia de la pregunta para el análisis de la categoría y la subcategoría que se pretenden analizar, analizando aspectos centrales de éstas, o si por el contrario la pregunta gira en torno a aspectos superficiales. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante.

#### ***Forma.***

Este criterio hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta, teniendo en cuenta el vocabulario utilizado, y que éste sea adecuado para el entendimiento del participante. La escala de calificación de la forma es de 1 a 5, siendo 1 redacción/vocabulario inadecuados, y 5 redacción/vocabulario adecuados.

### **Tabla Para la Validación**

A continuación, se describe la organización de la tabla:

En la primera columna se encuentran las secciones: 1) explicaciones sobre la condición, 2) tratamiento, 3) relaciones interpersonales, 4) trayectoria escolar y laboral y 5) autoconcepto.

En la segunda columna se encuentran las preguntas.

De la columna 3 a la 5 se encuentran los criterios de evaluación: coherencia, relevancia y forma, en donde le solicitamos para cada una de las preguntas asigne una puntuación de 1 a 5 en cada uno de los criterios. La sexta columna es la de observaciones en donde usted puede registrar las anotaciones que considere necesarias.

Al finalizar la Tabla de Validación usted encontrará un espacio en donde podrá hacer las anotaciones generales (sugerencias y/o impresiones) del instrumento, es decir de la entrevista, teniendo en cuenta las categorías, subcategorías, objetivos, preguntas, y/u otros aspectos.

**Tabla de Validación**

Sección	Preguntas	Criterios			Observaciones
		Coherencia	Relevancia	Forma	
Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida	¿Cuántos cómo la comedia influye sobre tu bienestar psicológico?	5	5	5	La pregunta es fácil de entender para el entrevistado.
	¿Para ti qué es el stand up comedy?	5	5	5	
	¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?	5	5	5	

	<b>¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Cuál es han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?</b>	5	5	5	
El formato, objetivos, temas recurrentes del performance	<b>¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo?</b>	5	5	5	
	<b>¿Que definió este tipo de humor en el</b>	4	5	4	El verbo definió en esta oración, no tiene coherencia.

	<b>que te sientes cómodo?</b>				¿Que concluyó este tipo de humor en lo que te hace sentir cómodo?
	<b>¿En cuáles escenarios te sientes más cómodo (TV, streaming, bares, teatro...)?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?</b>	5	5	5	
Bien estar emocional relacionado a la comedia	<b>¿Has tenido algún acercamiento a procesos terapéuticos? ¿Te has sentido de manera similar cuando haces comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué situaciones difíciles has usado para</b>	5	5	5	

	<b>construir comedia?</b>				
	<b>¿Que generó en ti exponer esas situaciones ante un público?</b>	5	5	5	
	<b>¿Contarlo a generado algún cambio en cómo lo experimentamos?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?</b>	5	5	5	
	<b>¿Sientes que te ha traído algún efecto a nivel psicológico el exponer estas situaciones difíciles? ¿Por qué?</b>	5	5	5	
	<b>¿De qué manera la comedia te ayuda a</b>	5	5	5	

	<b>manejar tus emociones?</b>				
	<b>¿Qué emociones sientes antes, durante y después de presentarte en un escenario? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones?</b>	5	5	5	
	<b>¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?</b>	5	5	5	

**¿Qué preguntas o secciones adicionales sugeriría usted para la presente entrevista?:**

**Anotaciones Generales Sobre el Instrumento:**

**Información Validador**

Por último, le pedimos diligencie el siguiente formato:

Nombre del juez	Janneth Emilse
Institución	Controvertí
Área de experticia	Educación
Firma	Janneth M

**¡Gracias por su colaboración!**

**Referencias:**

Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. México DF McGraw-Hill.

**Apéndice 5. Formato de validación 3**

**Potencial terapéutico del Stand Up Comedy:  
Indagación de las experiencias de siete comediantes en el performance.**

Validación por Juicio de Expertos

**Juan Esteban Neira Guzmán y Daniel Santiago Pedroza Ortegón.**

Director: Oscar Mauricio Montaña Matiz

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología



Estimado validador, nos permitimos dirigirnos a usted, con el fin de solicitar su experticia para validar las preguntas que componen la entrevista semiestructurada, que será empleada como el instrumento del trabajo titulado “Potencial terapéutico Stand-Up Comedy: Indagación de las experiencias de 7 comediantes en el performance” Este estudio representa nuestro trabajo de grado para optar por el título de psicólogos. A continuación, se presentan las generalidades de nuestra investigación, agradecemos su colaboración.

## **Objetivo**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto del stand comedy en las experiencias emocionales y afectivas de 6 comediantes.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la concepción que los humoristas tienen de las respuestas emocionales y afectivas.
- Reconocer el impacto del humor en las vidas de los humoristas participantes.
- Caracterizar cuál ha sido el impacto psicológico en los humoristas, derivado de las situaciones personales que cuentan en sus rutinas de stand-up.
- Reconocer la relación entre el contenido de la rutina del comediante y las reacciones del público.
- Buscar la relación entre la construcción de las rutinas de comedia y las experiencias vividas.

### **Secciones del instrumento:**

En la elaboración de la entrevista semiestructurada se utilizaron 3 secciones principales, bajo las cuales se indaga sobre temas específicos. Estas secciones son: 1) Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida 2) El formato, objetivos, temas recurrentes del performance 3) Bienestar emocional relacionado a la comedia.

### **Método**

## **Diseño**

En el presente trabajo se usará una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico. Este tipo de diseño enfoca su indagación en las experiencias subjetivas de los participantes, se busca analizar sus percepciones sobre un fenómeno o suceso (Baptista, Fernández & Hernández, 2010). En este trabajo se centrará la indagación en las unidades de significado que cada participante tiene sobre su incursión en la comedia y el potencial terapéutico de esta actividad, haciendo referencia a diferentes opiniones y ámbitos de su vida.

## **Participantes**

Los participantes del estudio son 7 sujetos seleccionados de forma no probabilística e intencional, mediante solicitud directa con los participantes. Para seleccionar la población de este estudio, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1) tener la mayoría de edad legal, 2) haberse presentado por lo menos por 1 año en escenarios stand up comedy de manera consistente, 3) haberse presentado en uno o más de los siguientes formatos de stand up comedy (televisión, streaming, plataforma de entretenimiento, bares, teatros, shows corporativos o privados, comedia urbana).

## **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para la recolección de información en este trabajo son: un cuestionario sociodemográfico y una entrevista semiestructurada. Se considera oportuno la utilización de cuestionario puesto que permite esclarecer las circunstancias sociodemográficas del contexto de los participantes, para una acertada utilización de la entrevista. De igual manera la entrevista semiestructurada, es el instrumento más adecuado teniendo en cuenta los objetivos y la metodología elegida para el presente trabajo. Este mecanismo de recolección de datos posibilita una exploración profunda y detallada de las experiencias de cada participante, teniendo en cuenta la complejidad y singularidad de cada uno.

## **Validación**

### **Instrucciones Para la Validación**

Con el fin de seleccionar y corregir las preguntas que harán parte de la entrevista que se realizará al participante, le solicitamos valorar cada una de las preguntas presentadas en la Tabla de Validación, asignándole a cada una de éstas un valor (de 1 a 5, siendo uno la menor calificación y 5 la mayor) para cada uno de los siguientes criterios: coherencia, relevancia y forma. Además, usted como validadora puede realizar anotaciones (en el espacio de “Observaciones”) que considere podrían mejorar la pregunta en cualquiera de los criterios.

### **Definición de los criterios.**

#### ***Coherencia.***

Relación de la pregunta con lo que la entrevista pretende analizar. Se considera que una pregunta es coherente si va acorde a la categoría y a la subcategoría a la que pertenece. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada pertinente y 5 muy pertinente.

#### ***Relevancia.***

Importancia de la pregunta para el análisis de la categoría y la subcategoría que se pretenden analizar, analizando aspectos centrales de éstas, o si por el contrario la pregunta gira en torno a aspectos superficiales. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante.

#### ***Forma.***

Este criterio hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta, teniendo en cuenta el vocabulario utilizado, y que éste sea adecuado para el entendimiento del participante. La escala de calificación de la forma es de 1 a 5, siendo 1 redacción/vocabulario inadecuados, y 5 redacción/vocabulario adecuados.

### **Tabla Para la Validación**

A continuación, se describe la organización de la tabla:

En la primera columna se encuentran las secciones: 1) explicaciones sobre la condición, 2) tratamiento, 3) relaciones interpersonales, 4) trayectoria escolar y laboral y 5) autoconcepto.

En la segunda columna se encuentran las preguntas.

De la columna 3 a la 5 se encuentran los criterios de evaluación: coherencia, relevancia y forma, en donde le solicitamos para cada una de las preguntas asigne una puntuación de 1 a 5 en cada uno de los criterios. La sexta columna es la de observaciones en donde usted puede registrar las anotaciones que considere necesarias.

Al finalizar la Tabla de Validación usted encontrará un espacio en donde podrá hacer las anotaciones generales (sugerencias y/o impresiones) del instrumento, es decir de la entrevista, teniendo en cuenta las categorías, subcategorías, objetivos, preguntas, y/u otros aspectos.

**Tabla de Validación**

Sección	Preguntas	Criterios			Observaciones
		Coherencia	Relevancia	Forma	
Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida	¿Cuántos cómo la comedia influye sobre tu bienestar psicológico?	5	5	5	
	¿Para ti qué es el stand up comedy?	5	5	5	
	¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?	5	5	5	

	<b>¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Cuál es han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?</b>	5	5	5	
El formato, objetivos, temas recurrentes del performance	<b>¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo?</b>	5	5	5	
	<b>¿Que definió este tipo de humor en el</b>	4	5	5	

	<b>que te sientes cómodo?</b>				
	<b>¿En cuáles escenarios te sientes más cómodo (TV, streaming, bares, teatro...)?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?</b>	5	5	5	
Bien estar emocional relacionado a la comedia	<b>¿Has tenido algún acercamiento a procesos terapéuticos? ¿Te has sentido de manera similar cuando haces comedia?</b>	3	3	4	¿Esta no entiendo?
	<b>¿Qué situaciones difíciles has usado para construir comedia?</b>	5	5	5	

	<b>¿Que generó en ti exponer esas situaciones ante un público?</b>	5	5	5	
	<b>¿Contarlo a generado algún cambio en cómo lo experimentamos?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?</b>	5	5	5	
	<b>¿Sientes que te ha traído algún efecto a nivel psicológico el exponer estas situaciones difíciles? ¿Por qué?</b>	5	5	5	
	<b>¿De qué manera la comedia te ayuda a manejar tus emociones?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué emociones</b>	5	5	5	

	<b>sientes antes, durante y después de presentarte en un escenario? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones?</b>				
	<b>¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?</b>	5	5	5	

**¿Qué preguntas o secciones adicionales sugeriría usted para la presente entrevista?:**

**Anotaciones Generales Sobre el Instrumento:**

**Información Validador**

Por último, le pedimos diligencie el siguiente formato:

Nombre del juez	Andrés Ruiz
Institución	Independiente
Área de experticia	Clínica

Firma	Andrés Ruiz
-------	-------------

**¡Gracias por su colaboración!**

**Referencias:**

Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. México DF McGraw-Hill.

**Apéndice 6. Formato de validación 4**

**Potencial terapéutico del Stand Up Comedy:  
Indagación de las experiencias de siete comediantes en el performance.**

Validación por Juicio de Expertos

**Juan Esteban Neira Guzmán y Daniel Santiago Pedroza Ortegón.**

Director: Oscar Mauricio Montaña Matiz

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología



Estimado validador, nos permitimos dirigirnos a usted, con el fin de solicitar su experticia para validar las preguntas que componen la entrevista semiestructurada, que será empleada como el instrumento del trabajo titulado “Potencial terapéutico Stand-Up Comedy: Indagación de las experiencias de 7 comediantes en el performance” Este estudio representa nuestro trabajo de grado para optar por el título de psicólogos. A continuación, se presentan las generalidades de nuestra investigación, agradecemos su colaboración.

## **Objetivo**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto del stand comedy en las experiencias emocionales y afectivas de 6 comediantes.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la concepción que los humoristas tienen de las respuestas emocionales y afectivas.
- Reconocer el impacto del humor en las vidas de los humoristas participantes.
- Caracterizar cuál ha sido el impacto psicológico en los humoristas, derivado de las situaciones personales que cuentan en sus rutinas de stand-up.
- Reconocer la relación entre el contenido de la rutina del comediante y las reacciones del público.
- Buscar la relación entre la construcción de las rutinas de comedia y las experiencias vividas.

### **Secciones del instrumento:**

En la elaboración de la entrevista semiestructurada se utilizaron 3 secciones principales, bajo las cuales se indaga sobre temas específicos. Estas secciones son: 1) Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes la vida 2) El formato, objetivos, temas recurrentes del performance 3) Bienestar emocional relacionado a la comedia.

## **Método**

## **Diseño**

En el presente trabajo se usará una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico. Este tipo de diseño enfoca su indagación en las experiencias subjetivas de los participantes, se busca analizar sus percepciones sobre un fenómeno o suceso (Baptista, Fernández & Hernández, 2010). En este trabajo se centrará la indagación en las unidades de significado que cada participante tiene sobre su incursión en la comedia y el potencial terapéutico de esta actividad, haciendo referencia a diferentes opiniones y ámbitos de su vida.

## **Participantes**

Los participantes del estudio son 7 sujetos seleccionados de forma no probabilística e intencional, mediante solicitud directa con los participantes. Para seleccionar la población de este estudio, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1) tener la mayoría de edad legal, 2) haberse presentado por lo menos por 1 año en escenarios stand up comedy de manera consistente, 3) haberse presentado en uno o más de los siguientes formatos de stand up comedy (televisión, streaming, plataforma de entretenimiento, bares, teatros, shows corporativos o privados, comedia urbana).

## **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para la recolección de información en este trabajo son: un cuestionario sociodemográfico y una entrevista semiestructurada. Se considera oportuno la utilización de cuestionario puesto que permite esclarecer las circunstancias sociodemográficas del contexto de los participantes, para una acertada utilización de la entrevista. De igual manera la entrevista semiestructurada, es el instrumento más adecuado teniendo en cuenta los objetivos y la metodología elegida para el presente trabajo. Este mecanismo de recolección de datos posibilita una exploración profunda y detallada de las experiencias de cada participante, teniendo en cuenta la complejidad y singularidad de cada uno.

## **Validación**

### **Instrucciones Para la Validación**

Con el fin de seleccionar y corregir las preguntas que harán parte de la entrevista que se realizará al participante, le solicitamos valorar cada una de las preguntas presentadas en la Tabla de Validación, asignándole a cada una de éstas un valor (de 1 a 5, siendo uno la menor calificación y 5 la mayor) para cada uno de los siguientes criterios: coherencia, relevancia y forma. Además, usted como validadora puede realizar anotaciones (en el espacio de “Observaciones”) que considere podrían mejorar la pregunta en cualquiera de los criterios.

### **Definición de los criterios.**

#### ***Coherencia.***

Relación de la pregunta con lo que la entrevista pretende analizar. Se considera que una pregunta es coherente si va acorde a la categoría y a la subcategoría a la que pertenece. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada pertinente y 5 muy pertinente.

#### ***Relevancia.***

Importancia de la pregunta para el análisis de la categoría y la subcategoría que se pretenden analizar, analizando aspectos centrales de éstas, o si por el contrario la pregunta gira en torno a aspectos superficiales. La escala de calificación de este criterio es de 1 a 5, siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante.

#### ***Forma.***

Este criterio hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta, teniendo en cuenta el vocabulario utilizado, y que éste sea adecuado para el entendimiento del participante. La escala de calificación de la forma es de 1 a 5, siendo 1 redacción/vocabularios inadecuados, y 5 redacción/vocabularios adecuados.

### **Tabla Para la Validación**

A continuación, se describe la organización de la tabla:

En la primera columna se encuentran las secciones: 1) explicaciones sobre la condición, 2) tratamiento, 3) relaciones interpersonales, 4) trayectoria escolar y laboral y 5) autoconcepto.

En la segunda columna se encuentran las preguntas.

De la columna 3 a la 5 se encuentran los criterios de evaluación: coherencia, relevancia y forma, en donde le solicitamos para cada una de las preguntas asigne una puntuación de 1 a 5 en cada uno de los criterios. La sexta columna es la de observaciones en donde usted puede registrar las anotaciones que considere necesarias.

Al finalizar la Tabla de Validación usted encontrará un espacio en donde podrá hacer las anotaciones generales (sugerencias y/o impresiones) del instrumento, es decir de la entrevista, teniendo en cuenta las categorías, subcategorías, objetivos, preguntas, y/u otros aspectos.

**Tabla de Validación**

Sección	Preguntas	Criterios			Observaciones
		Coherencia	Relevancia	Forma	
Inicio en la comedia, la trayectoria y antecedentes de la vida	<b>¿Cuántos cómo la comedia influye sobre tu bienestar psicológico?</b>	5	5	3	Considero que “bienestar psicológico” da por sentado que la persona está bien...les sugiero poner un criterio más amplio, podría ser cómo influye sobre tu salud mental, o crees que tiene un impacto en tu salud mental, etc.
	<b>¿Para ti qué es el</b>	5	5	3	Quizás la pregunta se debe enfocar a

	<b>stand up comedy?</b>				qué significa en su vida o por qué se siente identificado con este género, pues pueden encontrar respuestas que no apunten a las variables de estudio
	<b>¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Cuál es han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?</b>	5	5	5	
El formato, objetivos, temas recurrentes del performance	<b>¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué elementos de la</b>	5	5	5	

	<b>cotidianidad usas en tu repertorio?</b>				
	<b>¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo?</b>	5	5	5	
	<b>¿Que definió este tipo de humor en el que te sientes cómodo?</b>	5	5	5	
	<b>¿En cuáles escenarios te sientes más cómodo (TV, streaming, bares, teatro...)?</b>	5	4	5	
	<b>¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?</b>	5	5	5	
Bien estar emocional relacionado	<b>¿Has tenido algún acercamiento a procesos</b>	5	5	5	Hay dos preguntas descritas en este mismo cuadro,

a la comedia	<b>terapéuticos? ¿Te has sentido de manera similar cuando haces comedia?</b>				no me queda claro si tienen alguna relación, creería que no la tienen, así que sugiero separarlas o clarificarlas
	<b>¿Qué situaciones difíciles has usado para construir comedia?</b>	5	5	5	
	<b>¿Que generó en ti exponer esas situaciones ante un público?</b>	5	5	5	
	<b>¿Cont arlo a generado algún cambio en cómo lo experimenta mos?</b>	5	5	2	Error ortográfico “contarlo ha”  Redacció n inadecuada
	<b>¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?</b>	5	5	5	
	<b>¿Sient es que te ha traído algún efecto a nivel psicológico el</b>	5	5	5	

	<b>exponer estas situaciones difíciles? ¿Por qué?</b>				
	<b>¿De qué manera la comedia te ayuda a manejar tus emociones?</b>	5	5	5	
	<b>¿Qué emociones sientes antes, durante y después de presentarte en un escenario? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones?</b>	5	5	5	
	<b>¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?</b>	5	5	5	

**¿Qué preguntas o secciones adicionales sugeriría usted para la presente entrevista?:**

Sería importante ahondar en la repercusión que tiene para la persona la presión social que muchas veces desencadena en rutinas con humor negro discriminatorias y humillantes ante ciertas poblaciones y aunque la persona no sea así en su cotidianidad lo hace por responder a la

demanda social

**Anotaciones Generales Sobre el Instrumento:**

**Información Validador**

Por último, le pedimos diligencie el siguiente formato:

Nombre del juez	Adriana Marcela Peña
Institución	Psicóloga independiente
Área de experticia	Psicóloga clínica esp. en infancia y adolescencia con formación en terapias contextuales ACT y DBT
Firma	Adriana P.

**¡Gracias por su colaboración!**

**Referencias:**

Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. México DF McGraw-Hill.

## **Apéndice 7. Consentimiento informado**

### **Facultad de psicología**

### **Pontificia Universidad Javeriana**

### **Acta de consentimiento informado**

Estimado(a), usted está siendo invitado a participar en el proyecto de investigación de *Potencial terapéutico del Stand Up Comedy: Indagación de las experiencias de 7 comediantes en el performance*, un trabajo de investigación de Métodos Cualitativos de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, bajo la responsabilidad de los estudiantes Daniel Santiago Pedroza Ortegón y Juan Esteban Neira Guzmán

**El propósito de este trabajo es:** Identificar el impacto del stand comedy en las experiencias emocionales y afectivas de 7 comediantes.

**¿Qué se hará?:** Se le realizará una entrevista de manera virtual con una duración de aproximadamente 1 hora, se realizará un registro de audio y video de la misma. Ésta se realizará con fines académicos, como recurso para el trabajo de investigación.

**¿Manejo de datos?:** Los datos personales serán tratados de manera totalmente confidencial, es decir que en ningún momento será revelada la identidad y la de los participantes de este estudio. De igual manera a la información recabada sólo tendrán acceso los estudiantes responsables y profesor director del trabajo de grado. Los archivos de audio y video estarán disponibles para los integrantes del grupo y el profesor, posteriormente serán eliminados al finalizar el trabajo.

**Riesgos:** Este trabajo no representa riesgo alguno para los participantes.

Al seleccionar la opción de *Acepto Participar Yo* \_\_\_\_\_, autorizo a los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana, Daniel Santiago Pedroza Ortegón y Juan Esteban Neira Guzmán. A realizarme una entrevista, y un registro de audio y video de la misma.

Soy consciente de que puedo retirarme de entrevista, si así lo deseo, en cualquier momento del transcurso de ésta. Asimismo, conozco mi derecho a acceder a los resultados del trabajo realizado por las/os estudiantes. De igual forma, me es claro que puedo recurrir a los estudiantes en caso de cualquier duda o incertidumbre sobre la entrevista llevada a cabo.

Conozco los fines formativos de este trabajo, sé del profundo respeto con que tratarán toda la información que contiene y que guardarán total reserva y confidencialidad.

## Apéndice 8. Resultados de la encuesta

Genero	Edad	Profesión/es	Nivel de educación	Título alcanzado	Número de años en la comedia
Masculino	34	Licenciado Lenguas Extranjeras; Actor y comediante	Pregrado Universitario	Licenciatura Lenguas Extranjeras	2.5
Femenino	42	Comediante	Pregrado Universitario	Publicista	11
Masculino	33	Economista comediante.	Pregrado Universitario	Economista	9
Masculino	29	Estadístico	Pregrado Universitario	Estadístico	4
Masculino	29	Comediante	Educación media (título de bachiller)	Bachiller Académico	11
Masculino	26	Actor	Pregrado Universitario	Maestro en Artes de la Escena	3
Masculino	52	Comediante, narrador oral, libretista, locutor	Técnico Profesional	Comunicador social	22

## Apéndice 9. Transcripción E1

### Transcripción de entrevista 1

P: ¿Para ti, ¿qué es el Stand up Comedy?

R: Ok stand up es para mí un arte escénico en el que el objetivo principal es hacer reír al público. Y dependiendo de digamos...de enfoque que tú le des puedes utilizarlo también como una especie de medio para dar a conocer tu...tu visión del mundo, digámoslo así, tus opiniones con respecto a ciertos temas, pero como digo, es dependiendo de la visión y como el concepto que tú tengas. Para mí, yo lo estoy usando como una manera de expresión artística en la que combinó con la parte de digámoslo estética de...de hacer reír de...del chiste por el chiste, digámoslo así, pero también me interesa dar a conocer mi posición, mi opinión con respecto a ciertos temas y eh ... sacar cosas de mi ser de mi vida, ¿no?, desde muy pequeño a mí me ha interesado, no sé porque como la cuestión de plasmar mi vida en diarios o en obras teatrales, cosas así y el stand up es como el él el el lenguaje que encontré y me parece, o sea, perfecto para este tipo de objetivo. Básicamente sería eso.

P: ¿Qué te inspiró cómo iniciar en la comedia?

R: Un bueno como te digo, pues a mí siempre me interesó expresarme artísticamente, pero pues por cuestiones de de edad, de miedo al fracaso, yo estudie fue lenguas extranjeras, sin embargo, apenas empecé a estudiar en los talleres de bienestar y empecé a hacer teatro y entonces ahí empecé como a explorar la parte artística, la parte escénica y mi objetivo era ser actor. En cuarto semestre dije como “hay no vea que yo si sirvo para esto, tal vez no fracase”, pero mi mamá me dijo “no, no se vaya a cambiar de carrera porque pues ya empezó esto”, yo ya tenía como 24 años, entonces no era tan...tan buena idea como como pasarme carrera. Entonces simplemente seguí haciendo teatro y poco a poco me fui hacia hacia la comedia, el teatro cómico, el clown, todo esto, y de tanto que la gente me decía “no es que usted es un payaso es que esta chistoso”- Entonces empecé a analizar esos lenguajes cómicos, entonces está clown, está la improvisación,

está el Stand up Comedy, y por el que me fue primero fue por el clown. En un diploma del... del [REDACTED] conocía 2 comediantes, pero en ese momento sólo... [REDACTED], solo hacía comedia, pero era algo como muy no no, no lo tenía tan en serio, pero entonces se llegó a la conversación de eso: como bueno que lenguajes cómicos hay, y dentro de esos el stand up Comedy. Y yo había hecho una rutina en los 15 años de mi sobrina, pues yo llegué y les dije, “yo voy a decir unas palabras”, y yo preparé algo cómico y me paré a hablar de la familia y todo, pues había servido mucho y tal, yo sentía que ya había explorado como ese lenguaje del stand up. Y al año es cuando ya conozco [REDACTED] y tal, y hablamos del tema y me dice “no, yo hago stand up si quieres, pues yo les explico” por qué eso tiene como unas estructuras y una teoría, pues yo, “no, exploremos” y nos dio el taller, y empecé a pararme en los open mic, eso poco a poco se fue volviendo como una especie de adicción que era bueno: parémonos otra vez, parémonos otra vez, y ya como al año tuve una...una presentación en el teatro libre, le abrí a un show y ese día me sentí tan bien que dije, no si en verdad me voy a dedicar a esto

Entonces ya después de eso ya empecé a tomar la decisión de irme ya es completamente concentrado en eso, entonces renuncia a mi trabajo y empecé a dar cómo los pasos para...para volverme comediante, ahorita estoy viviendo de la comedia y también estoy abierto a otros...otros lenguajes escénicos y cómicos como el teatro cómico, no sé, cortometrajes, lo que salga incluso comerciales, publicidad, pero sí me interesa que haya siempre comedia.

P: ¿Cuál ha sido tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?

R: Sí, mira que... es que lo que pasa que yo digo que uno en la vida tiene que... como escuchar como el universo, como para que soy bueno, sí, para ahorrarse mucho tiempo, porque a veces uno es un poco necio y le gusta no se ser músico, pero de pronto no tiene la agilidad y si lo puedes llegar a hacer, pero de pronto te va a tomar más tiempo. Pero cuando empecé a escuchar cómo...cómo... Ah...así como que si hago que yo hago es hacer reír, o sea, como que tengo esa facilidad de hacer reír, entonces empecé a decir de verdad profesionalmente sí se puede vivir de esa fue cuando empecé y efectivamente en teatro... Yo me acuerdo, por ejemplo, en en en la

Universidad, en inglés teníamos que hacer una exposición como creativa, entonces, dijimos pues hagámoslo actuando, entonces creo que a mí me tocó hacer de Newton. Y yo preparé como el guioncito y yo, por ejemplo, de ciudad, el angelito me decía, “How are you” y yo le decía “dead thank you”, “muerto gracias”, y mi me pareció que era como un apunte más bien como inteligente. Y cuando ya se estaba prestando en clase y lo tiro la gente estalla en risas y yo “pero por qué”. Ahí poco a poco empecé, otra que también es actuando y esa era en francés y era de un... unos dinosaurios, estamos con un museo y tenemos que mostrarnos dinosaurios y lo mismo yo dije, cómo así es el dinosaurio más famoso de la historia, pero la forma en que lo dije la gente se estalló de risa, y la profesora mía en francés, entonces me dice en francés eres un payaso, entonces ya ahí fue que empecé. Y ya después el teatro la primera obra que tuve también fue cómica y ya como que mi objetivo era más claro, y entonces yo preparaba chistecitos dentro del guion, y el director, pues a veces como que le disgustaba cómo que no, no, no siempre tienen que hacer reír, pero igual en escena eso estallaba en las risas y eso me empezó a generar a mí como una...un placer. Entonces ya yo ya también, incluso en las reuniones familiares donde los amigos yo buscaba siempre como la comicidad y eso. Y, entonces eso ya me dio como la la sensación de de ese placer cuando llegó al stand up no es tan fácil porque ya es hacer reír a personas desconocidas en un contexto que es como bueno, venga hágame reír a ver si es capaz, entonces la gente a veces está un poquito más prevenida y no fue tan fácil. Yo me acuerdo de que, si las primeras veces hacía reír, pero no era como en el teatro que es la energía era como más uff... y no, esto no es tan chévere así lo fue explorando poco a poco hasta que llegó esa es es un libre que, si sentía energía y no sí, sí puedo hacerlo.

P: ¿Cuál ha sido como una situación muy importante que te ha marcado en tu vida y si es la relacionada con el stand up?

R: Sí mira de hecho cuando me comentaron del proyecto a mí me pareció interesante interesante. Yo conocí a otro psicólogo que estaba haciendo algo parecido, pero pues no supe que estaba haciendo con otros comediante, pero incluso quise como buscarlo. Yo he tenido 2 episodios fuertes en mi vida, el primer digamos que de niño es que yo fui abusado sexualmente por parte de mi padrastro y esa fue mi primera rutina, claro, al principio la gente era como “uy marica que

nos está contando este man” y esa fue la manera de cómo de sacar y poco a poco... ya tengo un chiste que es muy cortito, pero yo lo hago de tal forma que la gente parece que siente que no está en verdad, pero en el fondo si es verdad. ósea, si me abuso..., le cambió el nombre al man y pues eso a mí me... obviamente es..., pues ustedes saben lo que genera un abuso sexual en un niño no y a mí me ósea fue algo teso porque es un secreto que mantuve durante como 30 años, el me abuso de los 7 a los 11, y yo vine a hablar de eso como a los 30, porque también abuso a mi [REDACTED] mi [REDACTED] habló entonces..., bueno, yo ya había hablado con una psicóloga, porque yo tuve una una...una terapia con la psicóloga. Y eso se había quedado ahí, cuando mi sobrina habla y le cuenta cómo la familia, entonces ahí ya empiezan a indagar, “¿no bueno, y a usted también, también?” yo decía que no, hasta que ya un día mi mama me cogió y me dice “cuénteme la verdad que yo necesito saber” Y yo “no, sí, sí el man...”, entonces eso ya fue como... Y eso yo creo que eso fue incluso unos meses...como que yo le cuento a mi mamá que, si y creo que al mes yo me estoy parando hacer stand up, es que no recuerdo bien si fue uno después del otro, pero fue como más o menos en la misma época y yo ya empecé a hacer el chiste sobre eso. Pero como les digo es algo como muy...si la gente se dirá “no, no creo. Que sea cierto” porque son chistes que la gente hace, o sea que mi tío me toca y tal, pero en el caso mío, si es verdad.

Y hay otro episodio que tuvo una... ose yo soy diagnosticado con trastorno bipolar y estuve hospitalizado y todo. Eso fue hace 14 años, yo tenía 20 años, pero de eso si he parado algunos chistes, pero no los he trabajado. Pero si...por ejemplo me imagino que ustedes se ven

[REDACTED]  
[REDACTED] entonces sí, sí, sí, hay uno lo va relacionando y uno como que va a sacando esas vainas de ahí.

P: ¿Digamos que tipo de humor considera que es el tuyo?

R: Yo creería que es humor negro ose es...yo me burlo de mis tragedias, pero no están, no lo considero tan... es decir, la gente que lo que dice no no es no es humo negro, pero yo sí, yo analizo chiste por chiste y digo si esto es humo negro. también hago algunas cosas como

escatológicos, sexual a veces. Entonces un humor como picante, es humor le dicen verde ¿no? Pero no sé porque los comediantes dicen, no tú no eres tan pesado, y a mí me parece que, si soy pesado, pero para ellos de pronto a comparación de lo que ellos hacen, ellos son mucho más, mucho más pesados. Entonces, sí, ahí está bien curioso. No tanto como catalogaré, pero para mí es humor negro

P: ¿Que definió que te sintieras cómodo a ese humor?

R: Ah bueno, yo vendría siendo más rosado, o sea, yo estoy entre rosado y negro sí. Porque digamos que mí... como la tesis de mí de mi show es que soy una persona, soy un heterosexual amanerado, y la sociedad no está muy acostumbrada a eso. Entonces, digamos que soy un representante de la nueva masculinidad y yo hablo de cómo eso a... como integrante a la sociedad digámoslo así un poco complejo. Entonces las personas que piensan que soy homosexual, pero digamos, pues yo sí he tenido experiencias homosexuales, ¿no?, pues empezar desde el abuso hasta en ya más adulto, tuve un par de experiencias, pero a mí me gustan las viejas, entonces el chiste

es: [REDACTED] y tal, pero entonces por ese lado como rosado y como lo que tú dices, y hablo mucho de género. Podría ser, no sabía, por ejemplo, que sea para mí estar humor negro, blanco, digamos escatológico observacional, pero si hasta que tú lo mencionas, pero no sé cuál sería el humor azul y pues el rosado es lo que me estás diciendo desde una vez me me encasille.

P: ¿Y cómo llegaste a este humor?

R: Pues mira, digamos que en la vida real yo soy muy de contexto es decir que, si estoy con la familia de mi novia, que son personas que jamás dicen groserías, jamás hablan de sexo, entonces yo me voy adecuo a ese contexto contestó y trató como de... de echar apuntes que...que yo sé que les va a hacer reír a ellos. Cuando estoy con mi parche de amigos con los que crecí de pronto ese parche es un poquito más bufón, de burlarnos entre nosotros, de recordar anécdotas y... decir “a este man esa vez e hizo esto...”. Ya los de [REDACTED] son un poquito más sexuales, los

comediantes son un poquito más densos. Pero ya cuando empecé a hablar de ...de .... cuando empecé analizar la rutina que iba plantear dije “bueno esto se supone que es para hablar de mi vida”, como desde mis experiencias y de mi pensamiento con respecto a ciertas cosas cuando yo empiezo a hacer stand up... Eh... hay como una tendencia en el stand up actual bogotano a que es como anárquico, no hay reglas, nos burlamos de todo el mundo, pero casualmente se tiende como a... a... a burlarse más de las mujeres, de los venezolanos, de los negro de los homo.... de los homosexuales,

Entonces yo cuando entro yo digo no, yo no quiero hacer chistes burlándose de ellos, sino más bien siendo la voz de ellos. Entonces uso eso de que soy como de la nueva masculinidad como para hacer la voz de.. de la comunidad LGTB, digámoslo así, entonces empiezo a hablar de eso y me acuerdo que la segunda vez que me pare llegue y dije [REDACTED]. Entonces empieza a hablar de ..de género. Poco a poco eso va funcionando y en el stand Comedy uno tiene que agarrarse de lo que funciona. Entonces tú vas a los Open mic pruebas tus chistes y.... tú agarras “esto funciona, funciona, esto no “y vas acumulando chistes hasta llegar a tu show de 30-40-50 minutos. Entonces, poco a poco se fue

f [REDACTED]

[REDACTED], entonces ahí también dije, bueno, no voy a...no voy a ser como ese personaje, sino voy a empezar a jugar con la ambigüedad, es así fue cuando ya empecé a decir, [REDACTED] entonces empieza a molestar con eso, por ejemplo, a mí no me gusta en el público en se la montan mucho a veces a las mujeres como a.. tal, chistes sexuales como “ah ahorita me la como” cosa si bien pesadas entonces yo nunca jodo a las viejas yo jodo es a los malos, y los manes que son así como fortachones y tal, entonces le coqueteaba man de esos. Entonces por eso fue que llegue a ese tipo de humor, como tratar de contrarrestar todo es humor homofóbico, misógino que se está dando ahorita en la escena del underground del stand up Bogotá.

P: ¿Como una construcción de personaje tuyo en el escenario?

R: Mhm sí como una voz de una minoría, digámoslo así.

P: ¿En qué escenarios te sientes más cómodo? ¿por qué?

R: Ahorita sí me siento más cómodo en los bares que son exclusivos para stand up, hay uno que se llama boom stand up bar, es un bar exclusivo para hacer stand up Comedy ese como el lugar favorito mío y de varios comediantes. Ayer, por ejemplo, estuve en [REDACTED] que es un cuchitril, ay chiquito, pero ya es como una un lugar legendario en la historia del stand up bogotano, entonces ahí también la gente está muy dispuesta a verte. Me gustan los espacios en las que la gente está muy dispuesta a verte ¿no? eh. Digamos que instalaciones físicas, yo ya me he pillado que el espacio debe ser más bien como horizontal, es decir, que la tarima esté acá y el espacio sea horizontal cuando es así como a lo largo se pierde la energía, cuando el techo están es grande, se pierden energía, entonces, cuando entre el techo es más bajito y más horizontales, más energía tiene porque que las risas estallan más... la resonancia. Entonces, ahorita me siento en eso, pero obviamente el teatro es el...el lugar exclusivo para hacer eso, porque la gente está completamente concentrada viéndote, ni siquiera los dejan consumir nada, entonces no hay meseros pasando por ahí que ordena atravesándose, no, la gente está sentada viendo. Pero el stand up es un oficio que que más que todo se mueve en bares, más que todo es muy en bares. Obviamente hay funciones en el teatro, pero es muy...son muy contaditas.

P: ¿Y de plataformas o lo que llaman los privados como para empresas y esos?

R: Esos son mis menos mis menos favoritos, porque usualmente uno tiene que ser muy cuidadoso a pesar de que a uno le digan “no tranquilo, acá puede hablar de cualquier cosa” el contexto laboral siempre va a generar una censura implícita, entonces hace poco estuve en una agencia de publicidad de una multinacional y todos eran jóvenes, la pelada me dijo tranquilo, puedes decir lo que quieras, pero había chistes que no, no pegan precisamente por el contexto era como que me miraban. como que había una una voz interna que me decía como no este no es el contexto para estos chistes. Entonces, ese es mi menos favorito, obviamente uno lo hace porque

pues es dinero y es entrenamiento, cualquiera presentación es un paso más hacia hacia la...la...la maestría, digámoslo hacia el dominio del oficio. Y obviamente lo hago.

P: ¿Tú qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas durante el performance?

E: Para mí es muy importante eso, o sea, si hay una persona homosexual en el público y esa persona se ríe, y al final del show va y me dice “me gusta lo que haces”. Me gusta ese tipo... de decir eso es público al que yo quiero, agarrar digámoslo así. En cuanto hay personas...por ejemplo hace poco fue una amiga que trabaja en una fundación

[REDACTED] como que asesora a las mujeres...

[REDACTED]. Entonces esa Fundación, esa entidad, tiene una una visión bastante clara sobre el generoso, del feminismo, sobre la mujer todo esto y ella va un día un open, y claro yo antes de pararme voy la saludo y me dice

[REDACTED]” dice ella, eso también va en en perspectivas, porque no estoy diciendo que mis compañeros comediantes no sean inteligentes y eso de hecho, ellos me gustan esa libertad que tienen, ellos no se autocensuran de pronto, yo sí me autocensuro un poco porque a veces yo estoy escribiendo y digo uy no eso está muy chistoso, pero tiene como la del tinte misógino y entonces no, no mejor quitemos, si, como que me autocensuro que tampoco es la idea del stand up, pero ellos si son...se llevan por delante al que se. Entonces se me interesa que la gente de la comunidad LGBT y las feministas se ríen de los que yo hago, las personas se anti uribistas, se ríen de lo que yo hago, me interesa ese tipo de público.

P: Ya nos contaste que tuviste un proceso terapéutico ¿cómo lo relacionas con este tema del stand up?

R: O sea como yo no soy un profesional y no conozco mucho sobre eso...ósea, he estado en terapia y tal. Ya uno juzga desde el sentir no y desde la efectividad del show. Yo me he dado

cuenta que cuando es sincero es muy efectivo, es decir, hay una cuestión ahí que no sé cómo explicar, pero cuando yo boto chistes desde mi vida, entonces la gente verdad dice a sea aaaaa, talvez es mentira o no, pero se ríe más. Entonces he descubierto que...que eso eso genera más efectiva del oficio y eso es como al fin el...el objetivo final. También me gusta...que día estábamos hablamos de eso unos comediantes, y uno de ellos decían “nosotros a diferencia, digamos, de otras profesiones, lo que hacemos es que ya no le tenemos vergüenza a los complejos”. Entonces uno habla de sus complejos y se burla de ellos y de sus malas experiencias, de sus tragedias y por eso es que la gente admira al comediante, porque mucha gente dice, cómo “no este... y no sería capaz de hablar de eso delante de la gente”, y él dice, pero ustedes creen que el complejo desaparece y todos coincidimos en que no. Es decir, sí, creo que te genera esa... bueno ya hablamos del tema, y lo acepto, pero tampoco quiere decir que que ya me voy a... a sentir del todo bien por... por algo que... que hice que me hicieron de alguna discapacidad que tenga, etcétera. Entonces si se sienten un poco mejor, pero obviamente no va a desaparecer el...la tragedia, no. Esa es como digamos la... La terapia que genera el stand up.

P: ¿Cómo ha influido el stand up en tu salud mental y bienestar psicológico?

R: Mira qué... bueno, digamos que yo tuve las 2 crisis y hace 2 años y medio tuve otra crisis también muy pesada. Porque, pues yo le echó la culpa al abuso y todo eso, yo tenía un problema con el alcohol, entonces cuando yo tomaba mucho se me... se me despertaba la parte de lujuriosa, pero era una cuestión tremendamente ósea como que tenía que terminar en la cama con alguien así fuera hombre fuera mujer, a pesar de que en sano juicio a mí me gustan las mujeres, o sea, yo no siento atracción por eh manes, pero cuando estaba ebrio, como que yo sentía la necesidad de tener sexo. Yo tengo una pareja estable y durante los primeros 2 años digamos que me emborraché 30 veces y de esas 30 veces 10 la embarraba y hacía ese tipo de cosas. Entonces llega un punto en el que la comedia y bueno también, yo creo que la parte espiritual y eso. Yo empiezo a decir oiga, estos manes bacano que hablan de todos sus demonios, ¿si me entiendes?, si no, les vale huevo, [REDACTED] y les vale huevo a hablar de eso, [REDACTED] y les vale huevo hablar de eso, entonces yo sabía que yo tenía muchos demonios, muchos secretos. [REDACTED] lo que hago es contarle todo y

le “digo mira siéntate yo he hecho esto esto y esto y esto”, obviamente ella me deja en su momento y a mí se me...todo se me revuelve, o sea, yo sentí que incluso me iba dar otra crisis o algo, pero como que al mismo tiempo me había liberado de todo eso mira, cómo por qué la gente de mi familia y todos creían que yo era como muy...muy santico, y decían como “no es que [REDACTED] eres todo sano es todo juicioso”. Y ya cuando se enteran de esas cosas mi mama me dice como “ush increíble que usted fuera así” y tomo la decisión como de dejar el alcohol. Y yo sí le echo un poco la culpa como stand up ya después de eso como que ya me paro... y no he hablado mucho de ese tema, como que un par de opens trate de hablar de ese tema. Pero como por respeto a mi...mi chica, porque yo volví con ella y ella logró perdonarme, fuimos a terapia psicológica y tal, por respeto a ella, como que todavía no hablo tanto de esos episodios. Pero, pero sé que soy capaz de hablar de eso sí y soy capaz de mostrar mi lado más oscuro sin...sin el temor a que me juzguen. Y si yo le he hecho..., creo que es el stand up si tuvo bastante que ver ahí.

P: Y ¿que generó en ti exponer estas situaciones ante un público?

R: Porque básicamente como por él...por hacer el oficio bien, por hacerlo bien, si no, cuando uno ve comediantes tesos, ellos hablan de sus intimidades, lo que te digo su visión del mundo, sin temor a que los juzguen. Y son tan tan elocuentes y tan convincentes con su propio... con su propia visión que es... yo creo que una persona así estoy completamente en desacuerdo con lo que el comediante piensa o dice, resulta, pues, primero riéndose de lo que está diciendo, porque siempre tiene que haber una parte cómica, y segundo diciendo, pues “el Man es así, es así y está siendo sincero con nosotros”. Entonces siento que esa necesidad de hacer el oficio bien, y lo que te digo esa vaina desde pequeños que yo tenía cómo expresarlas vainas no sé por qué, cómo qué cuando ya a veces escribo, y uff descanso es una vaina que digo “ya soy un ser humano más”, y esto me hace como darle menos importancia a los errores y a las tragedias que haya vivido y el también de pensado en la muerte, igual nos vamos a morir, chévere que la gente pues conozco una historia íntima de alguien. Entonces es como quitarse un poco de si de pronto ese ego de las apariencias de que puede ser exitosa, que todo le sale bien, que no tiene problemas en y decir “soy un ser humano más que ha tenido problemas y tal” y afortunadamente es una ventaja en el lenguaje stand up.

P: ¿a nivel emocional al exponer esas cosas que genera en ti?

R: Pues ahorita como uno, pues digamos que mecanizar la cosa ya...ya uno piensa más que todo en sí fue efectivo o no. Yo me acuerdo que si, al principio cuando empezaba hablar de esa rutina una amiga “me dijo ush es denso lo que hablas es denso” y otro comediante también cuando me vio fue “marica, su tema es denso ósea no es tan como tan digerible” y yo digo como bueno eso es lo que hay. Ya siento una sí, una tranquilidad, de pronto, me siento como orgulloso de poder hacer, eso sin que me afecte, y poder tocar esos temas de una manera más tranquila. Y es que siempre uno está pensando como en la risa, en la cuestión de que, si funciona o no funciona, si funciona, funciona. Ahorita, de pronto si yo digo..., quisiera hablar de cosas más densas. Poner en público de pronto si cosas, lo que te digo de hace 2 años y medio la cuestión del trago, lo del trastorno bipolar y eso, pero también no quiero forzar las cosas, sino poco a poco ir hablando de eso. Porque también me interesa como que mi discurso tenga una especie de aporte, sí como social, como, ah bueno en esta perspectiva sobre...sobre la sociedad entonces es intere... es que mira, por ejemplo, a mí un comediante me cambió completamente, pero de verdad sea, yo vi esa rutina y ya me empecé a pensar diferente sobre el medio ambiente y fue una rutina de stand up de George Carlin. Y, siempre que yo voy a reciclar o voy a votar algo, yo pienso en ese tipo sea básicamente lo que man dice: es cómo “parce pa que cuidar el planeta ósea el planeta está bien, entonces nos estamos matando, somos nosotros, sí ósea, el plástico no mata al planeta, el plástico va a resultar es matando al ser humano”, entonces eso de que cuiden el planeta de que salga el y cuiden planeta está completamente absurdo, dice él. Entonces yo analicé eso y digo tiene toda la razón y no está en mis manos salvar el planeta, no está en mis manos...ni salvar a la especie humana, esto es un sistema demasiado poderoso, y yo no puedo hacer absolutamente nada, entonces sí votó esta botella reciclable o no es completamente ósea, no hace ninguna diferencia porque las grandes industrias están creando plástico, las grandes industrias están contaminando, lo que yo haga ineficiente y gracias a esa rutina, a mí ya me vale huevo... yo intento reciclar y reciclo, pero me vale huevo y no me siento mal, si se me va una botella en la parte orgánica, no va a cambiar nada y no me voy a sentirme mal por eso. Y entonces ese es el lenguaje que yo quiero como de pronto hacer con él con el stand up, como tener una visión sobre la sociedad

sobre el género que la gente pueda ser como bueno si este man tiene ese punto de vista, vamos a tenerlo en cuenta.

P: Y las cosas que cuentas el escenario, después de contarlas ¿genera un cambio como las experimentamos después?

R: Ah ya te entiendo... Ah, yo creo que ahí es de lo que hablamos... ósea de todas formas, si, por ejemplo el abuso, si hay una cuestión que digo “¿puta porque es man tenía que hacer eso, porque huevon? y ¿dónde está ese man?” porque yo lo he intentado buscar para para demandar algo y no, no he podido yo hablé con mi mamá y [REDACTED] [REDACTED] incluso no sabemos, o sea, una persona que está enferma puede llegar incluso él sabe donde vivió yo puede llegar incluso a venir a hacerme algo malo. Entonces obviamente la rabia y la experiencia mala está ahí y eso es algo que está ahí, pero sí me genera como esa aceptación, como ya pasó en cierta forma no puedo hacer nada más para cambiar eso incluso con mi madre. Hablando de ese tema, bueno que... me dio la tranquilidad de poder hablar de ese tema más fácilmente, por ejemplo, con mi mamá que era muy pesado, y llegamos a la conclusión de que no, nos toca perdonarlo y echar para adelante no, lo que te digo, todo lo que me pasó, eso de que mi novia me pilló [REDACTED] y que después habló del tema con mi mamá, habló con ella. Y ahí les cuento ya más cosas, desde el abuso hasta las cosas que yo hacía. Creo que también si es gracias al stand up, como hablemos de esto, todo bien, el problema se lo puedo hablar, así como micrófono y hago chistes sobre eso, pues también puedo hablar, por ejemplo, con una persona como ustedes o con mi familia y tal. Eso no quiere decir que yo todo el tiempo este hablando de eso, para nada. Pero sí me genera como esa posibilidad de hablarlo. Yo la primera vez que lo conté, se lo conté a una psicóloga , yo empecé a llorar porque imagínate dure más de 20 años con ese secreto y cuando... cuando empieza a hablar de eso fue como marica después de tanto tiempo habló de esto, entonces me afectaba y hablaba llorando, y si, ya ahorita puedo hablar de una manera tranquila, como siendo conscientes de que él es una persona que tiene un... un problema mental, no sé también, mi mama decía eso “también tendrá su historia de niño y también por eso ahora” entonces de pronto el stand up me ha hecho ver las cosas como a profundidad. Todos somos seres humanos y todos cometemos errores y todos tenemos complejos

y todos tenemos eh...problemas en en la en la crianza, que es lo que genera después problemas como afectivos y todo eso, entonces eso me ha hecho decir como el dolor es el problema, está ahí no va a cambiar, pero si puedo manejarlo de una mejor manera, más o menos es como eso.

P: ¿De qué manera la comedia te ayudar a manejar tus emociones?

R: De pronto es como que ya uno no le tiene tanto miedo al fracaso porque en la comedia se fracasa y cada minuto es un salto al vacío que la cosa puede no funcionar. En este [REDACTED] que te digo [REDACTED] que son comediantes hablando de ciertos temas, ahí el fracaso es más evidente cuando uno intenta ser cómico y lo miran todos en silencio, y como no no es chistoso es esa frustración. Pero uno sigue adelante no de pronto, una persona que no se dedica a la comedia llega y dice eso se siente mal y se va como que se aleja, dice no no no yo no sirve para eso yo más bien me alejo. En cambio, acá cuando tú ya te dedicas a esto, es como no funcionó, vamos para adelante, entonces es como ese sentimiento, esas ganas de seguir adelante poder sobreponerse a las a las caídas, digámoslo así.

P: Ok ¿cómo tolerancia a la frustración?

R: Sí, sí, sí tolerancia a la frustración. Sí, exacto.

P: Y ¿De qué manera afecta la reacción del público al tocar estos temas complicados?

R: Ajá sí mira eso yo me he dado cuenta mi comedia... o sea, hay unos que ahonda mucho del tema, por ejemplo, se van con una historia y van a los detalles y cuentan todo, que llega un punto en el que así la historia sea completamente absurda, la gente diga es que de verdad no pasó eso, pero se envidian tanto que logran crear toda una narrativa con respecto a eso. En mi caso yo soy más como de comentarios rápidos que no no ahondó tanto en el tema, entonces del abuso yo la verdad tengo muy poco, 2 tiros de eso. Entonces, si yo ahondó en el tema, de pronto ya se vuelve muy densa la situación, tengo que ser muy inteligente y muy ágil para que siga siendo cómico, a

pesar de que yo empiece a andar y hablar, incluso yo sí escribí como detalles, como “este man hacía esto y yo sentía esto”, pero no lo he parado por miedo a que de pronto se vaya para otro lado, y que la gente diga “uy que está diciendo de verdad si lo abusaron”, y que se no vayan al lado de “aaa el padrastro lo tocaba y por eso es maricon o por eso es delicado”.

Esto está en un libro que se llama a la ciencia de por qué hacemos y por qué, algo así. Y el Man dice, el comediante tiene que ser un observador profundo, casi que un filósofo, si una persona que va a lo profundo, pero cuando está en el escenario tiene que ser muy superficial. Ósea, lo que tú dices... tú escuchas las personas así, a filósofos, abogados, a literatos, a politólogos en el escenario de stand up y uno dice de donde ha estudiado tanto si está diciendo puras bobadas, pero estoy cagado de la risa. Entonces por eso soy un poquito como superficial y porque si me ahondó mucho me da miedo que pase eso, que la gente...se me va a caer un un show... me ha pasado con otro tipo de chistes, por ejemplo, yo tengo un chiste sobre el COVID de de que una tía mía no creía en esto y decía que eso era pura paja, que era una gripe. Y yo digo como [REDACTED] a la gente le da risa. Pero yo lo hacía con el público y decía, a alguien se le ha muerto alguien, nada es una señora alzó la mano y dijo si mi tía acabo de morir de COVID de una todo el mundo había por ahí unas 80 personas, se quedan en silencio. Y ahí yo tengo chistes que digo como ay a mí se me murió mi Papá no de COVID, si no hace como 20 años, pero como estamos chicaneando motos, pues me toca sacar mi mejor carta y tal. y yo decía y decía como 3 o 4 chistes, y la gente no se reía, o sea, la gente era como “que está diciendo imbécil”, o sea, no y la señora si como...ósea, entonces fue un camello, me costó como 3 minutos más, que eso es una eternidad en stand up, volver a recuperar al público y volverlos a poner en tono cómico. Entonces me da miedo que pase, eso sí, me voy a lo profundo del chiste, por ejemplo, ya cambie ese chiste, ya no le pregunto a alguien si se le ha muerto, yo cuento lo mío y genera risa, pero no... no me pongo a meterme con el público en ese tema porque es muy denso burlarse del dolor ajeno

P: ¿Ósea los chistes se van ajustando en función del público? ¿Como puliendo??

R: Exactamente, exactamente sí yo ese chiste lo boto diferente para que no me vuelva a pasar eso

P: ¿Ose en esencia es el mismo, pero en cambio la forma sería?

R: Exacto en las primeras paradas era un poquito más profundo lo del abuso entonces yo veía que la gente sea así como uy espere. Entonces poco a poco le fui quitando profundidad y me fui más superficial, más lite con el tema para que se quede la risa y no sé qué la parte como guau, qué denso. Uno tiene que ser un maestro muy bravo para lograr profundizar y generar risa risa de... hay una rutina de Katt Williams, es un comediante gringo, y el cierra show con hablando de Michael Jackson que para muchos era pedófilo, y yo considero que sí lo era, a pesar de que soy un fan. Y el man se vota como 3 o 4 minutos diciendo: Fuck Michael... yo tengo hijos y usted era un pedófilo y tal..., pero el man durante eso, ósea es una denuncia prácticamente que hace, y él dice “yo no le creo y el si era un pedófilo” y él logra que la gente se ría porque logra meter comentarios...pero el man está embejucadisimo haciendo esa denuncia es increíble esa parte es de mis chistes favoritos. Digo guau, eso ya es un nivel de... y un comediante que logra hacer eso es ya... Por eso uno los respeta tanto porque logran tocar temas muy densos de manera cómica. Yo estoy en ese proceso, en ese proceso.

P: Y que emociones sientes antes, durante y después de presentarse en el escenario. ¿Y cómo se manifiestan dichas emociones?

R: Ok antes es la ansiedad, los nervios, el saber que se puede fracasar, ¿no? Pues es como ese salto al vacío como de que puede que las cosas salgan muy bien cómo puede que salgan muy mal. Poco a poco uno ya se vuelve muy... uno analiza mucho el contexto, entonces, por ejemplo, hoy [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED] entonces ese es el nervio, si ese

miedo a que a que las cosas fracasen ese es antes. Cuando estoy tan tranquilo, para mí es un mal presagio, es decir, cuando estoy muy tranquilo es como si mi cerebro no supiera qué es lo que va a pasar, ósea, no estoy previendo lo que va a pasar, es como que estoy desprevenido. Y, casi siempre que estoy muy tranquilo, en el show o cuando me paro en un open, no me va bien, porque estoy desprevenido, ósea mi cuerpo no estaba preparado para eso. Entonces yo empiezo a... a calentar el cuerpo, y ponerme como como en modo... “parce vas a tener un show”, sea, tienes que tener tu cuerpo y tu mente dispuesta a eso, entonces ahí ya empiezan otra vez a... como que soy capaz de generar nervios casi que voluntariamente. Cuando empiezo a sentir la situación... es como aaaa esta si es la situación en la que debo estar estoy, tengo que estar alerta. Es como si un atleta sentado y suena... y el “y marica me cogieron...”, a que está dispuesto y está voy a correr, entonces estar en esa situación de nervios y ansiedad. Durante el show los primeros minutos son un poco de nervios, y es como de observación, no, es sentir la energía como estábamos, si se están conectando, están despistados. Ya como a mitad del show, ya uno se siente tranquilo si las cosas están saliendo bien o si están no están saliendo también, entonces uno está sufriendo, que voy a decir ahorita, voy a terminarlo en media hora, o más bien trata de hacer 40 minutos eh si...está o no como maquinando más, entre menos funciona el show uno más está en la cabeza está ansioso, menos en presente digamos. Cuando más esta funcionado la cosa y la gente está riendo uno esta más en presente, uno esta con ellos, se siente super bonito. Y ya después es como uf ese descanso, como ya se me fue... ya saque toda la adrenalina es un momento de... de sentarme y tomar una cerveza. Usualmente cuando uno tiene show, por ejemplo, con comediantes que que son más conocidos como [REDACTED] Y es como una especie de recompensas, a que bonito y te felicitan por el show te dicen “que chévere lo que hace” Entonces ese es el momento, cómo disfrutar y de...de saber que uno... que yo me dedicó a esto es para que la gente se sienta bien, pasé un rato agradable, entonces cómo ha bueno si estoy si estoy cumpliendo el cometido y es como esa esa esa satisfacción de saber que todo sale bien. Y ya cuando llegó a la casa casi siempre estoy muy...muy agradecido con...con este modo de vida, porque es como el modo de vida que he soñado desde hace muchos años es como uff, le agradezco al universo a la vida a Dios que puedo vivir de esto y que fue un día más, ya al otro día de lo digo es qué sigue ahora Eso es básicamente lo que es.

P: Y si no hicieras stand up ¿cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?

R: Uff yo he tenido la oportunidad de vivir esos 2 mundos. Ha sido, pues, empleado durante muchos años si, uff el cambio es bastante drástico yo, ahorita en este trabajo me siento como cuando uno está en vacaciones. Todos los días para mí son vacaciones y eso es hermoso, es esta sensación de... va a asonar tonto, pero como que el sol brilla más bonito, ¿no? Como que estás más despreocupado, te sientes más dueño de tu tiempo a pesar de que hay unos compromisos de ustedes por ejemplo el de usted yo sabía que a las 10 AM iba a estar con ustedes, pero sé que es una conversación que iba a disfrutar entonces es diferente [REDACTED].

[REDACTED] Pero esa obligación de que esa rutina ¿no? todos los días me levantaba a la misma hora. Para mí hay gente que le gusta y de hecho hay personas exitosas que dicen que la rutina es la base del éxito. Pero para mí la rutina es es el infierno que me digan que todos los días van a ser casi iguales para mí eso eh..., no me gusta, madrugar para mí es tremendamente difícil. Entonces esa sensación todo el tiempo de “que hago para llegar rápido el fin de jornada para ir a ver una película o para sentarme a ver”. Entonces eso...eso es algo que sí ha cambiado mucho con él...si yo tengo hoy un show, antes estoy feliz del show, de vamos a ver cómo nos va. Obviamente, hay frustraciones también, cómo a veces a uno le va bien, o, por ejemplo, lo que te digo, no han [REDACTED], como ush juepucha todavía todavía me falta para que de verdad yo tengo un público ya bien ajustado y tal. Pero si la diferencia a veces es inmensa, a pesar de que a veces incluso uno puede trabajar más, siendo una persona independiente o siendo un artista ¿no?, porque desde que me levanto estoy pensando en en chistes o en qué hacer con las redes, moverlas las siguientes y me acuesto pensando en eso, entonces a veces si es puede ser un poquito, agotador y... y yo sigo siento mucho mejor, mucho más feliz.

## Apéndice 10. Transcripción E2

### Transcripción entrevistas 2

P: ¿Para ti qué es el Standard Comedy?

R: Eh bueno te devuelvo un poquito la pregunta que es como ¿definición general o que en lo personal?

P: En lo personal para ti, ¿cómo la definirías?

R: A ok en lo personal para mí es una manera que encontré de expresarme, de... de ser yo misma, además, como de sentir que es el único espacio libre donde puedo ser como...como yo soy realmente expresarme, decir lo que pienso y conectarme, conectarme como con las con las demás personas. Yo toda la vida he sido una persona bastante tímida...eh... bastante retraída y a través del stand up encontré esa posibilidad de conectarme con las demás personas pues de establecer como unos puentes de comunicación muy chéveres, y no tener miedo de ser yo misma, ¿no? como que uno casi siempre busca que quita o que pone para encajar y para caerle bien a los demás como para no sentirse tan rarito. Jajajajaja, la comedia es maravillosa porque es gente rarita entonces. Eso, eso... es para mí básicamente.

P: ¿Y qué te inspiró a iniciar en la comedia?

R: Eh... un amigo un amigo que no sé si lo conoces es [REDACTED], que es un gran gran actor y director, sobre todo de clown, empezó a insistirme que que buscará como esa parte de... de... de lo cómico y eso, yo no pensaba que... Realmente no, pensaba estuviera como conectada con eso, pero para mí el humor siempre ha sido una forma de comunicarme. Como que si soy la persona siempre que termina haciendo un chiste o que tiene el apunte, que dice la pendeja, o sea, como

que toda la vida me ha gustado eso, pero yo no pensaba que fuera como para... como para hacerlo en serio jajaja. Y [REDACTED] me insistió, por curiosidad, empecé a indagar, a estudiar, a hacer talleres, a entender cómo era esto, y ya ahí me encantó, me encantó porque tiene una estructura muy interesante, entonces ahí como que me conecté. Me quedé ahí. Pues ya lleva 11 años haciendo esto.

P: ¿Iniciaste directamente en el stand up comedy?

R: Sí, yo empecé haciendo stand up directo, llegué al stand up comedy, fue lo lo que hice desde siempre, porque hay muchos comediantes que de pronto han empezado, eh...sobre todo con la cuentería, hay muchos que arrancaron por ahí, que luego como que emigraron al stand up, pero, pero yo sí llegué, directo a la comedia.

P: Qué y cuál sería tu recuerdo más significativa en la comedia.?

R: No, hay mucho muchísimos, no, es muy difíciles o es una pregunta más o menos común y es muy difícil hablar de uno solo porque la comedia justamente está llena de esos momentos muy significativos. Eso, pues sí, para mí ha sido toda una construcción, todo un descubrimiento, he hecho grandes amigos a través de la comedia, he tenido unos viajes increíbles he conocido gente bueno, ha pasado muchas cosas muy relevantes, muy importantes, entonces no, no sé, no podría decirte uno.

Hay un día en particular, pues que sí fue como muy muy abrumador, muy muy importante, que fue cuando hicimos “[REDACTED]” en el [REDACTED], porque pues estar ante un público de más de 10.000 personas es una cosa super impresionante y no tan fácil de repetir, pues no, no es tan común. Eso es un día que recuerdo mucho, es una sensación, pues que es como muy, muy potente, muy poderosa, pero no quiere decir que sea el mejor o el más significativo. Si, es como muy potente, muy fuerte, pero, pero hay muchísimas, muchísimas cosas chéveres que han pasado con la comedia.

P: ¿Cuál han sido como las situaciones más importantes es que te han marcado en tu vida?

R: ¿Eh que tienen que ver con la comedia o en general??

P: En general. Y, pues sí, si alguno que. Se acercará comedia, pues también, pero.

R: No, pues también hay muchas. No se jajajaja es super difícil contestar es pregunta. Bueno, definitivamente encontrarme con la comedia es una es una de las situaciones más significativas, porque mi vida dio un giro absoluto desde que empecé a hacer comedia, eh, fue fue como un momento de quiebre de de de de cambiar, porque yo trabajaba en una agencia y hacia producción para teatro, o sea era como... como que no tenía nada que ver con lo escénico, digamos sobre el escenario, lo que yo hacía y además de eso pues justo cuando empecé a hacer comedia estaba en una separación, en una ruptura de una relación de mucho tiempo, entonces cambio de trabajo jajaja, pues estuve sola en esa época, cambio de hábitos porque pues la la comedia es un trabajo nocturno, cambia de amigos, como que ese momento con quiebres super grande. en mi vida entonces puede un punto de giro ahí super importante hace 11 años ya

P: ¿Como punto de inflexión?

R: Sí, sí, sí, sí, total.

P: ¿Y cómo que finalidad, buscas tú al hacer stand up?

R: Lo que busco es... comunicarme, expresarme, decir lo que pienso, eso es eso. Es lo que que hago.

P: ¿Qué elementos cotidianos en tu repertorio de comedia?

R: Eh hablo mucho sobre mí, sobre sobre mi manera... que eso también es lo chévere de hacer de comedia que puedo expresarme desde mi manera, o sea, como yo veo el mundo como lo

entiendo, como lo siento entonces. Desde ahí es que hago las rutinas, entonces sí, habló mucho de mí, de de mis frustraciones, de lo que no entiendo, lo que me cuesta, trabajo de lo que me cuestiona, de todo eso hablo, hablo en la rutina real en las rutinas, realmente son cosas muy cotidianas, muy del día a día, muy...muy de lo que tiene que enfrentar uno en la vida, como todos los retos que uno tiene en la vida es eso. Eso es como un poco la materia prima de las rutinas con las que trabajo.

P: ¿Qué tipo de humor consideras que es el tuyo, donde lo clasificarías?

R: En... Ajá... me parece un poco difícil clasificar el humor porque como mucho... uno se pone en moods diferentes. A veces una rutina la puedes decir desde estados de ánimo diferentes si, se conectan diferente con el público, entonces creo que que también va cambiando un poco. Eh... no yo no le pondría etiquetas, creo que uno se conecta con diferentes formas de hacerlo y decir las cosas, ahorita está como muy de moda, entre comillas del humor negro, pero considero que la mayoría de gente que dice que es humor negro, no tienen idea qué es el humor negro, o sea, como que se confunde un poco la... ser ofensivos o trasgresores ser como una cosa y de tratar mal un poco de la gente o a minorías o... Eso se confunde mucho con el humor negro y creo que tiene que ver con otras cosas, eh. Entonces no le pondría etiquetas yo creo que es un humor honesto que tiene que ver más con eso, como con la honestidad de lo que de lo que uno está diciendo y conectarse con la emoción también que lo llevó a decir esas cosas.

P: ¿Que definió que este tipo de amor sea con la que te sientes cómodo? ¿Cómo llegaste a esa construcción de este humor honesto??

R: Pues es que realmente no hay otra forma de hacer comedia. El público no es bobo jajajaja, el público, sabe cuándo estás mintiendo, el público sabe cuándo hay una pose, sabe cuándo te estás inventando algo, cuando estás diciendo algo por parecer chistoso, por parecer cool, o por parecer irreverente o x lo que sea, entonces la única manera realmente de hacer comedias de la honestidad. La verdad no hay nada más gracioso que la verdad, la verdad es lo suficientemente

contundente, terrible, cruel, no sé, todo lo que...lo que pasa para que produzca risa, entonces la manera de lograr una comedia, pues como genuina.

P: ¿En cuáles escenarios o en cualquier formato tú te sientes más cómoda?

R: Me gustan los formatos pequeños donde hay posibilidad de sentir a la gente muy cerca porque al final la comedia es como un diálogo, es una conversación, en entonces, claro, los escenarios gigantes son increíbles, porque pues se siente como toda la adrenalina y toda esa energía inmensa de ese rugido terrible cuando hay risa o el aplauso gigante y eso, pues obviamente eso es increíble es muy bonito y he tenido la oportunidad de estar en varios escenarios grandes, pues eso se disfruta mucho. Pero los espacios chiquitos íntimos de donde uno está muy cerca de la gente, donde se puede establecer un poco más esa conversación, me gustan mucho que disfruto mucho más hacer comedia así en esos formatos chiquitos.

P: ¿Mas chiquito serían como un bares o teatros?

R: Sí, sí, sí la comedia es muy de bar, el Standard Comedy es muy de bares, entonces esos bares así chiquitos son muy ricos, los teatros que son chiquitos también como teatro alternativo tipo, eh... no sé cómo el R 101 cómo... bueno, hay un montón de teatros donde hemos hecho comedia. Que son así chiquito.eh salitas pequeñas donde el público está muy cerca, donde hay 50 o 60 personas. Es muy, muy bonito ese formato.

P: ¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se identifican con los temas que tú tocas?

R: Bueno, mira, yo soy súper ñoña de la comedia, jajaja, de hecho, me gusta enseñar...me gusta tener alumnos, tengo pues ahí como taller permanente, entonces trabajo con gente todo el tiempo y me ha gustado un montón investigar justamente eso que me estás preguntando que pasa porque la gente se conecta, se identifica, que siente más allá de la risa. Y uno de los descubrimientos ahí

chéveres que supongo que ustedes lo tienen claro es que al final la risa es un mecanismo de defensa y como que uno se ríe porque no le pasó a uno, jajá, entonces eso es muy chévere, porque es como como entre líneas decirle a la gente cómo todos sufrimos, todos nos frustramos a todos nos pasan cosas estúpidas, que todos pensamos cosas estúpidas, entonces eso hace que la gente se conecte un montón. Y se hace como una especie de complicidad, cómo de bueno vamos a hacer aquí el pacto de de hacer esta terapia de grupo de los idiotas que somos y entonces uno suelta, descansa, hace catarsis. Y ya entonces eso me parece muy chévere de la comedia en general y en particular del tipo de comedia que yo hago, que tiene que ver mucho con eso.

P: ¿Has tenido algún acercamiento procesos terapéuticos y de ser así, que si no sabes relacionado tú comedia y de qué manera?

R: Pues mira en este momento estoy trabajando en un proyecto personal..., bueno hay dos cosas que están pasando. Una es que estoy trabajando en un proyecto personal, eh... quiero hacer un video podcast sobre salud mental porque yo hace muchos años tuve un diagnóstico de trastorno depresivo mayor. Eh, mucho tiempo pase hospitalizada en terapias en no sé qué, droga bueno pues todo este rollazo he... y como que hasta ahora siento que estaría lista un poco para hablar de eso, y además me preocupa mucho que...que hay una desinformación espantosa con el tema de salud mental, no como que las redes sociales ayudan a desinformar un montón, a decir que si alguien está deprimido es si te invito un café te voy a salvar, o échale ganas que tú puedes o el que está loco es cool, o soy bipolar porque cambió de opinión, o sea un montón de cosas que uno dice... No. Hay que tener como una mejor información, por lo menos, obviamente el proceso de cada persona es único y diferente, pero... pero siento que que parte de la responsabilidad que uno tiene también cuando hay una audiencia, hay una gente pendiente de lo que uno puede decir, pues tiene que ver con eso. Estoy trabajando en en en hacer unos una serie como de 8 capítulos de un vídeo... vídeo podcast hablando de eso y sobre todo contando mi experiencia con el tema, entonces por un lado eso.

Y por otro lado tenemos un proyecto con [REDACTED] y que es la [REDACTED] hace ya unos meses...bueno [REDACTED] y otro equipo de gente. Hace unos meses tenemos un proyecto muy chévere que se llama [REDACTED], que es para trabajar con chicas que han sido víctimas de conflicto armado o en general para resignificar todas esas vivencias tan fuertes a través de la comedia, para trabajar resiliencia, empoderamientos, sobre todo nos interesa eh...como decirle a la gente que, además por esta experiencia propia que he tenido, que la comedia permite quitarle todo el peso y toda la densidad, situaciones que han sido muy fuertes. Cuando uno ya ha elaborado eso y lo a resignificado, y lo puede ver desde otro lado, no hay nada más poderoso que reírse de eso porque le quita absolutamente toda la carga fuerte y dolorosa tremenda que tienen esas situaciones, entonces tenemos ese proyecto... tenemos ahí, una cosa chévere que es un aval del Ministerio de Cultura y ya hay varias organizaciones con las que hemos estado empezando hacer acercamientos para para desarrollarlo.

P: ¿Cómo la comedia influye sobre este bienestar tuyo a nivel mental a nivel psicológico?

R:Eh bueno porque permite entender un poco las cosas desde otro punto de vista, hoy como como la posibilidad ese distanciamiento, de esa carga hiper emotiva que a veces uno tiene y distorsiona un poco la realidad, porque digamos que parte de mi proceso terapéutico, de lo que me ayudó un montón a entender lo que me estaba pasando con la depresión era que pues entendí que no es que el mundo está contra mí si no que hay una serie de factores químicos y emocionales que distorsionan la percepción de la realidad. Entonces, cuando puede tener ese distanciamiento y ya ver las cosas, eh como un poco más decantadas, como más tranquilas y encontrarle el lado chistoso...porque la vida es una tragicomedia todo tiene un lado irónico, chistoso, gracioso, absurdo. Entonces encontrar ese lado y... y conectarse con eso eh y poder decírselo a la gente, en mi caso eso fue de super poderoso. Yo les conté que empecé a hacer comedia saliendo de una ruptura emocional muy fuerte, poder hablar de eso en público y decirlo riéndome, y quitándole densidad y también un poco...como denunciando cosas, ¿no?, que pasaron en lo que yo permito que pasarán, dentro dentro de de esa relación tóxica que tenía, me ayuda un montón a sanar, no como... o... es decir, todo tiene un proceso, ¿no?, uno tiene la

herida. esa herida le salió una costrica y después esa costrica es una cicatriz, cuando se puede tocar la cicatriz y no duele y ya es que la logró. Entonces creo que la comedia me permitió lograr eso, como que al principio pronto duele un poquito, pero si uno sigue, hablando del tema y quitándole sobre todo esa esa densidad, pues logra eso, entonces creo que en ese sentido es super super terapéutica la comedia, nombrar las cosas, ya sé que que uno sea consciente, ¿no? que que uno pueda pensar y reflexionar sobre eso.

P: ¿Qué tanto afecta la reacción del público de tocar estos temas?

R: Mira, me han pasado cosas increíbles...increíbles con eso que hay mucha gente que me escribe, de hecho, tengo amigos que que, al cabo del tiempo de hablarnos por redes sociales, eso hemos terminado construyendo ya un vínculo real de amistad. Pero hay mucha gente que me ha escrito que me preguntan cosas que...que... que me piden un poco de compañía. Por ejemplo, hay una cosa que ha sido muy linda y una chica que se llama [REDACTED], que estaba en un proceso de de quimioterapias y se conecta un montón conmigo, y empezó a escribirme y contarme su proceso. Y yo le dije pues “ya me empezaste a contar ya me tienes que tener al tanto hasta el final” y entonces ella me cuenta y yo le pregunto, y cuando lleva un rato sin escribirme, yo le escribo a ver qué ha pasado. Y eso superbonito porque quiere decir que que qué está sucediendo, o sea que que si hay como un... no un mensaje porque eso me parece un poco pretencioso, sino como un...como una conexión real con la gente, así como que si yo quiero expresarme y decir algo de lo que me está pasando a mí hoy, cómo yo veo el mundo o como suceden las cosas y otra persona que se siente como...como que le resuena eso que yo estoy diciendo está, establecemos un vínculo, me parece que eso es súper ganador, entonces en distintos momentos y con distintas personas me han pasado en el que terminamos conectándonos. Y veces nos conocemos, a veces no, pero, pero si hay como una bonita de de como de trascender el hecho escénico, como que la comedia no se queda solamente en el escenario, sino que va un poquito más allá y y si toca y toca personas y toca, así como corazones, no sé me parece super bonito.

P: ¿Y hablando estúpideces porque un poco la pregunta acerca de de qué manera una comedia te ayuda a manejar tus emociones o te ha ayudado?

R: Uff muchísimo por qué, porque así la la la comedia permite mirarse uno para adentro, es decir, no hay otra manera de hacer comedia sin entender yo que quiero decir y porque lo quiero decir, entonces ya solamente eso, es un hecho reflexivo que en la cotidianidad no se hace normalmente, y como que este espacio de de de la creación y sobre todo de pensar cuáles es ese giro porque la comedia funciona con el giro. Cuando uno rompe la estructura de pensamiento lógico que nos han enseñado a tener normalmente, entonces hacer eso, pues implica un proceso como de autoobservación bastante intenso, ya uno en un punto, lo hace como automático ¿no?, esto suena todo rimbombante, pero, pero pues no, realmente uno se acostumbra a pensar de esa manera porque es el oficio, entonces eso me ayuda a estar como pasando el escáner permanentemente y saber qué... por ejemplo, yo me he dado cuenta últimamente de un tiempo para acá que me ha vuelto super intolerante. Soy..., creo que desde la pandemia más que uno dejó como estar tanto con la gente gente me volví súper intolerante, entonces hay muchas cosas, como que me rallan, como que me he vuelto super neurótica Y la comedia me ha permitido, uno ser consciente de eso, y de decir como calma, o sea, no...no dejar que esa sensación se desboque, sino sino de poder tenerla un poco contenida porque la entiendo, porque entiendo por qué, pero eso es porque hay ese ejercicio de auto observación todo el tiempo para poder escribir.

P: ¿El hablar de todos estos temas, tú crees que el contarlos genera algún cambio en cómo los experimentas?

R: Sí, sí, sí, total, total porque eh creo que el hecho simplemente expresar una idea o de expresar una postura ya ya te hace un poco apropiarte de eso, sí. como que como que decir cosas, pues implica que será responsable de lo que es diferente, pensarla, solo pensar. Ya cuando las expresé cuando las digo y sobre cuando las digo ante un público, pues tengo que hacerme responsable de lo que dije que eso sí claramente tiene un impacto grande porque estoy estoy echando a andar un pensamiento, una emoción, una reflexión, no sé. Entonces, pues desde ahí yo tengo que volver a mirar eso, es decir, hay un rebote del público, es como un... como un espejo, si yo mando para allá, ellos me mandan para acá también, entonces tengo que ser como consciente de lo que dije y

de por qué lo dije. Por ejemplo, yo hago muchos chistes sobre mi peso, yo toda la vida he sido gordita, y me parece muy gracioso hablar sobre eso porque como un mandato de cómo tenemos que vernos las mujeres y pues me gusta muchísimo hablar de eso y es cómo asumir como que yo soy así ya, no quiero... no quiero ni hacerme liposucción y ser de otra manera, porque toda la vida ha sido así porque sé que estoy, o sea que no tengo temas de salud con eso, porque... ¿Si me entiendes cómo? Que no pasa nada, pero puedo decirlo estar tranquila con eso porque yo de pues ya lo elaboré, sí me entiendes como que ya hice mi proceso así no pasa nada.

P: Y ¿qué emociones sientes antes, durante y después de presentarse en un escenario. ¿Y cómo es que se manifiestan estas emociones?

R: Bueno, lo primero que se sientes un miedo terrible siempre produce muchísimo miedo enfrentarse al público, pero es bonito porque es como una forma de respeto por el escenario, por el oficio, de detener la adrenalina arriba, pues que eso también es una cosa importante para salir a un escenario, primeros, es muchísimo miedo. Y las demás emociones también depende mucho de cómo vaya fluyendo la noche, si, a veces cuando cuando uno logra conectarse y todo fluye y todo está perfecto, pues la sensación de satisfacción es grandísima. Yo digo que lo he dicho desde hace mucho tiempo y lo sostengo que la risa es de las drogas más fuertes que puede haber, porque tiene un efecto super adictivo de verdad ustedes no se imaginan cómo se vuelve adictiva la risa, escuchar la risa es una sensación impresionante, de verdad es una cosa tremenda, entonces cuando todo funciona, pues claro, super arriba la energía, y se siente increíble y satisfacción y todo, pero así mismo, cuando no funciona, cuando no conecta el bajonazo de eso es terrible, es terrible. Hay una sensación de frustración, de de impotencia, no sé de de de perder muy fuerte, entonces uno fluctúa y hablas con cualquier comediante y te va decir esto que yo te estoy diciendo, uno fluctúa entre todas esas emociones, pero es parte...de esa parte del oficio y uno sabes que es muy chévere, además, hay una cosa que me gusta mucho de la comedia, es que uno construye a partir del fracaso, entonces esas noches horribles de frustración, de devolverse nada, pues a veces son las más productivas, porque ahí es donde hay que entender y construir para que la siguiente sea buena.

P: ¿Si no hicieras comedia, qué cambios habría los diferentes ámbitos de tu vida?

R: Eh yo creo que si no hiciera comedia seguiría y seguiría haciendo producción porque siempre estaba bastante conectada, como cuando escénico, siempre he trabajado como cerca de los escenarios y eso también lo disfrutaba mucho, mucho como la sensación de hacer que las cosas pasen, ¿no? como estar pendiente de...de que el escenario esté listo, que la luz, el sonido del cable no se quiere, la taquilla de todas royo me gusta un montón, pero. Con, pero si tuviera que volver a escoger, volvería a ser comediante, o sea, ha sido lo más bonito, importante y significativo que ha pasado en mi vida.

### **Apéndice 11. Transcripción E3**

#### **Transcripción entrevista 3**

P: ¿Para ti, ¿qué es el stand up Comedy?

R: Eh diría que el Stand up Comedy es una vía de comunicación. Si no, ni siquiera una vía de comunicación, sino un método, una estrategia, una tipología del lenguaje así. Sí un un código comunicativo.

P: ¿Qué es lo que te inspiró para iniciar en la comedia?

R: Literalmente diría yo que el despache sí, o sea como que estaba en la Universidad y tenía tiempo libre y desafortunadamente tal vez no tenía la cantidad de dinero necesaria para poderme ir a emborrachar y al no tener esa... ese dinero como que me metí en un taller de escritura creativa. Entonces ese taller lo dictaba un cuentero. Entonces como que por carambola conocí la cuentería, algo que en ningún momento me llamo realmente la atención, porque yo tenía un paradigma negativo hacia el cuentero.

Si un charlatán que no fue lo suficientemente bueno para ser un orador, sí como para graduarse y tener cómo manejar un público. Sí ... y pero que tampoco es lo suficientemente malo como para que no se ha determinado. Entonces yo tenía un paradigma del cuentero muy feo. Pero, así como

conocía al cuentero es que es más bien un charlatán que quiere levantarse una nena y llevársela a la cama. Por ahí mismo también conocí gente que tenía una oratoria bellísima que hacían arte realmente con la palabra y dentro de esos estaba [REDACTED] x y que me presentó la comedia como una salida.

Entonces la cuentería me llama mucho la atención, me pareció linda ya cuando la vi desde un plano más más formal, más real en el que respetaban más el oficio, y no era la figura del cuentero borracho bonachón y que quería levantarse nenas.

Y luego conozco la comedia y lo conozco en manos de [REDACTED] diría yo y de mi profesor de escritura creativa, y me pareció algo bien interesante, también un ejercicio de mucha inteligencia, porque creo que tú debes... Me pareció un reto. Sí. En el momento en el que tú dices debo pararme en una tarima y tratar de interpretar la risa como un fenómeno de masas y lograr entrarle a un público con algo tan difícil, porque sabemos que las risas es como eliminar una barrera de miedos con la persona que tú estás. ¿No sé si lo vivimos? en una cita con la nena está el paradigma ese de si la haces reír ya vas ganada media vida con ella o con quien sea ese momento en el que todo se tambalea y lograr la risa

Sí, entonces me llamó la atención, me pareció un reto, un reto, lograr entender y descubrir la risa.

P: ¿Cuál es tu recuerdo más significativo que tienes entorno a la comedia?

R: A ver recuerdo significativo en torno a la comedia.

Mira que esta esta pregunta tiene una connotación doble que me parece muy linda. Y en las 2 diría yo que está la emoción de dolor o de fracaso, si una emoción alterna con la que ... con la que se ... con la que se engrana la comedia. Sí, un momento es de suprema tristeza del supremo fracaso, donde ya estando todo perdido surge la risa como como una... como una patata... patadita de ahogado como como intentar no quedar totalmente cubierto por el fango. Sí, es un momento difícil en el que. ...en el que yo digo o me fue muy mal y uno ya se ríe esta vuelta, o estoy muy triste, pero dentro de esa tristeza como que hubo un comentario gracioso.

Miren como ahora que lo analizo eeeh me ha pasado, digamos, incluso en funerales de personas especiales que estoy realmente conmovido y triste, pero surge un mensaje de la humanidad, del cosmos o algo de que ya tengo un engranaje mío que está activo solo en función de encontrar la comicidad, que así este triste veo algo que sarcástico o es irrisorio o de algún modo, es como un lenguaje de la vida puedes estar vuelto mierda pero pero mira que pasa tal cosa yo hago

Entonces ahí ya implícita una sátira, una comedia, una burla del cosmos hacia ti y solo es tratar de identificar esos detalles y decir como pues ahí está presente, de la forma más punzante y dolorosa, pero está presente la risa.

Entonces es divertido como aparece para mí.

Entonces aparece como fracaso los recuerdos, puntualmente que yo te digo un show en que me fue como el orto que sentí que el fracaso estaba ahí a flor de piel, pero... pero tal vez eso me lo dio la comedia, entonces tenía que hacer 40 minutos, y la gente me abucheo, y me empezó a echar, eso me pasó en Cali, fue patético. Y... pero yo estaba ahí como ya yendo de la mano con el fracaso, y siendo uno con él y riéndome de esa situación, y a eso me llevo la comedia. Si, a sentirme un fracasado a sentir que no servía para esto, a sentir que no debería seguir intentándolo. Y ahí estuvo pues la comedia y el fracaso de la mano y también de la misma manera, en momentos en los que alguien se me ha ido o que estaba muy triste, pues ha sido como la comedia ahí unguento que me ha hecho más llevadera la situación.

P: ¿Cuáles han sido aquellas situaciones que son importantes para ti que te han marcado? Ya sea pues, de manera positiva o negativa, Según tu perspectiva también.

R: Miren aquí yo les comparto puntualmente una. Que se dio... La mente y el cuerpo son sabios en el modo en que operan en el modo de tengo frío, quiero comer tal cosa o quiero irme a tal sitio. Creo que hay algo que va más allá de nuestro razonamiento natural que por sabiduría te lleva a hacerlo y hay algo que yo digo que me parece muy romántico con mi encuentro con la comedia.

Y es que. Mi motor de Vida, yo... yo soy músico y comediente la razón por la que yo toco piano es porque la vida me hizo encontrar en la música un lenguaje de comunicación con el ser humano más influyente e importante de mi vida, que se llama [REDACTED] es mi hermano y él tiene síndrome convulsivo y retardo mental profundo. Él se volvió mi norte, sí, literal, como que así yo sea un niño porque generalmente... soy economista de Academia, soy ingeniero de Academia ya graduado pues eh...yo elegí el arte como lenguaje de comunicación. El arte, entendámoslo como música y comedia y gracias a él... él es mi norte para para tampoco ser ese, artista... es artista decadente que se vuelve nada autodestructivo o algo por ese estilo, no sé cómo, que es un polo a tierra que me hace, me hace describirme también a mí mismo como como artista, no sé si para bien o para mal como una persona super normal.

Si no tengo, no tengo este bit que sea de... de que consuma 1000 vainas que las farras se me vayan para el carajo. No, soy re normal, soy re normal y eso me parece lindo como que elegir eso, muchas figuras del artista son el artista decadente como Tom Wriqth, como Charles Bukowski, que debe ser un alcohólico, un Van Gogh que se debe volver mierda y cortar partes de su cuerpo para que romantizar su tragedia y vender su obra. No, yo soy re normal, no esperen que haya algo doloroso detrás. No, tal vez lo doloroso es que ser con los matices emocionales que daba mi hermano.

Entonces ...casualmente arrancó con la comedia y no lo hice intencional, lo juro, solo ya siendo un poco más maduro con la comedia, descubrí que solo era un grito, una catarsis, que yo hice y fue que pues mi hermanito con sus condiciones, con que las convulsiones de él han sido... tal vez lo más doloroso con lo que yo he crecido, con que con que ha habido momentos en los que su vida está en riesgo y yo he sentido como que se me acaba el mundo porque se murió el niño, sí.

Con que la convulsión es algo que yo ya desde los 10 años manejo de la forma más... más normalizada este mundo, de a se cayó evitaremos que se trague la lengua, dejémoslo en una posición que...que no haya riesgo de... de... de alguna de que se vea comprometido su sistema

respiratorio con su propia saliva o algo así, y esperemos que pase ya relajémoslo. Así como que desde desde que tengo memoria es algo natural para mí, súper doloroso pero natural. Y, sin saberlo la primera rutina de stand up Comedy que yo hice, lo primero que yo paré en escena como comediante en el teatro [REDACTED] la premisa era que me parecía el mapalé un baile un poco violento, entonces yo hasta ahí no había nada...Si, el argumento con el que yo decía que él un baile violento. Yo lo comparaba con que era como el reguetón de los metaleros y esas sacudidas de “que hubo mami, no sé qué” y cómo desarrollé la idea fue que para mí el origen del mapalé era que estaba la comunidad indígena enfarrada, como indios decentes y que dentro de la comunidad indígena había un indígena epiléptico, y le puse nombre y todo el indígena epiléptico como Carlitos se llamaba él, sí. Obviamente nunca estudié de dónde nace el mapalé ni nada, creo que ya luego me lo compartían y yo bueno, que chévere, porque uno solo se pega para hacer comedia a veces con paradigmas escuetos que tiene en la cabeza. Pero tengo entendido que el mapalé emula el movimiento del pez al ser pescado y que por eso este movimiento todo todo convulsionado, sí.

Entonces yo lo que decía mi mi hipótesis del origen del mapalé era que era un indígena epiléptico que en medio de la fiesta tuvo una crisis epiléptica y todos, como “vea el Carlitos, siempre baila todo raro” y el Carlitos ahí convulsionando y todo es como “apoyémoslo severa coreografía carrito”, así como que Carlitos era el alma de las fiestas, bailaba hasta morir. Sí, y entonces dibuje lo más doloroso de mi vida, lo que lo que me más me ha hecho sentir vulnerable lo que más me ha hecho sentir derrotado y sin esperanzas por esta existencia lo dibuje sin querer en mi primer rutina de stand up Comedy a través de una especie de humor negro y ya más maduro le esto que les digo de mi abuelo, una persona que fue muy especial en mi en mi vida afectiva, mi primera novia, con quien me dibuje ese amor romántico de niños que se llamaba [REDACTED], falleció y a ella también le hice una rutina de stand up Comedy y encontré como había una catarsis a través del dolor, con los momentos más dolorosos. Sí, y lo sacaba, lo trataba de... de transformarlo porque siempre tenemos que enfrentar esas emociones, pero involuntariamente o a conciencia, lo transformé a través de la música o la comedia, solo que, en la comedia, es más, es más directo el mensaje que la música se vuelve algo melifluo de

generar acordes y de “ahí deposité mis emociones”. Pero en la comedia era mordaz y era directo. Estás abordando algo que tal vez querías evadir, pero lo abordaste.

Entonces yo creo que me extendí mucho, que pena con ustedes, pero si es como... como...como que, a través del dolor de forma inconsciente o consciente, ya para para la pregunta que tú me haces, encontré la comedia como como un salvoconducto.

P: ¿Tienes alguna finalidad al hacer Stand up?

R: Eso creo que tiene 2 respuestas y en el momento en el que tu buscas una tarima como comediante o como cuentero como oficio narrativo individual. En el que tu buscas una tarima para que te escuchen, ojo, aquí voy a sacar a los monólogos teatrales de este combo, porque el monólogo teatral tiene una dramaturgia, una historia, una formación completamente respetable del actor que lo está haciendo, pero tal vez con la cuenteria , y sobre todo esto, si no cabe duda, con la comedia ,estás parándote, tú, sí, en cada uno de los que llega a querer pararse con la comedia, tiene que tener obligatoriamente, pienso yo, una dosis de egoísmo impresionante, sí. Lo que yo estoy parando es mi ego, entonces como como primera instancia quisiera dejar esto de de alejarlo de ese romanticismo filantrópico de quiero que la gente ría y todo...no marica, de una u otra forma, pedir la oportunidad de estar en una tarima es tener el suficiente egoísmo. Y el ego lo suficientemente elevado, como para decir la gente merece escuchar mi opinión, mi postura o como entiendo y comprendo el mundo, y necesito que lo vean así. Así lo entiendo y así lo comprendo, es uno inicialmente como ver a un man y decir “yo también puedo pararme y hablar y decir lo que hay en mi cabeza”.

Luego de esa primera instancia de egoísmo que puede ser necesariamente egoísmo o también un miedo impresionante. Un man totalmente retraído, cohibido, un man un man su... que... que es super introspecto, pues, un man con muchos temores, muchos miedos, introvertido que encuentra como única ventana para abrirse al mundo para comunicar un poquito más, ese espacio, pero

siempre va en torno al yo, sí. Soy muy retraído o soy muy extrovertido y quiero uy, escúchame no sé qué..., pero la ventana real, dónde tenemos esa oportunidad es Soy yo, aquí no importa más, es esa tarima, sí. Pero estando ahí arriba ya uno empieza a adquirir....Y eso es súper libre porque he tenido colegas que dicen yo no quiero cambiar el mundo huevón, yo no quiero transformar nada, solo quiero pararme y que se rían y ya, y eso es súper respetable. En lo personal yo les digo que yo sí he sentido una responsabilidad ahí arriba de de ... de una u otra forma hay gente que tuvo un día de mierda, y que tal vez le dijeron comedia, y fue escéptico porque hay muchos paradigmas con el comediante que es montador y cogía que está en primera fila y dice “a ese Man es Calvo y no sé qué” alguna vez me pasó que durante todo un show había 300 personas y en primera fila al lado mío había un Man que no me miraba. Y tú estás con todo un público ahí parado, y todos te están viendo, pero hay un malparidito que .., que pena no sé si pueda decir groserías. , que no me estaba mirando si no estaba mirando para otro lado.

Cuando me fijo tenía un bastón y era ciego. Sí, y eso a mí me pareció hermoso y como que una parte de mí decía Juan, tienes que abordar eso, pero lo último que quiero es herir a alguien. Yo no, no soy... la verdad. el Roast es genial. Sí, como que como que montarse al que está aquí al frente y que todo el mundo se ría, te da una posición de superioridad, pero es una posición que al menos yo no quiero, pero si es efectiva no se lo puedo negar como comediante, yo nunca haría, eso, sí un show está difícil y hay un doliente y necesito buscar la risa, así sea a costa de un doliente, a veces hemos caído en eso que me parece ruin, yo quisiera y busco en mis shows nunca caer en eso porque ... porque no es sacar y aflorar la desgracia de alguien y que son desgracias super banales en principio, como el gordito, o el que no tuvo plata para comprar algo, o el que.... sí, entonces como que caemos en unas vainas unos paradigmas que yo no me siento orgulloso de caer en eso, no he dicho que no, no lo he hecho, pero trato de no caer en eso, me parecía ruin, me parece bajo

Y ver estiman ciego ahí para mí fue, bellissimo verlo reír mirando para el vacío, me pareció hermoso. Me pareció como “Uy merece la pena estar haciendo esto.” Estoy sacando a gente, de un....un...un mecanismo monótono en el que se convierte en la vida una vaina de rutina. Estoy

en el trabajo y todo, y salen a encontrar o un momento de... de desconectarse a través de mí y eso es una responsabilidad que cargo con orgullo sí. Y literal, yo cogí el pregunté, el nombre dije de quien estaba hablando, le agradecí mucho que riera que estuviera ahí y sin querer, o sea como como tanteando, porque lo último que quería herir le pregunté a él, te ríes de tu condición y él mismo me soltó un chiste, ahí, sí. Y ya como que me dio una vía libre para hacer un poco oscuro, ser... tocar las fibras del dolor de lo que él ha vivido y verlo cagado de la risa libera al público entero también todo de la risa y todos agradecidos, así como en una sinergia entre el dolor y la risa. Si de ponernos en la posición del otro y eso es bellissimo. Weon entonces ya como que hay una encontrando una respuesta que no es la única anécdota, o sea, como que eso que me pasó con el ciego me ha pasado con un manco, me ha pasado con un man en silla de ruedas con un man en muletas, sí. Y que nos desconectamos y encontramos la risa como como ese unguento para soportar el dolor. Entonces cuando yo me paro a ser comediante, siento que tengo la responsabilidad de a través de esa licencia que da la risa, porque la risa es el último objetivo como comediante profesional, debo buscar la risa, pero sí a través de esa risa puedo brindarle a la gente un descubrimiento, como el que le pasó a todos los que se estaban riendo del único ciego del bar es día, allá había risa, pero también habría un un encontrarnos todos en en como sociedad, en la cosa..., en algo que nos duele y que existe y que nos duele, sí.

Entonces yo siempre he dicho esto es una hipótesis que yo tengo con el mismo humor negro, Y hago este ejemplo y me encanta ponerlo siempre a colación y es... es que yo..., yo sí estoy en una fiesta y bebo demás, a mí me ha pasado de tal vez por mis fiestas borrachines a ahí en las que uno se enloquece, que a veces tu amaneces al otro día... o en un partido de fútbol, puede ser para no meter la coyuntura ética como ejemplo, necesariamente, sino... tú estás en alguna en lo que te entregaste en forma y como se la pase bien, no sé qué y al otro día o luego descubres que tienes una. Y eso por estar en caliente por estar ebrio, por estar jugando metido en el partido que sea, no te diste cuenta porque estabas en otro bit, pero al otro día vez que tienes una herida, un hematoma, un morado. Y lo primero, no sé, esto es muy estándar lo que les estoy diciendo es como tratar de traer a colación algo que es real. Y todos lo hemos vivido y es que cuando tenemos un morado, así sea por curiosidad, por primera vez en la vida lo tocamos y al tocarlo, o sea como que lo vemos, decimos como “marica, qué horas me pegue” y tocamos la herida y

decimos, ay sí me duele y ya somos tan masoquistas que llevamos un dedo a tocar el morado y descubrimos que hay una herida y qué hay dolor. Entonces yo hablo de...de que ese es el rol del comediante y así estamos en la sociedad, somos una sociedad, un planeta, una humanidad herida, vuelta mierda, que estamos con muchísimos Dolores llenos de hematomas, pero seguimos ensimismados como en ese afán de evolución, en esa búsqueda vertiginosa de crecer, de conquistar, de lograr de todo esto en nuestros afanes económicos que pese a estar... pese a que la humanidad es un cuerpo herido, sigue caminando en piloto automático en... en búsqueda de la evolución. Y el comediante surge para decirles, oigan miren, tenemos un morado y surge aún más el comediante para decir, venga hagamos esto... toquémoslo para decirle a toda la humanidad estamos heridos y duele. La labor del comediante es mostrarle a todos los que se están riendo, ey te estás riendo del racismo, te estás riendo, incluso comediantes muy fuertes... de un feminicidio. Estamos ratificando las injusticias de esta sociedad porque el principio y la quintaesencia de la risa es descubrir el error y el comediante es un oportunista que solo se está parando a decir, “hay un político que te está robando”, si “hay una sociedad machista que te está haciendo cada vez más daño” o “hay una sociedad también feminista que está ratificando las diferencias y consagrado más como ese abismo cultural que hay delimitando más esas brechas de somos diferentes y encasillamos en cada en cada gremio, en cada nicho en el que nos sentimos cómodos”, una sociedad en la que nos asesinamos, nos matamos, nos señalamos, no nos soportamos, eres gordo no cumple estándares de belleza, o eres bruto o eres esto, y el comediante solo es un oportunista, porque ojo, no queremos cambiar la sociedad, no podemos desafortunadamente, quisiéramos, yo quisiera, yo hago parte de ese estadístico que de corazón quisiera cambiar un poquito. Pero antes que querer cambiarlo, soy un oportunista que utiliza lo que está mal para ponerlo de manifiesto ante un público y decirle, “estamos heridos, tenemos un morado y miren duele” y nos reímos por tocar ese morado, como “hay maricas y si me dolió” y allá tú como público decides, si eso te transforma, si eso te dice como “Marica, me hiciste daño, me mostraste una realidad dolorosa y yo me reí de eso y me sentí mal”, pero de aquí salgo como contemplándolo un poco más y mirando si puedo ser parte de un cambio o solo fue una experiencia, “me reí de de los niños en África y ya”. Y no sé si...si...si me entiendes como que yo paro ahí el hecho de poner de manifiesto que es una sociedad podrida en la que estamos llena de dolor, y si alguien se llevó un mensaje pues me parece lindo. Entonces en otros 20 minutos respondiendo una pregunta que parecía sencilla, discúlpeme, pero si es como que se paren en

tarima, el ego mi egoísmo y el como yo contemplo al mundo, pero ya una vez descubriendo la magia que hay con tener la oportunidad de ser escuchado, que eso es maravilloso, si tengo la oportunidad de ser escuchado, tengo la oportunidad de transformar un poquito, de poner de manifiesto las cosas como están a través de...de la risa como único objetivo y lenguaje, sí. Pero si yo logrando es el check de la risa, ese objetivo de que nos riamos, puedo entregarle a la gente que estamos mal, que se lleven un mensaje que podríamos transformar de a poquito algo ya... ya logró mucho más mi objetivo.

P: Y ¿tú qué tipo de humor consideras que es el tuyo? y ¿qué es lo que definió que este tipo de humor sea aquel con el cual te sientas cómodo?

R: A ver pues mira que que...que...que yo pienso que, lo primero que viene a mi cabeza es que es un pseudo intelectual hablando sí. Y que una de mis creo que tengo 2 premisas que yo diría son icónicas de mi comedia y es una es finja ser intelectual. ¿Solo y no se trata de serlo, porque también esta postura, porque somos eso, somos plástico, somos más que se regodean, dicen cómo oye, has visto el cine de Bergman? Eso es mierda, si eso nos alejan parece ser pretencioso. Somos una sociedad arribista en... en 2 aspectos, el intelectual y el económico. Sí, a veces pretendemos tener plata o vestarnos bien, pero también es arribismo Intelectuales es una porquería. Sí, como “ya has escuchado esto o haces eso”, y yo afortunada o desafortunadamente caí en parte de arribismo y soy víctima de él, y fue como coger y transformar eso que está de manifiesto. Entonces mis 2 argumentos son, me duele mi país porque hacemos burradas a través del arribismo porque soy de un país del trópico que celebra festival de verano y no tenemos estaciones, y eso es arribismo, eso es ser pretencioso. Entonces una es me duele mi país y la otra es finja ser intelectual, sí. Y ese es fingir y esas apariencias y ese... ese... ese discurso de la mentira en el que caemos me gusta burlarme de él. Y eso me da licencia para abordar el humor negro al que quiero mucho, si, al que le tengo un afecto, por lo que les digo que es tocar la herida, pero también abordar el humor estúpido o el juego de palabras y soy una enamorada mi lenguaje, del lenguaje de Cervantes y me gusta mucho el. Me gusta mucho como lo deformamos en la costa, como lo llegan a hablar..., lo que he descubierto, por ejemplo, aquí en Ecuador, de cómo lo hablan, de cómo cómo nos apropiamos de él. El lenguaje y el modo en cómo nos

comunicamos no es otra cosa, que la transformación de nuestra sociedad, cómo cómo ha venido evolucionando. Sí, creo que el modo en cómo hablamos no es más que un espejo de lo que ha vivido la sociedad. Yo soy muy enamorado de del colombiano sumerce. Que...que...que solo...solo es una un espejo de todo lo que llegamos a vivir, y a soportaría y a enfrentar dentro de una época de la colonia él mande del mexicano, si, él mande del ecuatoriano, “mande” de “diga”, eso solo es un espejo de lo que hemos vivido, una sombra de algo que ha sido muy doloroso, pero que el latino dentro de su de su romanticismo bonito, el latino dentro... dentro de lo buena onda que somos, lo hemos transformado en ya no es un estamos subyugados y nos están haciendo daño si no lo veo de una forma positiva y romántica de...de quisiera ser servicial contigo porque quiero que la pases bien. Porque de pronto en mi corazón o en intención al compartir contigo quiero que sea una linda experiencia. Sí, quiero que descubras un escenario tal vez tranquilizador, bonito, o llevadero, pero se sumerce ese mande solo tiene dolor en nuestros antepasados. Pero para mí ahorita es entregar algo bonito. Sí, entonces eso para [REDACTED] en su comedia, y como que cosas que realmente están mal, pero, pero sentirme orgulloso de mi lenguaje, de las raíces desde el lugar al que pertenezco, porque solo siendo muy consciente del lugar al que pertenezco, voy a poder hacer un show exitoso en Madrid o en el... en el teatro ópera o en el madison square garden. Entonces, como que la raíz me parece supremamente importante, porque solo conociéndome muy bien a mí y a mi tierra, y a mis orígenes, voy a... voy a tener el discurso para poder entrar en el europeo, en el asiático, en el que sea, y ese es también abordar lo que les digo de del arribismo del me duele mi país con el humor negro con el humor, incluso estúpido y los juegos de palabras. Sí, entonces no les diría que es un... un solo foco si no es un lenguaje que que cuyo centro. Está en la raíz en saber de dónde viene.

P: ¿En cuál de todos estos escenarios o entorno te sientes más cómodo?

R: Es que esto se me volvió otra respuesta romántica. O sea, diría yo que tú anhelas estar en el teatro. Yo anhelo del teatro, porque el teatro ya de por sí tiene una atmósfera y un condicionamiento en el cual puedes ser escuchado. Y, cuándo puedes ser escuchado, puedo darme una licencia discursiva más bonita para llegar a una risa más evolucionada, diría yo, sí, si yo estoy en un bar, si yo estoy en la calle, debo ser mordaz, si yo estoy grabando para un canal

de televisión me dicen, “tienes 6 minutos” y el tiempo se vuelve la divisa más valiosa y el tiempo y tu efectividad se traduce en risa. Sí, entonces como que el objetivo principal y como profesional, es yo debo hacer reír en menos de 10 segundos y ya tu mente va en búsqueda de eso. En un bar escoger a esos borrachos y decirles, yo soy bueno en menos de un minuto y ya. El teatro te da la licencia de te vamos a escuchar, y con esa licencia de “te vamos a escuchar”, yo puedo darme el lujo de durar 1 o 2 minutos o ¿porque no? 5 minutos sin generar una sola risa, pero teniendo a gente a la gente ahí en la atmósfera mágica queda el teatro. Sí, para llegar a una risa despampanante, pues sí, entonces eso es maravilloso. En términos de que prefiero yo, prefiero el teatro, sí, porque me permite compartir de una forma más sincera lo que quiero con mi público, el público que fue a escucharme a mí, a descubrir el universo como lo entiendo y ya.

Ahora la otra contraparte pues...Es bellissimo lograr la sinergia con el público que sea. Han habido públicos de bares maravillosos. Miren, me pasó hace menos. De un mes. Algo que...que yo decía como para quitarme de encima ese tipo de shows, pues los cobro muy caros, porque más allá de decir no yo ya. No hago eso, sí. Pues cobro muy caro y ya por pura oferta y demanda. Eso se va decantando y es ese público particular que te llaman para un show privado y solo hay 15 personas. Ella, recientemente te estoy diciendo de hace menos de un mes me llamaron y me dijeron “no es que queremos que hagas un show privado aquí” y yo, bueno, qué “¿Cuánta gente es en donde es?” Es como las preguntas básicas de negociación y me dijeron, “no somos como 15 personas” y yo como ay no quiero, no hago eso. ya es difícil “¿Y, qué clase de evento es eso?” Me pareció muy loco y me dijeron “Es una despedida de soltero”. Y yo pensé en qué ¿cabeza cabe, por qué carajos quieres llevarme a mí a una despedida de solteros con 15 manes en la casa de uno de ellos? “O sea está confundiéndome yo no hago esa clase de trabajos”, o sea, ya ya eso me parecía muy divertido de por sí. Y yo les dije a ellos, cómo “yo no hago esos shows”, ellos “dinos, cuánto vale solo charla... haz un show de stand up de media hora, es que realmente nos gusta tu trabajo y queremos verte”. Bueno si quieren lo hago por tanta plata x, cobre muy costoso para un show tan pequeño algo. Sí, y “ellos como dale te queremos” y yo como ok y esa plata me sirve, cobre muy bien, pues hagámoslo. Me llevó a un amigo que abra el show que tanteé porque siempre hay alguien como un doliente que...que hace el trabajo sucio de tratar de hacer ese chiste...chiste y uno observa para leer al público que ya capté .Y fui he hice un

show que pensé que iba a ser un fracaso que yo decía, cómo me siento como parándome ahí y me paré a hacer stand up comedy en una despedida de soltero donde había 15 personas, todos hombres medianamente borrachos, donde tú no podías entregar una un chiste porque todos los discutía o te lo comentaba, o te remataban, o te trataban de hacer reír a ti, ósea, es un show atípico, sí. Entonces por eso les digo que, pese a que quiero el teatro, mi sorpresa con este show de los solteros fue impresionante porque yo dije, esto es un show horrible, no voy a querer estar ahí y me paré y empecé a charlar con ellos, a descubrirlos. A saber, que cual era el que se iba a casar, a saber, cuál era el papá de del combo, a observar todo como estaba en la casa, porque era chistoso porque tenían estos souvenirs de...de las despedidas de soltero. Entonces, como senos y bolsas de viejas en bola, y todo esto. Y lo que yo les describía, ellos son muy gracioso. Como que el comediante estado hablando en todo momento, y nosotros ya estamos en un modo de observar sí que yo les dije a ellos y se cagaron de la risa, que lo primero que vi al entrar a la casa fue un cuadro ... el... el popular cuadro de Jesús de la última cena donde Jesús está con las manos así... y lo que veo abajo de ese cuadro es todo lleno de tetas y de penes. Sí, entonces, es muy divertido. Esa imagen me causó mucha gracia, se las compartí a ellos, les dio risa y dure 40 minutos haciendo un show en el que charlé con ellos en él. Que nos reímos en el que se habló del matrimonio en que fue más charla da la vuelta. Pero dicen y trabajo y lo disfruté muchísimo. Entonces yo de la misma manera te puedo hablar de shows en bares en los que yo digo como “vale la pena hacer esto “es hecho que les mencionó que había un ciego en en el grupo, vale la pena hacer esto. Sí, yo prefiero por buscar la atmósfera y por qué me escuchen en mi posición más cómoda que me vean en un teatro, pero...pero no deja de haber una magia impresionante que te parece en la calle, en una casa, en un bar en donde sea. Sí, pero me quedo con el teatro. Me quedo con el teatro porque la atmósfera está en las condiciones más favorables para mí, y para que me escuchen como yo deseo ser escuchado, pero tú puedes encontrar magia en donde sea.

P: ¿Qué efecto crees que puede llegar a tener o que tiene la rutina de stand up comedy en las personas que se sienten identificadas con los temas de los que tu hablas?

R: Creo que la palabra... la palabra. Que más me queda marcada dentro de lo que yo comparto con la gente es el delirio. Yo estoy muy enviciado con el delirio cuando hablo que me duele mi

país, cuando hablo de que operamos de forma estúpida. Y cuando veo que se están riendo y aplauden este chiste en el que dijo que Colombia está mal y se ríen y aplauden, yo les pido y entró en un delirio y en un caos diciendo no aplaudan eso están aplaudiendo la mediocridad, eso no se aplaude. Quiero que sientan lo que yo estoy sintiendo, somos burros, hacemos estupideces, sí. El hecho... el hecho de que de... que en nuestra sociedad actual como humanidad que somos, haya un premio Nobel de paz, es la prueba fehaciente por la cual siempre va a existir la guerra. Premiar la paz, la paz debería ser algo normal de nuestro día a día, pero tenemos un premio Nobel de paz, razón por la cual siempre necesitamos que haya un mierdero en algún lado para poderle dar a alguien su premio Nobel de paz. Si ya somos burros por naturaleza. Entonces trato de comunicar esto a través de la risa, la gente se ríe y aplaudirlo y yo pido que no lo aplaudan porque solo estoy poniendo de manifiesto que estamos mal y ese delirio creo que es el que se lleva, la gente es el que se lleva la gente como con el pensamiento de “Marica, es verdad, somos un asco y me da mucha risa. Debes saber para dónde va la otra persona. Entonces, si yo estoy encaminando el chiste y le anuncié mucho a la gente, la gente en la comodidad de su silla, observándote van más rápido que tú por el chiste Entonces, tú debes interpretar su mente y lograr transformar y cambiar todo de un momento para otro. Y si la gente va pensando que el chiste va... Para una forma evidente que es una herramienta y como que vi alguna vez cómo encontraría y es juguemos con el eco sí, sí y yo no sabía aplaudirlo, no aplaudirlo porque en serio estaba mal”, entonces eso es lo que me gusta de me quedaría con la palabra delirio.

Que la gente creo que el logro transmitírselo y la gente logra estar de acuerdo con decir como si estamos mal y se van con eso. Ya sí...sí, lo seguimos permitiendo, es decisión de cada uno como individuo.

P: ¿Has tenido algún acercamiento, pues eso se psicológicos o terapéuticos y si los asuntos relacionados con tu comedia?

R: Pues a mí el oficio de ustedes me parece maravilloso. Sí, la verdad me parece muy lindo. Mi mamá es psicóloga, discutir con una psicóloga es bien...bien frustrante porque no hay golpes,

entonces. Es frustrante porque la solución va por otras vías, y creo que a veces es más necesario coger a patadas a alguien y ya uno dice no aprendí nada, todo va a seguir igual, pero hubo golpes y adrenalina. Pero este proceso de interiorizar, de analizar qué fue lo que pasó. Yo...pillen que en que yo... me meto ...me meto un poquito en su terreno, puede que diga burradas, por favor, discúlpenme. Pero a mí me gusta mucho, no...no sé si estoy mal Víctor Frankl que papá duro como de la logoterapia, no sé si tenga sus adeptos o no, no sé en qué punto está la logoterapia ahorita o si es, o sea viejo, o sea nuevo, pero a mí me marcó mucho el libro que leí de él que se llama el hombre en busca de sentido, que ya de por sí ese man va en contra de unos estamentos de la psicología es no deje, no te lo crees...si ...no te dejes permear en primera persona de lo que vas a analizar y pues Víctor Frank se analiza así a sí mismo y a su vida solo porque estuvo metido en un campo de concentración. Sí, y el man y un planteamiento bonito desde que lo primero que le pasa a la entrada al campo de concentración es que le quitan, le quitan todo... su obra, lo que estaba investigando, su ropa, le quitan a su esposa, lo alejan de su familia, le quitan todo. Y, entonces él arranca con lo único que tiene el hombre es su existencia al desnudo y eso me pareció muy bello. Como arrancar de el...el no tengo nada. Y transformando un poquito está logoterapia, pues yo de un modo positivo me he encontrado con lo único que yo tengo es la risa, hasta en los momentos más dolorosos de mi vida. Entonces al tu preguntarme esto y yo bueno ver el oficio de mi mamá, que la considero una gran psicóloga, que...que...que también ha sido una guía muy linda en mi vida y todo. De este tipo, Víctor Frankl, que...que me pareció inspirador en su momento para entender y descubrir la comedia, pues soy muy fan de la psicología y de esos procesos, soy muy fan de...de algún modo creo que tenemos algo en común con la comedia y la psicología, y ese es la la facultad, la virtud de observar, de realmente observar y escuchar nuestro entorno o el de la persona que está metida en la situación. Si ustedes lo hacen de forma puntual, tal vez yo lo hago de forma más generalizada como sociedad, pero tenemos la oportunidad de observar y analizar realmente qué está pasando, dónde está el meollo. Sí. Y me pareció bellísima, me parece que me parece que de una forma empírica los comediantes nos convertimos en unos psicólogos bien bárbaros, porque cuando tu...te paras en... en escena lo que estás haciendo es jugar con una psicología de masas, primero, de entender todo, todo un público como...como una gran masa inquisidora que te está observando y juzgando a ver si eres bueno o no, de cómo manejarlos para tenerlos aquí en tus manos riéndose, y eso es maravilloso. Yo cuando he llegado a hablar o a dar talleres de comedia les digo a todos debes saber qué está

pensando la otra persona. Nosotros nos volvemos pitonisas, pero eso no es más que analizar sobremanera, sí. Entonces si yo digo miembro bro bro bro, bro, sí, elegancia cia cia cia , espectáculo...,cia cia cia, así hacía porque la gente espera el “culo” ahí, ya con el eco...con el eco, yo encamine la mente de la gente a lista de las últimas sílabas a la última parte se repite, pero con espectáculo la palabra va a ser culo y con nuestro tabú o las vainas que que cohíben del lenguaje y todo, pues no voy a decir culo porque ese espectáculo culo culo culo, si y si yo cambio eso ya juegos con transformar de la gente de lo que se está esperando. No sé si logre, dar ahí viene el ejemplo, pero si nosotros parados en escena debemos ir más rápido que ellos más rápido, y eso no es nada más que analizar a la masa y eso me parece muy lindo.

P: ¿La comedia en general ha influido de alguna manera en tu bienestar psicológico? y si es así pues ¿de qué forma lo ha hecho?

R: Uy, definitivamente sí, sí, ha influido mucho. Ha, influido mucho hasta el punto que yo recuerdo que alguna vez me dijeron..., incluso mira que me trajiste a la mente eso y yo aún no era comediante, y cuando estaba pasando por una situación difícil, me dijeron, mira, mira esta situación difícil como si, como desde una tercera persona e imagina que tu vida es una sitcom, sí. Y yo estaba así por la mala y me empezaba a ver en tercera persona y yo “sí Marica ósea solo falta que llegue y me orine un perro”. Sí, y me daba gracia y decía, como ok, alimentemos base el guion y veremos qué más cosas malas pueden pasar si hay alguien sentado en un televisor viéndome ahorita hagamos el papel bien, y si debo estar revolcándose en el fango, dejemos que eso pase y enfrentémoslo como un buen actor, sí. Y se volvió una terapia para mí, eso sí, desde la comedia y desde ya...ya no les estoy hablando de...de yo como ejecutor de la comedia, como como ser un divertimento para el público, sino de entenderme como una comedia. Sí y es que sencillamente a ti te cambian la trama y se están burlando ahí alguien haciéndote bullying en todo momento. En algún set de omnipresente de grabación o algo así, y te está viendo como...como...como, un buen o un mal chiste. Y ya uno lo aprende a sobrellevar, obviamente, como que uno pasa por etapas y cuando te dan las noticias o cuando pasas por el momento difícil, o cuando esta, sea la coyuntura, económica, o la ansiedad, o problemas de pareja o el problema de lo que sea. Como que uno lo aborda, como que todo es caos, pero cuando te sientas

a contemplarlo, al menos desde la vista de un comediante, cuando te sientas ya a repensarlo o a volverlo a ver. Pues es muy gracioso. Es muy gracioso pensarte destruido, pensarte sin un norte, pensarte que te cambiaron tu futuro, tu porvenir, algo que... nosotros nos anclamos tanto a lo poco que tenemos firme y nos lo quitan de un momento a otro. Si es divertido verlo, sí. Siempre he dicho que la vida está configurada de tal forma que tú no estés preparado para absolutamente nada. Si entonces como que inicialmente tú eres un ente dividido en la esperma y los ovarios de tus padres y estás como okey okey, soy un ente dividido y de un momento para otro pasa, se fecundo y ya eres... ya pasas a ser un objeto sujeto viviente dentro de dentro de un líquido y estás como “marica yo no sabía nadar, pero estoy aquí en la barriga de mi mamá y bueno todo bien, como que escucho cosas por fuera, pero aquí el clima está bien, respiran por mí como por mí, todo lo hacen por mí, ok puedo vivir acá la vista como divertida” y sin avisarte de un momento a otro a los 9 meses a los 7 meses de sacan. Y creo que es el momento más revelador de nuestras vidas y casualmente lo olvidamos, para nuestro propio bienestar porque hay un momento para otro, pasamos de que coman por nosotros, respiren por nosotros y hagan todo por nosotros, caminen por nosotros, a que en un instante en segundos tendrás que respirar por ti mismo, pensar en comer, sentir el clima, el frío, el calor, aprender a caminar todo. Y como que así está hecha la vida, si me entienden como que naces y como que ok, ya me tocó comer por mí mismo, respirar por mí. Pero me están cuidando a mis papas, pero de un momento para otro me quitan la caminadora. Ok, tocó aprender a caminar. No estaba preparado para esto, pero bien y luego te mandan al colegio y yo decía, como “marica, yo era el príncipe en mi casa, ahora me mandan al colegio con los principios de cada casa” y a descubrir que no quiero convivir en sociedad, y luego creces y ya estás entrando a la Universidad y de un momento para otro eres papá y nunca estuviste preparado para nada. Cada que estabas empezando a cogerle el tiro a la etapa de la vida en la que estabas. Llegó otra etapa y te manda todo a la mierda y eso es comedia, es comedia, ese es el error.

Entonces para mi bienestar psicológico, la comedia si ha sido una solución siempre, sí, pero siempre llega el caos, primero está el caos, está el mierdero decir, yo no tengo por qué vivir esto me quiero emborrachar, quiero evadir que iba a alejarme, pero cuando llegas a un punto de quietud y lo observas, lo contempla. Si lo analizas, creo que la risa es la terapia más maravillosa.

P: ¿Has utilizado alguno de estos momentos en la construcción de tu rutina de comedia y pues cuáles han sido? ¿Qué situaciones has utilizado en tu repertorio?

R: Bueno corrígeme a ver si estoy entendiéndote bien y es ...sí yo ya enfrentó algo en mi diario, vivir que es difícil. He utilizado herramientas de la comedia para enfrentar esta, ¿es más o menos eso?

P: No es acerca de si en ¿tu rutina estando que tú creas utilizado en momentos difíciles que has vivido, ya sea algo de tu vida o en tu día a día?

R: Pues mira que hay una vaina que dicen mucho para el stand Up y es que uno debe parar la sinceridad, ser muy hiper sincero con lo que pasa en tarima. Hay un comediante amigo que yo le tengo un respeto muy bárbaro porque pues es muy bueno, es super sincero y es un man que para en tarima premisas como odio a mi mamá. Y eso para mí son palabras como muy densas y todo esto y yo escogí como artista que uno debe ser sincero, definitivamente no lo discuto, me paro siendo super sincero arriba, pero si yo elijo que quiero parar, yo al decirles que soy una persona normal en ese sentido, adoro mi privacidad y adoro cosas que quiero que sean mías, sí. Eso no deja de estar metido de forma implícita en muchas líneas de comedia que yo llegue a hacer, pero en vez de ello decir “hay paso tal vaina con mi mamá” o “A mí me pasó tal vaina con mi hermano”, cojo esas emociones y las meto dentro de una rutina que yo puedo estar hablando de la guerra fría o de Hitler, sí. Pero realmente estoy hablando de mí entonces ahí y eso ya, si algún comediante lo escuchaba a pelear, iba a decir como “no eso es miedo a enfrentar la vaina de forma real y desde las entrañas” y yo digo, cómo no es que es una elección y yo decido cómo transformar y enfrentar mi vida, mi vida diaria, como interiorizar mi dolor, que...que adoro esa palabra, dolor y sufrimiento dentro de mi dentro ni lenguaje. Porque hace parte de mí, si me entienden y me encanta sentarme y enfrentarlos para poderme parar en una tarima tranquilamente a ...a hacerle pasar un buen rato a alguien y exorcizar las emociones que yo tengo. Entonces yo te digo que, si lo paro, pero no lo paro de forma literal, porque adoro mi privacidad. Sí, adoro el respeto que tengo, por lo que vivo también, y por los que me rodean, porque en muchas ocasiones puede ser un ejercicio súper egoísta el hecho de que ay a mí me vale huevo y yo me paro y digo, qué le pasó tal vaina a mi tía. Pero yo no estoy viendo a mi tía y pues

marica mis relaciones personales, las cuido mucho y las trato de tener bien, entonces por una necesidad de un chiste, o de, o de elogio, o de aceptación con un público, no voy a destruir mi vida personal, pues si esa es la piedra angular que me permite pararme bien en ese entonces..., a veces todo puede estar destruido por dentro de mis relaciones personales o emocionales, o lo que sea no lo voy a compartir en lo voy a poner de manifiesto porque no quiero que este mas mal, porque a veces la gente es muy sensible y muy insensata como abordado, como dice eso. Entonces si cuido tengo un pequeño templo con eso, un pequeño templo, porque aun así uno termina... es una vaina del comediante que uno termina diciendo cosas de frente, sí, y después a veces uno se arrepiente y todo, pero creo que yo pertenezco al estadístico de comediantes que trata...trata, en la medida de lo posible, de cuidar su nicho. Cuidar a los que quiere, cuidar el escenario que le ha permitido comprender la vida para luego parar en tarima cosas, ya..., explorar, explorar universos paralelos, explorar el absurdo, explorar la ironía, explorar el humor negro, explorar los juegos de palabras. Pero todo eso tiene como meollo, como punto de partida la vida privada, entonces yo te digo que, si lo paran escenas, definitivamente siempre paro en escena lo que me duele, lo que enfrentó lo que es difícil. Pero no literal, porque yo no quiero, no quiero verdugos ni jueces sobre mi vida privada, porque para mí eso es eso es un tesoro. Sí, entonces sí se debe parar si se puede abordar en todo momento lo estás diciendo, en todo momento, lo pones de manifiesto, así sea con otros nombres, con lo que sea, en todo momento lo... le haces terapia a través de la comedia, pero no tan...no tan literal. Hay una vaina que yo siempre me he dicho... son yo tengo como algunos mantras que tienen un poquito de comedia para lidiar mis emociones y entonces un mantra para mí es: preocuparse, es ocuparse antes de estar ocupado. Sí pre - ocuparse. Entonces, eso es un mantra que, a través de un chistecito tonto de juegos de palabras, a mí me ha dado tanta tranquilidad. Cuando realmente yo descubro estoy, estoy llenándome de vainas que todavía no han pasado y déjale ser dejarle todo el tiempo es sabio. Entonces, deja que cuando existe el problema encontramos las soluciones, entonces me encanta esa de preocuparse es ocuparse antes de estar ocupado. Y el otro mantra es como: si un problema no tiene solución, no es un problema, es un hecho, sí, y al ser un hecho se debe asimilar y sobre llevar sí o sí. Ahora bien, si el problema tiene solución, me encanta arrancar porque hay infinitas soluciones y dentro de esas soluciones están las poco ortodoxas o las poco viables. El suicidio es una solución para cualquier mierda y siempre la pongo de primera, es como "ok, puedo suicidarme, pero no está contemplado, por qué tengo que pagar el gas la otra

semana, entonces, no me puedo suicidar aun”, o sea, como que siempre lo buscó, una solución estúpida. Siempre hay unos algoritmos en cabeza, dando...poniendo como primer solucionar el suicidio y excusando el suicidio en no tengo algo que hacer la otra semana o ush quiero comer pizza pasado mañana, ush quiero hacer tal vaina, o aún no he conocido la nariz del diablo, entonces como que el absurdo me ha hecho muy llevadera los momentos críticos de mi vida porque al ver que no hay solución me voy al absurdo y me rio como ok, y luego de poner unas 15 soluciones estúpidas, que no son viables si otra solución inmediata para cualquier problema en mi vida es el soborno y yo “Ah pero no tengo tanta plata, pero no sé qué” y me me parece que el soborno es un reflejo de nuestra sociedad y me parece divertido divertidísimo ese fenómeno del soborno, entonces como que lo que les digo en los momentos críticos me voy al absurdo dejo que la comedia se apodere de mí para que ya un poquito más tranquilo empieza a decir, ok, lo que debo hacer para solucionar esta vaina es o decir la verdad, enfrentar el problema o sentarnos a hablar huir si es necesario. ¿Qué se yo? Pero, pero la comedia siempre me ha ayudado, siempre ha estado ahí en todo momento.

P: ¿Que genera en ti, ya sea de manera un poco discreta el exponer estas situaciones ante el público? Y pues ¿si esto ha generado que las experimente, eso que las veas de una manera distinta a como las veías antes?

R: Las pocas veces que lo he puesto con el público, no te puedo negar que...que el público se vuelve un terapeuta... que es como hablar con uno mismo, porque el público realmente no te va a decir ni mierda. El público está ahí exigiendo que te rías, pero uno al hablarle a ellos estaba hablando con uno mismo, si, Entonces las veces que lo he hecho. No, creo que lo que les digo, siempre lo hago, pero tal vez no diciendo directo el problema que tengo solo les hablo a ellos hablándome a mí. Sea, a través de otra escena, sea a través de personajes ficticios, sea a través de hablar de Darth Vader, o de lo que sea, pero siempre hablo conmigo mismo, o sea, hablarle al público, eso es hacer que ellos se encuentren con ellos y yo me encuentre conmigo. Es que eso es una terapia bien linda, pero si pongo de manifiesto miedos huevon, entonces yo... está ese miedo al fracaso de ese miedo de que estamos siendo una competencia en todo momento en que ya empieza a haber una responsabilidad cuando te empiezan a decir a ti: “eres de los buenos y está

logrando la”, yo no si soy un pobre huevón. Tengo miedo de pararme, tengo miedo de fracasar sí. Tengo miedo de todo, tengo... tengo miedo de enfrentar la vida. Tal vez con lo que les digo de mi hermano, en el he amparado muchas cosas de mi vida, hay muchas decisiones que hacen que yo bloquee mucho una relación de pareja, un pensar en construir una vida, una familia o a pensar en mi independencia, nooo. Así como mi hermano es el agente que ha liberado mi creatividad y que ha liberado mis ánimos de conquistar el mundo entero con el arte. Mi hermano se me volvió un eslabón muy bárbaro que hace que a veces me da miedo irme de alejarme de él, irme del país tratar de hacer arte en otro lado, porque siento que él me necesita porque lo quiero cuidar, porque no imagino que el convulsión y yo no esté ahí para cuidarlo, para llevarlo bien. Entonces el sujeto que el libero, mi creatividad es tal vez mi mayor cadena para...para recorrer y para volar, sí. Y eso es una vaina superromántica que a mí me duele y me vuelve mierda, y a partir de eso y de esa coyuntura de vida, ese código de vida, hay dinámicas familiares personales muy difíciles, mis relaciones de pareja son complicadas, y ya viene el ¿yo que he hecho como artista? que he hecho como que ¿he logrado conquistar realmente? soy un Man lleno de miedos y yo veo pelados que que tal vez sean no tan buenos comediantes como yo, aquí me estoy siendo súper pretencioso en lo que les estoy diciendo, pero pues sí, yo tengo fe en mi pluma y cómo escribo en lo que hago y cómo lo hago con pasión, pero me da mucho miedo y siento que... siento que todo hace un momento soy de esos románticos que creía que el arte y todo este mundo era: van a encontrar a un diamante en bruto aún más realmente talentoso y se va a conquistar el. Pero el arte sea con la música, con la comedia, también tiene todo su lado oscuro que es el lobby, la suerte, él hace rosca la... el hacer buenas relaciones, el enfiestarte con el director de tal proyecto, el ser amigo de tal, sí, y eso es algo que yo enfrentó, también de marica esto no es sólo que te vean y se den cuenta que eres talentoso, nooo, esto es un engranaje de todo y del lado oscuro huevon. También del lado al “oye que lindo y a ti también te gusta tal vaina”, y uno se siente mentiroso, hipócrita, y mal con eso sí, y también esto es creérsela y yo no hago el estadístico que le gusta creérsela. Entonces lo que yo les decía, veo huevones que no son tan talentosos, pero que se la creen, publican a sus seguidores y dicen salen y firmar y son parte de tal cosa y todo. Y yo digo “eres malo” párate en tarima y eres malo y lo sabes, pero lo creen tanto que lo hacen real sólo por creerlo. yo sí soy del estadístico que que no me gusta creérmela, sí, que me gusta hacer un trabajo impecable y que sólo por hacer un trabajo impecable hablen de mí. Pero odio sentarme y decir hablemos de mí, u oye, mira mi obra o mira este chiste que yo hice en tal momento, o mira

tal vaina que estoy en una reunión y quiero que me vean o mira que yo compuse esta canción, o mira que yo trabajé con tal..., no Marica, a mí no me.... sí pasó desapercibido, prefiero. se los digo con con algo que viví hace poquito en los shows, uno está junto a artistas enormes, apabullantes y que también su personalidad es arrolladora de yo soy a que estás conmigo y yo soy de los mejores y tal vaina, y yo para mis adentros decía, cómo no, yo solo quiero pararme en tarima, y si 2 o 3 personas del teatro me consideraron el que mejor lo hizo o me consideraron que fui de los buenos y se me acercan y me lo dicen, yo digo, lo hice bien. Pero de ahí a pararme y vanagloriarme, y decidir competir en una lucha de egos., es horrible. Y esos son miedos. Yo soy un man supremamente miedoso supremamente escrito he actuado, hecho es que sketches, he hecho vainas y cuando las veo terminadas digo esto no está bien y me da miedo publicarlo y me da miedo al fracaso y no lo hago, y ya uno interioriza tantos dolores y tantas vainas huevón, que ... lo que les digo eso puede ser por el lado profesional porque ....porque yo digo de forma romántica que mi sueño es ser inmortal, sí, y ese sueño de ser inmortal, es quiero tener una obra memorable eso me me carcome y me consume, ese es mi sueño.

Si, más allá del dinero del éxito que lo quiero porque soy cómodo, me gusta vivir bien, amo comer de todo, mi sueño es realmente haber hecho una obra memorable, dejar algo, sí. Realmente eso eso me me me me lleva a la mente a cada rato. Pero estoy sí cargadísimo de miedos de ..de verme junto a otros que son apabullantes, que son arrolladores y de que yo no me voy a meter a pelear en popularidad para que nos tomen la foto o algo así, sino siguen en algún momento, alguien va a contemplar que tal vez se hizo algo bien hecho, y esos no son más que miedo sí, miedo que se traducen de una infancia en la que en la que.. En la que, por ejemplo, un código de mi infancia que no se me olvida nunca porque con mi hermano era muy delicado a todo y creo que eso habla también de de mis miedos, o de mostrar cosas o de exhibir vainas es que hay un símbolo en mi vida que ..que está muy marcado, que son las puertas. Y toda mi vida, toda mi vida, yo trato de citar cuando he pensado en eso sí. La película está de Nicole Kidman, de Los Otros que eran unos niños con una película de miedo maravillosa y son unos niños que tienen una enfermedad que la luz les hace años, ya se me olvidó el nombre de la enfermedad, y que en esa casa una mansión impresionante siempre todas las puertas deben estar con seguro, y toda mi vida con mi hermano, por lo vulnerable y frágil que él es solo hay un mapa y un

recuerdo de echar seguro en todas las puertas. El baño de mi casa estaba con seguro y yo lo tenía que abrir con un cuchillo porque mi hermano se entraba a las 3 de la mañana y podía abrir la llave y amanecer la casa inundada, o podría pasar algo grave con mi hermano cayéndose en la ducha, entonces el baño de mi casa siempre estuvo con seguro, y para que él no lo habría tocado esconder la llave y abrirlo con mañas, o sea yo soy severo ladrones y cerrajero para abrir puertas con seguro, sí y la entrada a la sala manteníamos con seguro porque nos daba miedo que él jugaba con las puertas de un tocador de la sala que estaba lleno de copas, y alguna vez él se cayó con todo eso en una convulsión y todo se rompió sobre el entonces fue como él no puede estar en la sala y cerramos la puerta de la sala, la cocina es peligrosa y la cocina siempre debe estar con seguro si el cuarto debe estar con seguro. Entonces hay una vaina con las puertas y con que esté con seguro que está ahí en la cabeza y es una figura que yo le tengo cariño, pero está ahí como que te hace daño y esas puertas también son el miedo a abrir, a volar, a escapar ahí, sí. Entonces creo que todo eso se va traduciendo y uno está cargadísimo de vainas, uno no es un adonis. Y uno es solo para de una forma transformada, algunos no paran tal cual es, si y yo lo respeto, yo lo paro de otra forma en escena, pero siempre paramos en tarima.

P: Y ¿en que afecta la reacción del público?

R: Mira que lo bonito es que el público no sabe eso, que ya cuando son tal vez seguidores muy cercanos que ya van con tu trabajo y te conocen como ser humano, se vuelve lindo porque.... porque me escuchan y me ven de otra forma. Y es bonito eso, pero el público en términos generales no sabe quién soy. No sabes lo que vivo, no sabe por qué digo eso y eso me parece bellísimo porque en más de una ocasión he sido condenado. Si yo recuerde alguna vez un show en el que literal se me pararon a decirme que no me burlaría de la epilepsia, que era un triple hijueputa que yo no sabía lo que era eso y para mis adentros yo decía como como “si mi perro supiera” que chimba, chimba que le moví fibras y ya. Y eso me parece lindo y queda ahí como que también... ponerme explicara que mamera, sí, como que está está... dar moralejas, eso es de la de la fábula, sí y yo hago stand up y yo debo buscar la risa, y si esa risa genera dolor o lo que sea. Por eso dijo que cada observador, eso es como un artista, tú ves la pintura y decides si te gusta o no, pero el pintor no va a estar ahí al lado como “miré este trazo que yo hice” ...

ocasionalmente lo hacemos, el artista ocasionalmente explica por qué. Sí, pasa una vez cada 100 veces que tenemos que explicarlo por qué.

Entonces yo solo suelto y que el público decida, si yo solo suelto, porque vuelvo al tema que que nos rige a nosotros como comediantes parados en tarima, somos egoístas y ahí se está parando un egoísmo muy bárbaro. Si, estoy encontrándome y terapeando me a mí mismo.

P: Y, ¿Estás situaciones, exponerlas ante un público así gente desconocía tare un efecto nivel psicológico en ti?

R: Sí, sí, porque hay muchas dinámicas ahí cuando ha pasado, cuando realmente expuesto las vainas. Lo he expuesto por que necesito porque tal vez en el fondo necesito que alguien me escuche, pero me escuche lo que me está doliendo, pero no deja de estar el profesional que quiere... que dice “tienes que hacer reír huevon si, deja mariquear”, o sea no te pongas ,como “ay estoy triste, está pasando tal vaina”, no, tienes que hacer reír te estás exponiendo esto, pero tienes que buscar la risa, entonces es ese pedir a gritos ayuda a ellos, sí, pero también iré al grano rápido y tal vez encontrar esa ayuda en la risa. Y es lindo es un reto bien bonito ahora que tú lo dices, sí, sí tiene como una connotación que hasta ahora trato de dimensionar bien y está chévere si es eso, pero sigue siendo un diálogo interno, si me entiendes, no le les estoy pidiendo a ellos algo, pero los estoy usando es como objeto, como algo para masajearme comillas algo así.

P: ¿Y de que tú sientes que la comedia de como de poner la comedia de construirla te ayuda a manejar tus emociones?

R: Es que como, para que exista la comedia ha tenido que haber un ejercicio muy juicioso y detallado de observación. Como el primer momento para que exista la comedia, al menos la comedia que yo trato de escribir estuvo permeada por mucha observación, mucha quietud, mucho contemplar y vivir. Entonces ahí ya está la terapia implícita. Sí, me entiendes cómo que... el resultado... uno de los resultados de esa observación es la comedia, y esa comedia saber

haberle dado un tratamiento muy inteligente, lo que a lo que vives a las cosas por las cuales eres permeado, pero eso también tiene como un efecto dominó de saber manejar el resto, sí o de volverlo mierda, volverlo un caos porque hay comediantes que están vueltos mierda por dentro que no saben qué hacer con su vida, pero se paran en tarima y hacen magia, pero se bajan y sigue siendo un mierdero. Y eso también es parte de esa contemplación, sí de que lo coges y lo vuelves desorden y los padres y vuelve y va y viene es así.

P: Ok ¿la contemplación del sufrimiento propio?

R: Sí, sí, sí, sí.

P: ¿Como el contemplarlos crees que cambia un poco como ustedes como comediantes experimentar este sufrimiento de pronto facilite a hablar de él?

R: Pues es que definitivamente todos hablan de él en tarima. Pero no lo sé si a nivel personal lo enfrentan. Si yo te digo que yo siento que lo enfrentó, siento que me sana. Pero sé que no lo enfrentan sí, sólo tienen ahí, lo manipulan, saben que existe y lo paran en tarima y es maravilloso lo que hacen con. Eso es que yo sí, soy como todo, como que te dejar decantar la vuelta, contemplarlo y procesarlo y me gusta, me siento bien, así me hace bien. Sí como lo que te digo, que me siento como muy normal en el sentido de que no me gusta que sea más grande que yo ese problema, sino que vaya conmigo y aceptarlo. Y lo llevó bonito, me parece chévere.

P: ¿Que emociones sientes antes, durante y después de que te presentación escenario y cómo se manifiestan las emociones?

R: Se viene a mi cabeza, lo primero que se viene a mi cabeza es...píllate que en un libro que se llama la insoportable levedad del ser, Milán Kundera juega con las palabras, y a mí me encantan mucho las palabras y el habla del vértigo, y el vértigo, el modo como él me lo presentó me pareció muy lindo, entonces él dijo, tú estás en una montaña y cuando estás en el borde de la

montaña viendo el abismo, sientes vértigo, sí. Y él dijo, todos creemos que el vértigo es el miedo que tienes de caer, pero no, en verdad el vértigo es el deseo oculto que tienes de saltar. Y eso es siempre que estoy en un escenario, sea antes... de antes de...una despedida de soltero o antes de pararte en el Movistar arena siempre pienso en el vértigo siempre veo ese abismo y siento tanto miedo, tanto miedo. Y tú saltas y a veces, uno no sabe si está desde un rascacielos o estás en un andén, sólo que la niebla no te deja ver. Qué tan alto es sí. Sólo saltas.

Entonces antes de, es vértigo. Y ese vértigo se traduce en una ansiedad, en mirar, en sentir. No estoy preparado para esto, en también que tú ves como cada cada persona a manejar sus emociones antes de, de forma diferente. Unos están súper tranquilos, quietos, otros están planeando y recordando que van a decir otros están caminando. Yo me llenó de pánico. Me llenó de pánico en ocasiones, en ocasiones, hasta incluso en algunas productoras o algo han pensado que soy... que me va a ir mal... o que soy muy nuevo haciendo esto, y dicen como “no este man se va a estrellar super mal, está muy mal porque lo trajeron”, porque si entro en un delirio horrible me da mucho miedo.

Siempre me da mucho miedo, ya durante es saltar y ese ese salto. Me parece lo que más interiorizo. Durante es el silencio que hay antes de la primera risa, ese silencio del verdugo, ese ese cesar con la mano, así mirando a ver si así va a ser así. Y es bellísimo, porque esa tensión es la caída libre, le llamo yo, durante es la caída libre y no sabes si vas a caer en una colchoneta o te volviste mierda, y las 2 son bellísimas, si te vuelves mierda o caes en una colchoneta y son bellísimas, y ya tú empiezas a surfear con esa emoción. Ya en esa caída empiezas planear, a caer con estilo me acuerdo, me acuerdo de Buzz Lightyear cuando cuando Woody le dice que estás volando le dice a vas a caer, y Buzz le dice no estoy volando, estoy cayendo con estilo, y eso es lo que uno aprende a hacer, caer con estilo, sí.

Y después...después Héctor Labó huevon, uno se baja y uno termina siendo nadie, sabes como que lo logre, lo cumplir, la gente se ríó, se tomaron unas fotos, te elogiaron de todo, pero a veces

no queda en una soledad y en un vacío tan extraño. Como que a veces uno quisiera irse con esa gente porque uno se sintió por un momento amigo de ellos, pero en realidad no sabe que no es amigo de nadie, y uno se queda solito. Y a veces es para la casa a dormir u otras veces es a vivir una gloria vana a través del alcohol. En una reunión también efímera, y se va y sigues estando solo, entonces es raro, pero son las emociones de la antes, durante y después.

P: ¿Si no hicieras comedia que habría diferente en los diferentes ámbitos de tu día?

R: Bueno...definitivamente es que ahí yo también he sido salvado en más cuantías, me atrevería a decirlo por la música, definitivamente si no hiciera comedia estaría en la música, viviría ahí y jugaría con la música. Ya estaba antes de que existiera la comedia en mi vida estaba la música. Pero si no existiera el arte como manifestación en mi vida, estaría sumergido en los números, me gustan mucho los números, pues soy economista, la ingeniería y me parecen bellísimos. Definitivamente por mi naturaleza y conociéndome como me conozco, si no hiciera comedia, estaría abstraído. Porque los números son otro método de abstracción y creo que todos buscamos estar abstraídos con algo, con algo, sea chateando, o sea en un celular sea, eh... buscando sexo, o sea buscando... si, son métodos de extracción, Definitivamente sí sería un poco más triste, sería más gris, más monótona la vuelta, sí, pero, pero si la abstracción es como que una búsqueda natural que todos tenemos, creo yo

## Apéndice 12. Transcripción E4

### Transcripción entrevista 4:

P: Quisiera empezar a preguntando, ¿Para ti qué es el Stand Up?

R: El stand up es... un lenguaje del humor, el humor se presenta de muchas maneras se puede hacer a través del película a través de canciones a través de viñetas de caricaturas de memes el stand up es otra forma en la que se comunica uno con humor... me parece que tiene una ventaja frente a muchas otras artes escénicas en el sentido de que cuando uno está ahí parado tradición la gente... y si uno lo está haciendo bien el objetivo es que parezca que es muy sencillo que parezca que una persona simplemente está hablando que un man que está en el escenario se le acaba de ocurrir esa mierda que está diciendo, tipo: uy puta se le acaba de ocurrir, y esa sensación de como espontaneidad hace que el público conecte de manera diferente a cómo conecta con una película como conecta con una obra de teatro porque se siente una conversación así no sea una conversación porque pues en una conversación hablan ambas partes, esto es evidentemente un monólogo, el truco está en eso, en que parezca una charla improvisar y ese ejercicio cuando se hace bien siento yo que resulta en que el público la persona que está ahí sentada viéndolo a uno baje un poco como la armadura que tiene en la vida en general, ¿sí? Como que uno siempre va como un poquito a medio a la defensiva a la vida es dura nos toca comer mucha mierda es jodido entonces cuando hay un man, una vieja ahí hablándole a uno y uno siente que uno se identifica con esa mierda que está diciendo esa persona de una u otra manera uno lo siente más cercano y entonces uno con las personas con las que es cercano se siente más tranqui, se siente más relajado y eso me parece que es un gran súper poder que tiene el Stand up Comedy, y es que le baja la armadura a la gente y cuando la gente tiene la las defensas abajo, es mucho más fácil llegarle al fondo llegarle al corazón llegarle a... a partes de de adentro de esa persona que de otra manera sería mucho más complicado entonces qué es el Stand Up Comedy, marica es una forma en la que uno se comunica con el mundo a través del humor tratando de conectar con la gente, creo yo, no sé, me acabo de inventar eso.

P: Hablando de esto quisiera saber, a ti ¿Qué te inspiró a iniciar la comedia?

R: ... Estoy desayunando... anoche trasnoche... hijueputas horarios de comediantes... nos la pasamos trasnochando, aunque es una cosa que me gusta mucho de este mundo... como para ir respondiendo tu pregunta que ¿cómo fue? ¿qué me inspiró? Eh... ¿qué me inspiró?... yo creo que fue como una de decisiones que llevaron a eso, iniciadas por obviamente un gusto profundo que tengo por la comedia desde muy chiquito con mi mamá era un plan ir a... a ver no sé cualquier cosa de humor, fuera una obra de teatro, ir a ver al águila descalza, ir a ver cuenteros en Usaquén, también me llevó a ver a... a Diego Trujillo cuando el man sacó su primer... eso en ese momento no se llamaba todavía stand up, en Colombia eso se llamaba como no se... como... monologo cómico, la verdad no recuerdo, pero siempre he tenido un gusto ahí por ver a la gente hacer reír y a mí siempre me gustaba mucho hacer reír entonces yo me gradué de la Universidad y cuando me di cuenta que a lo que me estaba enfrentando ahora era que tenía que buscar un trabajo y empezar a... a pertenecer como a la ruedita del sistema de estudia trabaja y vete a la casa a dormir para el fin de semana descansar para el lunes poder levantarte para venir a trabajar y dije no marica yo no me quiero meter en eso... eso yo siento que es la muerte en vida... no no tenían ningún objetivo más que ir a trabajar me parecía horrible, eh... y junte dos cosas que yo sentía que eran muy importante y es una que me gustaba mucho hacer reír y otra que a mí me daba mucho miedo... yo dije un bueno voy a juntar lo que más me gusta de lo que más miedo me da a ver que resulta y... pues me daba mucho miedo pensar en en toda esta vuelta de tener que actuar frente a un montón de gente, no por pánico escénico porque pues yo le tuviera miedo como al público si no es esa esa sensación de pararse a hacer reír a un montón de extraños que nada que ver conmigo, me daba mucho mucho miedo mucha vergüenza, mucha pena, mucho susto y... y ya empecé a meterme en ese mundo busque un par de libros, eh fui empecé a ir aquí en Bogotá, empecé hace cuatro o 5 años, fue en el 2017... cuatro años a las cositas de comedia que había entonces había... que estaba el tomatadero que es un formato, me imagino que ya te habrán contado, un formato en el que la gente... los comediantes se paran, y si al público no le gusta entonces le lanzan tomates que son realmente unas bolitas de plástico entonces empecé a... a ir y ver cómo es que funcionaba y un día dije ya marica, si esto no lo hago me voy a morir de cáncer de la culpa de no intentarlo y de la del arrepentimiento de no lanzarme esta vuelta entonces... nada salí un día, cogí un lápiz, un papel escribí algo que creía que era chistoso y fui, y ese mismo día que lo escribí lo lo pare lo probé en bar que ya no existe que se llama se llamaba Ledes que quedaba en la 49 con 13 y ese primer chiste que probé funcionó y sacó risas y sacó

aplausos y marica yo me baje de ese escenario, además de que obviamente temblando dije, no paila paila, me tire la vida porque no hay nada más chimba que esta sensación que yo acabo de tener no hay nada más rico no me imagino algo mejor que lo que acabo de sentir entonces así empecé y desde ahí le vengo dando... no tan juicioso al principio... últimamente mucho más.

P: ¿Cuál es tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?

R: Pues marica, más que uno solo es como la sensación de estar en el anonimato y pasará al... al reconocimiento, yo no soy tan famoso, yo no soy tan reconocido pero si he estado metido de lleno en esa vuelta de [REDACTED] desde que empezó y... y pues ver marica como un producto como una gente que hace un producto qué pasa literalmente del anonimato a la fama en cuestión de meses y pues todo, todo el eco que eso ha tenido en mí, re loco, eso ha sido muy raro como darse cuenta lo lo... cómo reacciona la gente frente a... a la fama la supuesta fama que tiene uno que tenemos los de con ánimo de defender es muy raro que pues uno no sabe cómo se cómo es la fama hasta que está ahí y no um no estoy hablando desde un punto de alguien muy famoso, pero suficiente para decir uy marica es muy difícil ser famoso no es fácil, emocionalmente sobre todo, he visto como mis amigos atraviesas por unas crisis emocionales debido a eso a... puta y ahora que hago quién soy cómo así que ahora la gente me conoce tengo ahora una responsabilidad mayor o no eh qué debo hacer, todo este proceso de pasar a hacer una figura medianamente reconocida ha sido muy edificante para mí, eso ha sido muy bonito, en cuanto a la comedia como tal, pues marica las veces que... siempre las primeras veces son las que uno más recuerda: la primera vez que me paré en un bar grande... lleno... repleto de gente, eh, la primera vez en un teatro todos esos primeros pinitos que va dando uno son... son recuerdos muy bonitos de como de evidencia de que lo que sea que está haciendo uno sí funciona, por lo menos si está, si está avanzando hacia algún lado porque como esta vuelta del stand up es tan... tan empírica y como tan caótica es muy difícil tener una trazabilidad de: ¿será que si lo estoy haciendo mejor?, ¿será que si estoy mejorando cada vez un poquito?, entonces pues cuando uno se da cuenta que resulta que sí, pues de alguna manera tener nuevos espacios, nuevos eventos, sitios más grandes da la sensación de que si, de lo que sea lo que estoy haciendo funciona.

P: ¿Cuáles han sido las situaciones más importantes que han marcado tu vida?

R: Graduarme de la Universidad... empezar a hacer stand up... esas han sido dos cosas muy muy importantes porque básicamente ahí fue que tomé las 2 decisiones que han marcado básicamente mis mis 20 ya voy a cumplir 30. Y es bueno yo le metí 6 años a una carrera profesional pero no, resulta que... que esa vaina realmente no no es siento que sea por ese lado entonces ¿Cómo empiezo por otro lado? Me inventé esta vuelta, este estilo de vida tan raro que es ser comediante y ahí voy ahí voy muy contento a veces, otras veces con ganas de matar a todo el mundo, pero, pero pues sí decisiones importantes esas dos, esas dos panita.

P: ¿Qué finalidad buscas al hacer stand up?

R: Que finalidad... si tuviera que escoger sólo una diría que divertirme es un estilo de vida, es que la razón por la que yo renuncie a mi carrera, que ni siquiera he renunciado de hecho, yo todavía la ejerzo, lo que pasa es que le ejerzo lo más poquito que yo pueda hacer, o sea no me esfuerzo por avanzar en mi hoja de vida profesional de estadístico, es que es muy aburrida, la estadística me parece que es muy aburrida, pero es muy interesante, es como una vieja bien ñoña que lee un montón y sabe muchos datos y tal, pero no... no es apasionante no no me dan ganas de pasar mucho tiempo con ella si no un ratico, como para instruirme y ya seguir con mi vida, la misma cosa, la estadística es una cosa que es muy interesante, pero no... no, no me lo para, en cambio la comedia sí, en cambio la comedia sí entonces ¿Cuál es mi objetivo, fue tu pregunta? Pasarla bien marica, divertirme eh poder tener un estilo de vida en el que yo decía que hacer cuando yo quiera porque me... me parece muy hijueputa, muy deshumanizante que uno tenga que entrar a una oficina a rendirle cuentas de su tiempo a otras personas que no están velando por mi seguridad ni por mi bienestar, sino por un proyecto que tienen ellos, por su empresa, por su banco por lo que sea, entonces cuando uno se mete en esto de... no sé qué será, de emprendedor de artista de luchón de empoderado, de lo que sea pues uno está en ultimas camellando a tener más control sobre la vida de uno y no dejársela a otras personas el... divertirme es una es un eje principal... otra, por entender que es lo que estoy pensando porque en el ejercicio de escribir una rutina y en el ejercicio de... de pensar yo tengo una idea yo tengo un concepto ahí que quiero comunicarle a la gente pero resulta que no pasa no... no sucede, cuando yo lo cuento no están riéndose están es... es... les doy asco les parece grosero les parece ofensivo les parece absolutamente insípido, entonces en gran medida a mí... mi... que es esto... como mi craft de comediante consiste en traducirle mi cabeza al público y ese es un ejercicio de autoconocimiento

el hijueputa porque para que la gente lo entienda uno no puede explicar algo que no entiende, por eso pues yo necesito saber más o menos qué es lo que está pasando aquí en cabeza en mi corazón por dentro porque es que pienso lo que pienso porque veo las cosas que veo... y el ejercicio del comediante está en traducir eso, de listo ya lo entendí ahora ¿Cómo lo traduzco a toda esta gente que no me conoce y que no le importó? Eso es algo que me gusta mucho el hecho de poder sintetizar ideas en muy pocas palabras es una vaina que me da obsesión cuando alguien dice algo mi cabeza inmediatamente está pensando cómo puedo comunicar lo mismo diciendo menos palabras cómo transmitir la misma idea en menos tiempo y... y eso es algo que hago mucho en la comedia... para para poder llegar a un chiste pues uno no va a ir a aburrir al público entonces la cantidad de cosas que yo quiero decir debo decirlas muy sucintamente para que la gente las entienda y ahí sí llegará con la chiste entonces, eso.

P: ¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?

R: Pues es que eso pasa en cualquier momento de la vida, yo me la paso con una voz de comediante en el fondo analizando lo que sea que está sucediendo como narrándomelo a mismo a ver si eso puede llegar a ser chistoso, incluso porque cuando las cosas son chistosas pues está ahí uno con amigos, en alguna situación con la familia y pasa algo y da risa inmediatamente es que no pasan ni 2 segundos de que yo me esté riendo y que inmediatamente esa voz piense listo como volvemos esto un chiste de stand up, porque no no todo lo que sucede, ósea muy pocas cosas que suceden en la vida cotidiana pueden pasarse al escenario así en crudo, así como miren les voy a contar una cosa que pasó, y que eso de risa eso eso no pasa entonces ¿qué cosas de la vida cotidiana? cada vez que yo siento que algo puede llegar a ser chistoso yo cojo y apunto en una libretica o lo escribo en el celular en... block de notas o en un audio y frecuentemente ando revisando eso que yo he escrito ahí cuando me siento a escribir chistes, cuando me siento como a revisar el material que tengo, cojo la libretica y digo bueno muestre a ver que ideas tengo por acá ¿de dónde surgen esas ideas? de lo que sea, me estoy bañando y se me ocurre algo, voy por la calle y veo a alguien, o me envideo, digamos una cosa que me pasa mucho es que yo me envideo, me empeliculo, entonces me empiezo a imaginar una historia que obviamente no es real pero pero hay un digo; uy esta situación sería muy graciosa... y por ese lado por ese lado alguna

vez [REDACTED] me dijo que [REDACTED] le había dicho vea, siempre que usted vaya por la vida y sienta un momento wow pare y reflexione porque hay que ver que es esa mierda, algo así como mire usted va por la vida, ¿no? y ve una caneca en una esquina y de repente saca le parece atractiva por alguna razón, usted dice: uy wow que paso en esta caneca... uno normalmente, una persona civil común y corriente simplemente sigue por su vida y ya, el chiste está en esos momentos wow, entonces usted que es el... uno como comediante le le mete mucho... mucho tiempo a ideas muy estúpidas, a cosas muy insignificantes con el objetivo de: será que aquí hay algo chistoso será que yo encuentro una risa por acá entonces siempre que yo siento eso vea no importa el momento el otro... justo el domingo estaba de farra con mi chica y unas amigas y se me ocurrió una idea, y en plena farra digo no , paren todo, quietos no me importa. Yo suelto a la vieja con la que esté bailando, saco celular y empiezo a notar la idea tatatata creo que eso puede ser así tiquitititi, me demoro ahí unos 3 - 5 minutos y hay momentos en los que uno de verdad es muy autista haciendo eso porque esta uno, no sé, caminando por las calles y se me ocurre una idea y pana yo me quedo quieto, saco el celular y tatatatata, creo que esto es así o saco la libretica, incluso hablando con extraños, entonces no se... no se de donde venga la inspiración como en una sola frase pero sí tiene que ver con un ejercicio de observación de uno, de observación de la vida de del entorno... el entorno y cómo me relaciono yo con el entorno porque entonces se sube alguien a transmi y resulta que no está haciendo nada chistoso pero esa persona me produce a mí algo muy impactante, entonces yo empiezo a pensar, esto porque y esto porque y esto porque: ah resulta que esta man huele así de feo me parece que bla bla bla bla bla y entonces empiezo a contar eso y... y de ahí al final resultó yo con una libreta repleta de ideas que el 90% son un asco y una basura de ideas que no sirven para nada, pero una de esas 100 por aquí sí por aquí yo creo que sí que sí va a pasar algo y por ahí me voy, entonces maso menos funciona así, o en mi caso.

P: ¿Qué tipo de humor creerías que es el tuyo y qué es lo que definió que te sientas cómodo con dicho tipo de humor?

R: ¿Qué tipo de humor? Malo... pero no sé, pues no soy humor blanco, sí me gusta decir cosas lo que llaman el humor negro pero ese humor negro es un concepto tan abstracto marica porque realmente no entiendo qué quiere decir humor negro, ¿humor que habla de tabúes? pues hay muchos tabúes que no son negros e igualmente se se hablan desde desde el humor blanco...

entonces ¿qué tipo de humor? Humor no familiar, eso sí creo que no es humor para viejitos ni para gente a la que le cueste escuchar temas controversiales hablados de manera casi que cómo es que es esta palabra... cínica, eso sí, yo siento que yo puedo ser cínico, veamos que significa cínico... que actúa con falsedad o desvergüenza descarada... eso! yo creo que yo soy cínico a mí en muchas cosas que que que las las toco y las hablo sin realmente pensar en... en pues en el mega impacto que que voy a tener en alguna persona un poco sensible que escuche eso y va a decir uy no yo cómo voy a decir esto cómo voy a escuchar esto esto es muy difícil para mí esto me re victimiza esto resulta que me revive, todos mis traumas resulta que yo mejor voy a demandar a este man porque... no sé nunca ha pasado nada nada legal ni nada grave... si sucedió que gente se para en mitad de un show y me grita, una vez una vieja me grito y me dijo que yo era un asco de ser humano pero así mirándome a la cara: usted es un asco de ser humano... yo me sentí re mal porque pues yo no estoy ahí para hacer sentir mal a nadie sino mi idea es ríanse conmigo pero a ella no le gustó y entonces se paró y me putio, entonces ¿qué, que tipo de humor...? El que me da risa marica, es que a mí hay cosas que me dan risa y resulta que si a mí me da risa pues yo quiero que otra gente se ría conmigo pues sí... ¿Cuál fue la otra parte de la pregunta? ¿Qué es lo que definió que me sintiera cómodo con ese tipo de humor? Pues es que no sé hacer otra cosa o sea no sé cómo hacer chistes de otra manera quisiera me encantaría poder hacer chistes de... de como de de situaciones sociales... no, no mentiras... de situaciones personales que impactan a la sociedad pero todavía no sé cómo hacer eso... yo siento que él... la habilidad de tratar un tema con humor es un músculo que uno trabaja y trabaja y lo fortalece y lo fortalece y lo perfecciona y después es un maestro entonces ya no solamente hace chistes de El perro que no tienen la casa ni de cómo hacer popo bien sino uno eleva un poco el tema ya habiendo dominado la habilidad de hacer chistes de temas que no son emocionalmente complejos uno ya puede pasar a listo hablemos de de los temas más difíciles de los que se puede hablar hoy en día que son los temas de los que los comediantes muy pro los gringos los que sacan especial de Netflix y se tapan en millones de dólares con esos especiales... si tú te pones a pillar los especiales últimos de los mejores comediantes todos hablan alrededor de... todos giran en torno a los temas de feminismo, gays, negros, trans, toda esta vuelta que hoy en día es como ella la discusión sensible como antes lo podría haber sido la política o el aborto... bueno con el aborto todavía el tema es bastante álgido... de la política y la religión por ejemplo hoy día esto de no sé no se... Dave Chapelle los llama la comunidad alfabeto, todas estas personas que están

ahí metidas en... en esas peleas por por derechos sociales hacer chistes de eso es jodidísimo hacer chistes de eso requiere una finura y una claridad para para comunicar lo que uno quiera comunicar y... y tratar de esquivar los problemas y... y hacerlo de manera chistosa... eso requiere mucho nivel, esa gente lleva haciendo stand up comedy 25... 30... 40 años y pues bueno dicen: estos son los temas a los que yo me pueda enfrentar... yo que soy un pobre pendejo que lleva cuatro años metido en esto, estoy aprendiendo, estoy en un camino de aprendizaje y de... cómo de perfeccionamiento de este oficio para después no hacer chistes de temas... lo que la gente llama chistes fáciles, que no estoy de acuerdo, hacer chistes no es fácil, eh... entonces ¿qué me hace sentir cómodo... como llega a estar cómodo? pues marica yo siempre estoy un poquito incómodo y... y siento que eso es como una... un buen signo de que todo el tiempo estoy pensando cómo puedo hacerlo un poco mejor, siento que un comediante no puede ser muy benévolo consigo mismo porque es que esta vuelta no se nutre de mucho amor creo yo es de jueputa como hago yo pa que esta mierda funcione, entonces en eso voy marica, ese es como el estado de mi comedia en este momento, mala y mejorando.

P: Me surge la pregunta de los escenarios en los que has estado por ejemplo bares teatros también en plataformas virtuales ¿En cuál o cuáles de esos escenarios te sientes más cómodo?

R: En los bares, sobre todo porque es que es en el que más he estado, en teatro estuve solo una vez fue muy chévere, no fue un show mío, yo fui a abrirle a un amigo, entonces pues más como por familiaridad que por experiencia los bares me encantan las plataformas virtuales son un asco, la magia del stand up sucede con el público viéndolo a uno, la tensión que se genera, el hecho de poder interactuar con extraños de esa manera, ósea marica el otro día me puse a pensar... el stand up... o sea el ejercicio social del stand up comedy es una cosa que es rara hoy en día es raro que usted como publicó usted como persona primero este sentada quieta sin mirar el teléfono porque nuestra competencia por la atención en este momento es el teléfono, la gente no pone atención, y el hecho de estar ahí con la gente uno como comediante viéndolos y ellos viéndolos a uno, ahí se genera una comunidad pequeña, y es un ejercicio muy raro porque es cómo que qué está haciendo el público que va a ver stand up marica que es un público que va a escuchar las ideas de alguien que no conoce eso también es muy raro la gente normalmente hoy en día no está dispuesta a dedicarle su tiempo simplemente escuchar ideas porque eso es el stand up, yo tengo un montón de ideas en la cabeza que resulta que he armado de tal manera que

resultan chistosas, pero son mis ideas marica, eso a mí nadie me lo dijo, yo un día iba oír la calle y se me ocurrió y entonces toda esa... esa... ese como... ese escenario tan tan raro que es que un montón de gente sentada, un montón de gente que no se conocen entre sí todos mirando hacia el mismo lado escuchando las ideas de un pobre guevon que no es nadie eso es muy lindo, es algo que que uno extraña mucho cuando lo hace virtualmente, entonces los bares por completo son una delicia además que que el bar lo lo hace menos formal el teatro sí tienen una sensación así como de formalidad que pues a mí no me termina de cuadrar, puede ser porque todavía no tengo la seguridad para decir; vea voy a hacer una gira por toda Latinoamérica llenando teatros, porque jueputa obviamente eso sería un gran hito en la carrera de cualquier comediante pero por ahora los bares me gustan, me hacen sentir muy cómodo me gusta tener la gente cerquita me gusta poder verle las caras me gusta sentirlos como encima, a mí el tumulto me gusta, a mí sentir ahí un montón de gente ahí apretadita he parchando pa reírse me gusta un montón, entonces sí, los bares me traman resto.

P: ¿Qué efecto crees que puede haber en estas personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?

R: Uy que gonorra... qué efecto... no pues marica, ni idea, eso depende... uno no es responsable de lo que la gente decide entender con las palabras que uno pronuncia yo puedo controlar mi intención y las palabras que pronunció ¿cómo lo puede recibir la gente? Uff marica eso depende de qué tipo de persona es como es su personalidad que tanto neurótico es, que tan flexible mentalmente cuáles son sus visiones su su posición moral frente a los temas que estoy hablando como ha sido su crianza que traumas de infancia tiene... no marica ni idea, ósea puede ser impacto que que puedo tener... sí lo juzgó por mi círculo íntimo decir mis amigos y mi familia... yo normalmente lo que causo es como impacto y risas... ósea la gente como... yo causo risa con culpa, eso es algo que me han dicho frecuentemente como marica yo no puedo creer que me esté riendo este riendo esto uy no no no esto... me voy al infierno por haberme reído de esto, o uy esa sensación de que resulta que hay algo con lo que ellos no están de acuerdo pero que se están riendo de eso eso me hace muy feliz me hace muy feliz el pensar que la gente es capaz de estar ofendida y estar en paz por qué porque yo entiendo que la gente es se ofenda obviamente obviamente yo no estoy ahí para cuidar los sentimientos de las personas que me están viendo ni me interesa tampoco como tratar de manera delicada los temas que sea que sea

que sea que yo esté hablando porque pues es el permiso que me da el stand up, y yo en la vida cotidiana y en mi vida común y corriente yo soy un man decente, yo no ando diciendo por la vida diciendo lo que se me ocurre, no soy un sociópata en ese sentido, pero me doy el permiso de hacerlo cuando estoy en el escenario... pues para eso lo hago para poder hablar y decir lo que a mí se me ocurre y lo que yo quiero decir... entonces cómo recibe la gente eso yo espero que lo reciba con risas con impacto y con buena onda porque como te digo, ningún comediante se para ahí a hacer sentir mal a la gente ninguno de nosotros nos paramos a decir: agh sabe que voy a hacer llorar a esta malparida, no, de hecho no nosotros somos personas que lidiamos con nuestro dolor a través de la risa y sabemos que hay un montón de otras personas que lo hacen pero asimismo hay otro montón de personas que no lo hacen entonces si resulta que está Juana ahí está Pedro y los dos tuvieron el mismo suceso muy traumático pero a Juana le gusta reírse de eso y a Pedro no, y yo hago un chiste de eso y resulta que Juana se ríe y Pedro se emputa pues cagada por Pedro porque no es alguien que disfruta de lo que yo hago y no por eso está mal ni está bien ni voy a dejar de hacerlo yo ni espero que Pedro lo entienda pero pero sí creo que el ejercicio del stand up es un es un ejercicio intelectual en el sentido de que uno tiene que aprender a convivir con ideas con las que no está de acuerdo y darse cuenta que un montón de gente que también también está de acuerdo con esas cosas cosas con las que uno no está de acuerdo ¡y se ríen! los hijueputas se ríen... entonces me gusta todo lo que genera toda la emocionalidad que genera un chiste de cualquier tema me parece un estudio como un fenómeno humano muy interesante me gusta me gusta mucho ver cómo la gente toma de distintas maneras los mismos chistes las mismas palabras.

P: Hablando de la emocionalidad quisiera preguntarte si ¿has tenido algún acercamiento a sus terapéuticos y de ser así si los has relacionado con tu comedia?

R: Sí sí sí claro, la premisa con la que tu empiezas esta entrevista me gusta y la he vivido personalmente, es que a medida que uno se evalúa uno mismo y lo hace como... como de de manera objetiva y de manera cariñosa amorosa... como compasiva pero siendo disciplinado en ese ejercicio definitivamente uno llega a conclusiones de uno mismo que son muy reveladoras no siempre se puede solo entonces cuando uno cuando llega... pero obviamente estoy hablando de mí cuando llega a conclusiones y me doy cuenta de un montón de falencias, defectos, carencias y dolencias que tengo buscando un chiste, buscando entender este ejercicio estudio traducción que

te digo que en el que yo me meto todo el tiempo de por qué mierda estoy sintiendo esto, ósea porque por qué me fastidian las guisas qué cuál es mi relación con esta esta noción de mujer guisa que yo tengo que me produce cosas porque me gusta pero me fastidia y hay unas que me parece que son muy lindas están muy ricas pero nunca me parece... tengo un montón de cosas y resulta que yo llegó a la conclusión de que yo soy es un un man elitista con estas personas, y yo digo: ¿porque me siento mejor persona que estas personas? Que... ¿Por qué? A razón de que... y eso empieza un loop hacia adentro de yo porque hijueputa soy así eso es muy muy cómo te digo... como extenuante... que a mí me parece me deja cansado me cansa... entonces en ese mismo sentido cada vez que llegó a una risa a algo que yo puedo encontrar chistoso de estas autorreflexiones eso es terapéutico cuando yo logro encontrar una risa de algún defecto mío que me duele además que me avergüenza que me que me hace sentir pena, que me hace sentir menos que me hace sentir vulnerable, cuando logro hablar de mis vulnerabilidades como, como que las afianzo, las hago amigas más y digo, listo marico, esto es lo que somos, esto es lo que hay y sigamos así, en cuanto al proceso terapéutico ya con un profesional sí yo iba psicólogas siempre son mujeres... oiga ¿por qué?... sí siempre son mujeres y y pues que sí o sea yo no sé a mí las psicólogas con las que he estado no me han matado de lo interesantes, yo siento que ese proceso que he hecho yo con esas psicólogas ha sido más de oiga escúcheme eso que yo ya me he dicho a mí mismo pero si usted me escucha de alguna manera la verbalización de toda esta película interna como que sí la consolida, me hace mirarla de un punto de vista más desde un punto de vista más objetivo pero en cuanto al aporte de la psicóloga hacia mí o de lo que sea que haya hecho que me haya hecho a darme cuenta de una u otra cosa yo siento que no mucho, no mucho por eso decidí dejar de ir porque pues primero la plata y segundo porque pereza toda esta vuelta... me gusta, me gustaría tener un psicólogo o una psicóloga que fuera muy bacano y que como si,,, que me me diera nuevos puntos de vista acerca de mí mismo creo que es una buena una buena idea de cómo puede funcionar la terapia, como ay marica yo no había pensado eso de mí, bueno voy a considerarlo... sí tengo chistes de de las veces que fui a la psicóloga porque pues claro marica ese ejercicio qué hago en voz alta con ella es el mismo qué hago conmigo todo el tiempo, entonces pues sí, de ahí salen apuntes y reflexiones de mí mismo que que si las logró convertir en chiste me gustan, entonces pero sí mira a la premisa del sí... la, la... de si el stand up es terapéutico, por completo o sea es la búsqueda del comediante es una búsqueda hacia adentro, si claro que sí.

P: Quisiera saber ¿qué situaciones difíciles has usado para construir parte de tu rutina de comedia?

R: Eh... pues creo que todas las situaciones en las que yo busco chistes son situaciones que tienen algún tipo de conflicto tienen algún problema o sea uno está tratando de solucionar problemas y se da cuenta que uno no sabe solucionar problemas y ahí hay un chiste, siempre que yo tengo un problema y yo digo: voy a solucionarlo y paila, paila no puedo no cumplo no alcanzo no me da, eso siempre es chistoso, o sea ver a alguien lidiar con la vida cotidiana, fallar en la vida cotidiana, eso es muy chistoso... son varias... eso es una idea por ejemplo qué sucede mucho en Friends, en Los Simpson, en los sitcoms... lo que uno ve, nunca son hombres y mujeres preciosas buenas fuertes grandes exitosas millonarias lindas inteligentes nada... eso es un protagonista de una película de drama de una película de acción, en la comedia siempre está alguien así común y corriente no tiene mayores cosas no tiene mayores habilidades y con lo poquito que tiene dice yo voy a enfrentar esta mierda que es estar vivo, entonces de todas las situaciones difíciles siempre trato de buscar los chistes que situaciones me preguntas en particular, las relaciones personales, las relaciones con las mujeres todo el tiempo, sabrás tú que uno con las mujeres todo el tiempo está en un vídeo mental de uy jueputa cómo hago pa pilotear a esta mujer como me piloteo yo alrededor de ella, todo lo que tiene que ver con relaciones interpersonales requiere pues como una introspección exhaustiva para saber cómo se está haciendo, será que me estoy sintiendo bien será que no lo estoy haciendo por razones equivocadas, será que esta decisión que voy a tomar con ella es porque quiero o es porque supuestamente es lo que me han dicho que yo debo querer... todo eso, todo eso, eh... el año pasado... no mentiras fue hace ya... como hace un año, yo estaba con una novia le puse los cachos fui y le conté, le confesé marica perdón te puse los cachos y pues pana todo esto resulta en un montón de problemas y en una una espiral emocional de donde un montón de chistes tienen que salir, ósea la forma en que yo lidio con mis problemas es así literalmente me pasó esto lo voy a entenderlo a procesar, lo voy a... a integrar a mi ser y sé que esto va a ser así que está ya bien hecho cuando logré reírme sin dolor, en público de esta vuelta quizá sea capaz de contarla frente a un montón de extraños, marica resulta que fui y le conté que le puse los cachos y bla bla bla bla bla, y marica siento dentro de mí como un clic y digo: ah bueno listo, sí soy un tarado pero que puta es lo que soy no no me puedo juzgar por no ser tan perfecto como quisiera ser.

P: ¿Consideras que contar todas estas situaciones genera un cambio en cómo las experimentamos?

R: Lo que pasa es que una vez contada ya la vivimos entonces yo no puedo cambiar lo que ya viví lo que sentí porque eso ya pasó lo que sí sí me da es una como una fortaleza emocional para lo que sea que para los siguientes problemas que si yo sé que eventualmente me voy a poder reír de cosas muy difíciles pues no importa que tan difícil ni que tan problemático es lo que estoy atravesando si tengo la la la certeza de que eventualmente eso va a dar risa pues como que me me alivia un poco el el tormento cotidiano eh ah esto es muy difícil no puedo estoy muy grande no sé si eso le pasa a todo el mundo o si yo soy muy showsero pero pues si hay problemas que yo siento parece que me sobrepasa esto es muy grande no y que putas... todavía hoy en día yo veo pal futuro y digo pero que putas, yo diciendo que dizque voy a vivir de contar chistes a quién se le ocurre eso quien va a contar un chiste, eso no es un estilo de vida es un pasatiempo pero entonces digo no no, si se puede, entonces vivo en esa constante pelea de que... como marica no no no somos tan importantes si nada lo que nos pasa ni lo que decimos es tan trascendental como para hacerlo un drama gigante entonces más bien venga yo lo vivo venga yo lo atravieso venga yo aprendo lo que sea que tenga que aprender y con la mente en que esta vuelta funciona y que esto si va a dar risa en algún momento sí creo que que puede transformar un poco la forma en la que nos enfrentamos a la vida... sí claro porque es que además si uno está en busca de un chiste uno se mete en situaciones que muy probablemente de otra manera no lo haría porque pues uno en las aventuras y los problemas como te digo los chistes en gran medida surgen de nosotros tratando de solucionar problemas quieres que nos quedan grandes, pues eso es una vida muy divertida, es una vida de una aventura donde todo el tiempo estoy yo buscando qué hacer, en qué lío meterme, ahorita estoy con unas ganas de meterme a cursos de carpintería para ver qué para ver que aprendo, que dedo me mocho que pasa en un taller de carpintería entonces si... no no sé si eso responde tu pregunta, pero creo que sí.

P: ¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?

R: Afecta un montón, en últimas, esto creo que lo dijo fue Jerry Seinfeld: la rutina que uno termina armando es únicamente el promedio de risas de lo que uno probó durante mucho tiempo yo sé que algo chistoso cuando la gente ríe yo sé que algo no es todo cuando la gente no se ríe

entonces el público es como nuestro productor musical ¿sí? cuando la gente está haciendo, cuando los músicos hacen música tienen ideas y se las pagan a sus productores y ellos las terminan de armar, y ellos se ponen... se meten al estudio y les dicen mire aquí donde se tiene que poner esto yo creo que este riff mejor hágalo así podemos incluir aquí unos los coros, si el productor se encarga de armar esa esa esa pieza musical, el público es nuestro productor entonces nosotros tenemos un montón de ideas y un montón de palabras que creemos que si las decimos en el orden que las queremos decir la gente se va a reír porque en últimas el obviamente es causar emoción y risa y que ríen que se aplaudan y que lloren y que después recuerden lo que uno dijo entonces ¿en qué afecta el público? 100%, la vaina es que hay uno tiene una una decisión por tomar y es que será entonces yo hago esto es para que la gente se ría o yo hago esto es para que la gente me escuche, y uno tiene que encontrar ese balance porque yo no creo yo Jerónimo no creo que uno le va a dar al público lo que el público quiere porque siento que por ejemplo eso hace sábados felices y eso hace una comedia muy chimba es una comedia sin sin sin materia sino que lo que está haciendo es tratar de hacer reír por hacer reír y no comunicando algo que uno realmente sienta, eso es muy vacío eso no no tiene mayor trascendencia no no no siento que un comediante que haga eso pueda llegar a tener ideas brillantes en el escenario porque pues el público no no le exige a uno lo que uno se exige a uno mismo, entonces sí, más bien si uno pone la vara es en: yo quiero que ellos se ríen de esta mierda que yo quiero decir no del chiste que ellos quieren escuchar sino del chiste que yo quiero hacer y ya comienzan con esa mentalidad puesta en yo quiero que se ríen de lo que yo quiero, ahora ¿cómo hago para que se ríen? ahí es donde está... ahí es donde entra en juegos la importancia del público porque pues listo ya sé que no quiero hacer reír diciendo que Maluma no es machista yo estoy convencido de que Maluma no es machista porque eso parece que todo el mundo cree que sí, entonces no los estoy haciendo reír porque estoy entrando a chocar con una idea... un concepto como que está como en el aire y es que los reggaetoneros son machistas y la letra del reggaetón son machistas y todos los reggaetoneros están entonces están siendo machistas porque cantar reggaetón y yo Jerónimo digo no yo no creo eso yo creo que ellos están es hablando y que cagada que la vida de mierda de ellos sea eso que ellos cantan, entonces cómo hago para que está este este choque de ideas de risa mirando al público contándolo y probándolo y diciéndolo de una forma diciéndolo de otra y atacando el problema desde un punto y desde otro y pum logré comunicar la idea de que Maluma no es machista y de risa entonces sí es una vara que hay que tener en cuenta pero no

lo creo que sea la principal creo que deba ser el motivo principal irónicamente uno quiere ser comediante para hacer reír a la gente pero resulta que lo más importante no es que rían, entonces sí, eso.

P: ¿Antes, durante y después de presentarte en un escenario con tus rutinas qué emociones sientes y cómo es que se manifiestan dichas emociones?

R: Es una mezcla entre nervios y emoción cuando me subo sin nervios, sin estar nervioso casi nunca me va bien pero los nervios son como gasolina para esta vuelta subo así como a pues bueno quiubo qué más cómo van, es una actitud de alguien que no está como metido en la vuelta, y digamos si yo yo previo al show trato de de acelerar el corazón de moverme hacer flexiones de saltar de respirar rápido para que se me acelere todo para subir como energético y coger todos esos nervios que sí da tener un montón de gente mirándolo a uno esperando que lo haga reír, porque además esa sensación es... uno está siendo demasiado juzgado que cuando uno está parado ahí la gente... los 10 primeros segundos ya se hicieron un concepto de quien es uno de qué clase de persona y qué estatus social de inteligencia tiene de cuál es la elocuencia de todo yo estoy ahí puesto para que me juzguen entonces eso siempre es una carga que... de la que no estoy como de la que no me olvido, entonces trato de de coger todas esas sensaciones de emoción y... y... y nervios y como miedo y me estoy exponiendo mucho, a me gusta subirme descalzo, ósea en medias más bien, precisamente por la misma razón por la que porque siento que uno está más expuesto más vulnerable y en esos en esos lugares de como debilidad emocional que podría uno pensar que es la vulnerabilidad es donde uno más de una forma más bonita puede conectar con la gente, siento que que siempre que uno conecta emocionalmente con alguien lo hace a través de una vulnerabilidad que uno identifica entonces ¿qué emociones? pana todas a veces me subo emputado, a veces me subo con hambre eh... sí hay muy mujeres muy bonitas en público a veces digo uy esto va a ser chévere ser visto por estas niñas tan lindas y que lo miren a uno y se rían, eso me da una sensación de validación gigante, la la aprobación femenina que causa el stand up es muy chévere, un montón, un montón marica.

P: Después de todo esto que hemos hablado quisiera preguntarte finalmente, si no hicieras comedia ¿qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?

R: No sé pues no sé porque eso es una forma de... como un estilo de vida del que ya no sé cómo salir de esa ruedita de este narrador del que te he venido hablando yo tengo atrás mío como un man que está todo el tiempo narrando, por ejemplo esto que está pasando igualmente aquí hay un man atrás mío diciendo: mire usted puede contar esto para esta entrevista sobre esta guevonada, y entonces donde está el chiste, qué tal cómo es que las van a entrevistar a usted que no es nadie, entonces ¿Qué cambios habría en mi vida? pues seguramente si no hago stand up, eh, dejo de tener una de las sensaciones más gratificantes que tengo en este momento en mi vida que es precisamente pararme frente al público y hacerlo reír, pero en cuanto mi personalidad marica no sé yo creo que no mucho no creo mucho porque es que eso yo siempre he sido así, yo cuando estaba la Universidad llegaba de la Universidad a la casa y teniendo tareas teniendo trabajos y papers por leer yo llegaba y buscaba en internet y decía chistes, buscaba chistes y apuntaba chistes una libreta y le metía cabeza como contra ese chiste en en mis amigos para que diera risa y que se sintiera como casual como como como charladito yo siempre he pensado en cómo hacer reír a la gente es una vaina que tengo desde muy chiquito en mí entonces ¿qué cambios habría en mi vida? Pues no se marica, si resulta que encuentro otra cosa que me mueva y me motiva e impulsa más que la risa del putas, o sea yo no estoy casado con la idea de que entonces yo tengo que ser comediante por siempre sino en este momento es lo que me... como pa donde sopla el viento pero si por ejemplo resulta que la carpintería me termina enamorando 3 veces más de lo que lo hizo el stand up, pues bueno bueno entonces la vaina es que la la validación que que se siente con un montón de gente aplaudiéndolo uno por decir estupideces... eso es difícil de de sobreponerse a ese bichito de las tablas que le llaman del escenario... jueputa eso es un vicio, porque esto en últimas es un vicio, ósea yo le puedo decir a usted aquí o un montón de respuestas todas trascendentales de cuál es mi camino de luz de los chistes, y en últimas esto es un hijueputa vicio, si esto es un shot de adrenalina y de dopamina que uno siente cuando un montón de gente hace jajajaj y se pegan y le pegan a la mesa y la sensación de agh, que rico hijueputa, eso no sé cómo se consigue otra manera no sé, siendo rockstar, siendo músico, no sé ni siquiera como los actores pero cuando los actores actúan, están actuando es para los actores y para las cámaras ellos reciben la validación es después en los premios en la calle tal... pero ese momento ahí en el escenario con un micrófono en mano tatatatata pla! Y la gente estalla en risa, eso es demasiado rico uy eso es demasiado rico entonces no sé no tengo la menor idea de qué voy a hacer si dejo de hacer comedia, si dejo de pensar en que todo lo que

te... lo que quiero hacer es comedia... hamburguesas, yo ahorita estoy montando un negocio de hamburguesas con un amigo... puede ser la comida... pero siempre algo que tenga que ver con atender al público, a mí me gusta estar con la gente estar relacionado con con el pueblo con la plebe.

### **Apéndice 13. Transcripción E5**

#### Transcripción entrevistado 5

- P: Primero que nada, quisiera preguntarte ¿Para ti qué es el stand Comedy?

- R: Bueno, me remito a dos respuestas en diferencia respecto a en lo que sí es para mí como definición el... el stand up por lo que es para mí como lo que representa para mí para mi persona el... el stand up. En el primer caso es una propuesta de creería yo que ahorita contemplada dentro de las artes escénicas que obedece a un actor que realiza un monólogo en el cual a partir de su... percepción y criterio llega a partir de una estructura y una fórmula definida que tiene, eh... el chiste como tal poder tener un efecto contrario... como consecuencia una risa al respecto del público que lo escucha en eso pues hay diferencias eh, por los perfiles y tipos de comedia que dentro del stand up de todas manera va variando dentro de los estilos que se generan, eh por el de entrega que... que se hace para el chiste como tal.

- P: Siguiendo esa línea quisiera saber ¿Qué es lo que te inspiró a iniciar en la comedia?

- R: Pues yo... yo estude en Barranquilla en ████████████████████ de bachillerato en Barranquilla y tenía como una capacidad en la cual por ser un colegio militar pues las compañeras que teníamos eran San Andrésanas más grandes que nosotros y pues no nos metíamos mucho con ellas, entonces como que a nuestra salida era ir a los colegios de chicas de los colegios femeninos de monjas y todo, y pues ir con el uniforme militar y toda la cosa para conquistarlas entonces siempre me ponía a contar algo que yo les contaba a mis amigos, cuando nos íbamos para el monte teníamos mucho tiempo libre pues yo les contaron cosas les contaba historias pues de que me sucedió con la familia y eso y yo siempre pensé

que eso era como algo social como algo que simplemente no salir, y en un punto cuando llegué a Bogotá a estudiar eh ingeniería en la primera... el primer encuentro que tengo es un cuentero en realidad es que como cuentero y vi que pues es algo similar a lo que yo había hecho durante toda mi adolescencia y dije uff se puede hacer eso profesionalmente o sea si se puede hacer en un escenario como que tuve el primer encuentro entonces qué estuvo detrás de este profesor que fue mi maestro y mentor ya, pues él... él falleció en 2012 estaba ahí detrás de él diciéndole profe vea yo hice esto yo quiero aprender a hacerlo y por la guía del arranque contando cuentos en [REDACTED] que los puse como que arranque contando cuentos pero eso nunca me gusto como la línea del cuentero dramático que arrancaba y tenía una cosa sino que era mucho más orgánico mucho más natural, más urbano que para no sí mucho más natural y en eso pues también surgía justamente en los remates los chistes las entrelíneas que habían dentro de la línea narrativa que tenía el cuento y pues con motivación personal me di cuenta en la capacidad que yo tenía como para poder comunicarme la satisfacción que generó el poder estar frente a un público y tener respuestas emotivas al contenido que yo les podía brindar.

- P: Claro, por supuesto, y hablando de todo esto ¿Cuál sería el recuerdo más significativo que tienes en torno a la comedia?

- R: Uff son demasiado porque yo ya llevo 11 años en esto, entonces hay varios, creería yo que de digamos que tocaban en el objetivo como tal que tienen eh... la premisa de lo que están planteado como contenido terapéutico es la gran toda carga emocional que uno tiene y la descarga emocional que uno tiene cuando se para y con ese micrófono se está ahí en frente a un público... es por ejemplo en el Parque Nacional todas las temporadas navideñas, yo no sé si vos has ido pero el... todo el parque iluminado entonces la gente va a ver el recorrido luces y hay un grupo de cuenteros yo ya no hacía parte de ese grupo yo ya estaba en un grupo de comedia yo estaba haciendo comedia y no contaba cuento sino me dedicaba solamente a la comedia y eh me llamaron a decirme que mi abuela había fallecido y a los 15 segundos dicen con ustedes [REDACTED] me dicen que mi abuela muere y a los 15 segundos tengo al frente a 300 personas que están dispuestas a divertirse yo tengo un nudo en la garganta y yo lo que hago es hacer mi trabajo de la mejor forma y fue uno de los shows más bonitos increíbles que yo puedo tener en ese parque y al final le digo a la gente como ustedes no lo

saben pero antes de que me presentaran me dijeron esto esto esto y pues gente lo que hace es que los que estaban sentados se ponen de pie y dan un aplauso muy grande y además me sirvió porque pues uno cobra la mochila no, cuando uno trabaja en parques uno pasa una mochila que es el cobro y ayudan a uno, como que después de eso mi abuela se murió como cuatro veces más.

- P: Okey, pues ya que nos hablas de esta situación respecto a tu abuela eh ¿Cuáles han sido las situaciones más importantes que han marcado en tu vida?

- R: Pues haciendo haciendo haciendo comedia ha sido una cosa muy dura porque contribuyo, yo llegue de Barranquilla con la idea de estudiar ingeniería después descubro la cuenteria y conozco después la comedia aunque en el tiempo como que el stand up está hasta ahorita cogiendo fuerza estaba empezando ya Gonzalo Valderrama, Antonio Sanint, eh, Julio Escallo y varios habían pues Andrés López, lo debes conocer con la pelota de letras, pero de manera comercial y como en el movimiento de la ciudad todavía no tenía mucho salida entonces eran pocos los espacios en los que se hacían pero en eso hay una cosa y es que yo en incluso ahorita lo lo seguía diciendo ahorita en los últimos en las últimas rutinas que tenía y es que a la final cuando uno se dedica a hacer esto uno renuncia a muchas cosas entonces personalmente ha marcado el renunciar por ejemplo a la familia que a uno le digan a vos Daniel de pequeño nunca te dijeron cómo vos de grande tenes que ser artista vos tenés que ser cuentero tenes que ser comediante porque es lo último que espera una familia pensando en el bienestar prosperidad y éxito del niño no entonces como que el renunciar a eso el saber qué pues a veces renuncias de muchas cosas y que el el vínculo que uno tiene como artista también genera una... eso está demostrado, ósea es vital y es que el vínculo como artista en la labor como artista y la emocionalidad cambian entonces uno se vuelve hipersensible a muchísimas cosas entonces en eso la la humanidad y la percepción que uno tiene como la cosmovisión que uno puede tener hacia su contextos y la gente que lo rodea la... la capacidad en la que estoy este momento puedo sentirme agradecido sin tener absolutamente nada porque pues eh logrado hacer muchas cosas pero al mismo tiempo también mis problemas y mis cosas pues no es que yo diga yo tengo una casa que me ha pagado la comedia, pero eh podido decir bueno la comedia a mí me dio la oportunidad de conocer lugares del país seguramente nadie de mi familia siendo ingenieros y con post grados y con hasta pal putas

pues conocen y rodeado conociendo a un montón de gente maravillosa que a la final han terminado construyendo lo que hoy a mis 29 años hacen a [REDACTED] pero que no puedo decir lo que ha sido solamente por mi esfuerzo para que yo haya dicho sino porque era pues como como todo un grupo de cosas que me han construido como persona que me han aportado a convertirme en en el en el sujeto en el que soy digamos, en el que soy ahora.

- P: ¿Cuál crees que es la finalidad que buscas al hacer stand up?

- R: Bueno en esa respuesta ahí ahí está como la cosa el objetivo inicial es he entretener, no, pero si uno se pone a ver que te digo pues en el conocer el país el conocer a tantas personas en el reconocer las muchas caras que personas del público se acercan y le dicen a uno no gracias porque hoy tuve un mal día y pues vos me hiciste reír o gracias por venir acá porque aquí nadie viene y que ustedes vengan como artistas pues al final genera un impacto positivo en una comunidad, ósea ese tipo de cosas eh, me gusta y aportan mucho entonces claro más allá de las risas más allá de las reacciones inmediatas que es el chiste como decir ay el chiste sirve soy bueno, o reírse, sacar un aplauso, que es lo más inmediato lo más lo más tangible pues en realidad hay una responsabilidad social muy grande y es el saber que a partir de él el trabajo que desempeñamos como comediantes podemos tener una voz y podemos aportar a la mejoría de una de un grupo social ósea de un mínimo porque no vamos a decir, bueno como comediante yo voy a cambiar el país pero por lo menos sí sé que el frente tengo 40 personas y de esas 40 personas hoy a partir del chiste les pude hacer notar les pude hacer identificar algunas de las problemáticas que tenemos ya sea como sociedad o que sea tengamos como con nuestra política o que tengamos como familiares o que tengamos como hombres porque también podemos visibilizar y a partir del chiste de visibilizar la manera en la que la conducta del hombre puede llegar a ser misógina o machista si, y ese tipo de cosas cómo llegar a identificar problemáticas sociales reales a partir del chiste que mucha gente a veces no lo entiende no lo comprende y por eso lo toman como ofensivos, pero pues también es para eso para ser identificadores de eh, de problemas y cuestionamientos que que podemos tener como microesfera social.

- P: Quisiera ahondar en los elementos que usas en tu repertorio ¿Cuáles son estos elementos?

- R: Hay algo y es que lo más lo más cercano que uno hace cuándo empieza y eso pues es uno de los consejos que yo le digo a los a los chicos que están empezando es que pues definitivamente lo más cercano que uno tiene es la familia, entonces por lo general un comediante cuando arranca, que arranca hablando que de la mama, o que la mamá le pegaba, o del papa entonces como que pues en esos casos yo tengo algo y es que siempre que escribo un chiste intentó a la par escribir un chiste sobre mí mamá porque es una mujer de verdad muy particular y que ha... tengo como varias uno es el madre que al final nada más que un gremio la señora [REDACTED] pues ha sido conocida por todos porque cada vez que iban a Cali ella era la que los recibía y los trataba a mí cuando yo me encuentro con comediantes después de mucho primero que hacen es: ¿Y su mama como esta? Es una mujer como bien importante sobre todo como primer factor y es como un identificador muy grande que no se si sentirme orgulloso de eso a la final, pero es un medio y la manera en la que yo me moví dentro del circuito integrado por mis consumos por él con la manera en que yo eh... abarcaba el tema del pues consumo de la fiesta, de la noche la la sexualidad... eh ahorita últimamente estaba diseñando pues rutinas y líneas que estaban más enfocados hacia las diferencias sociales que tenemos y los problemas políticos que tenemos y especialmente también pues identificar habilidades que uno puede tener por lo que te digo la diferencia que puede tener el actor cómico en escena, eh... las diferencias regionales sin caer en los estereotipos del del humorista de sábados felices sino de llevarlos dentro de la estructura del Stand Up que son situaciones muchísimo más cotidianas pero abarcándolas, entonces en ese caso tengo un personaje que es un costeño que se llama [REDACTED] entonces cómo pues las costeñidad que está a flor de piel, mi familia materna es costeña entonces como que siempre está presente la cuestión de El costeño, la sexualidad, el consumo, familia, maso menos lo que te digo de política y la sociedad en la que nos estamos moviendo y el impacto pues de la última temporada política del país.

- P: Quisiera preguntarte ya que tienes muchos elementos en toda tu rutina o toda tu comedia, en base a esto ¿Cuál crees que es el tipo de comedia que es el tuyo? ¿Y qué es aquello que definió este tipo de humor con el que te sientes cómodo?

- R: Pues en eso en las en las diferencias pues al ser cuentero, pero mis mis rutinas tienen de por sí un contenido narrativo entonces no diseño chistes en los que digo ustedes no les

pasa que tal y tal y tal, sino que pues van más hacia la narrativa y hacia la experiencia y en eso poseen desarrollo para la ejecución de la rutina que puede tener lineamientos un poco más cercanos al teatro a lo que no sea solamente del monólogo sino que dentro de la narrativa puedan tener herramientas eh herramientas escénicas que puedan adaptarse y que puedan estar apoyadas dentro de la corporalidad digamos que en eso me he basado mucho en algo que si tienes la oportunidad de de pillarlo de Primo Rojas y de cómo el movimiento pues apoyó mucho lo que se puede lograr hacer y pues como la comunicación no verbal también pues puede llegar a ser una herramienta muy importante para la comedia que que uno puede hacer entonces en eso también he enfocado un poco, no es tan plano como muchos que les basta con tener el micrófono y estar aquí y hablar y están utilizando sus líneas, están utilizando el one liner, que solamente tiene premisas y remates sueltos sin ningún tipo de consecuencia, pero digamos que en el mío hay como pues narrativas también está lleno esta digamos el antecedente del del cuentero entonces hay otro tipo de herramientas a usar.

- P: De lo que es la televisión el streaming los bares los teatros ¿En cuál de estos escenarios o en cuáles son en los que tú te sientes más cómodo?

- R: Okey, la calle... yo digamos que en eso cómo que las calles fue donde empecé y donde dure más tiempo, más años, entonces como que el espacio del aire libre tengo como comodidad y una capacidad de identificar las necesidades tanto para él, tanto para el actor, ósea como para el comediante como para el público pues puede ser identificarlo y también el bar, me parece como el lugar más adecuado para hacer stand up, como el lugar más adecuado para hacerlo pero digamos que el teatro tiene en algunos casos unas faltantes y ahorita con todo el tema de la pandemia tener el poder de hacer shows virtuales es durísimo porque no existe algo que me parece a mí vital el comediante y es el feedback porque el sentir más allá de la risa ese recuerdo mi chiste pero puede que se estén riendo allá, como que es necesario sentir energéticamente verdad es muy necesario ese feedback de la gente y la presencia, del poder tener contacto visual del poder acercarse, del poder preguntar el poder... si, tener esa cercanía con la gente del público, y pues la televisión yo nunca quise como yo voy a empezar a hacer esto para ser famoso y salir televisión que después me paguen los de Frutiño para hacer una propaganda, nunca pensé en eso sino un una cuestión pues cercana y pegar por encima del reconocimiento.

- P: Hablas acerca de las necesidades del público y tuyas como actor o como comediante en los escenarios y ahí me surge la pregunta acerca de ¿Qué efecto crees que puede haber en las personas que se sienten identificadas con los temas que tocas en tu comedia?

- R: Eso es la... eso es una de las reacciones más habituales que puede haber y es cuando uno vota el chiste y la gente se mira por ejemplo que en el público como que uno diga chiste pero no sé si tienes clara la estructura del chiste esto... creo que si en base a lo que están haciendo es sobre lo que es la premisa y el punch line que es digamos que la fórmula básica y dentro de eso pues hay un montón de herramientas y un montón de cómo ayudas que se pueden tener para poder llegar desde la premisa hasta el punch line, pero en eso mismo hay algo para para ver y es que cuando uno vota el chiste cuando embalan a alguien cuando termina el chiste y se ríen y miran a alguien y alguien señala a el otro y dice como uy si usted tal cosa o como cuando alguien como que está mirando y si tienen esa mirada y la cara de vergüenza porque sabe que uno está hablando de algo que puede llegar a ser penoso cómo tener esa identificación que a la final es la cercanía que tiene pero como como impacto y cercanía reales al final la manera en que la risa te puede brindar a vos los 45 minutos de un show de comedia el alejarte de todas maneras el comediante está expuesto frente a un universo pluricultural y de una diversidad social infinito sí sí sí estoy parado frente a 40 personas cada una de esas personas tienen una labor distinta una visión distinta de su vida tiene unos lineamientos distintos tiene una moral distinta si son universos distintos y eres el único que tiene poder que que el micrófono tiene la capacidad de poder hablar todo eso a una sola voz, entonces la risa puede llegar a hacer de todas esas individualidades un solo carácter sí que es la reacción la reacción final entonces puede que en eso si vos tenés un mal día o un día de mierda pero vos saliste a tomar una cerveza con un pana y llegas a un show de comedia y dices uff por esos 45 minutos ya me puedo ir a la casa un poquito más tranquilo a descansar sí entonces cómo poner eso creo que genera un vínculo muy bonito yo he tenido experiencias particulares muy muy muy chimbos como con eso de la manera en la que la escena el chiste y el stand up pueden tener una respuesta de del público y en realidad una repercusión muy importante sobre su emocionalidad sobre la la respuesta no tiene que tiene que partir de la risa puede generar una mejoría en... cómo... no solamente como momentáneos pero de momento no quisiera decir definitivo pero sí de pronto menos... como se diría... parcial que puede tener, un poco más allá.

- P: ¿Has tenido algún acercamiento a procesos terapéuticos/ psicológicos y de ser así, los has relacionado con tu comedia?

- R: Claro, ahorita mismo pues mira, yo estoy aquí en [REDACTED] y yo tengo diagnosticados dos síndromes psiquiátricos y necesito ayuda terapéutica y psicológica de hecho para este fin de semana voy a donde una psicóloga a [REDACTED] y al final lo único que me ha determinado en los momentos de depresión más grandes que he tenido lo que más me da ayuda y lo único que he encontrado como respuesta es pararme en una open mic y hacer 5 minutos de chiste y con esos 5 minutos en que mi vida vale la pena ahorita yo estaba en Bogotá yo me levantaba y podía tener un día de mierda puede tener 5,000 pesos en el bolsillo y decía con esos 5000 tengo que llegar al open para hacer esos 5 minutos de chistes y sé que cuando llegue a mi casa mi vida va a valer la pena y voy a ponerme acostar a dormir tranquilo porque para hacerlos entonces de que los he relacionado en... en la medida de poder identificarlos, de poder mostrarle al público y decirles... porque me ayuda a conocerme no, al final pues como profesionales de la salud mental le ayudan a uno a identificar y decir aaah marica yo me siento así es por esto entonces el poder ayudar también a conocerlo a uno de forma profesional pero también poder manifestárselo al público en otras palabras no les puedo decir cómo las formas... en algunos casos sí se puede hacer de manera explícita, pero es más chimba hacerlo a partir de diferentes maneras interpretativas, uno puede hacer eso con los chistes, que los estados emocionales por los que uno pasa poder transformarlos en líneas de comedia y darles ese quiebre y esa carga como... eh, decir bueno si tengo esta esta percepción esa relación sobre algo en ese chiste puedo descargar y poder hacerlo.

- P: Aquí es donde yo quisiera ahondar un poco más en que sobre estas situaciones difíciles que has usado para construir parte de tu rutina de comedia ¿Cuáles han sido dichas situaciones?

- R: En algunos casos creo yo que... las... los problemas que yo me he dado cuenta sobre las irregularidades que que siento que he tenido yo mentalmente sobre cómo percibo las cosas... eh, como en momentos en los cuales he sentido depresión profunda he encontrado la...he intentado encontrar la causa del porque o decir bueno si estoy pasando por un mal

momento a causa de esto , es decir por ejemplo mi novia me coloco los cachos entonces voy a salir a hacer un chiste de mi novia me coloco los cachos y entonces uno ahonda, no y hacerlo así esa forma si no lo que te digo, poder darle una carga, yo he tenido una estrategia que cuando contaba pues cuando contaba cuentos y cuando escribía cuentos de manera continua yo en cada uno de mis cuentos tenía un muerto entonces no porque quisiera ser dramático y hablar de muertos y mejor dicho ser Tarantino contando cuentos sino que los personajes que yo mataba eran las emociones que yo necesitaba matar sí como que si yo tenía un problema un martes y por una situación x respecto a algo que yo sentía por mi familia o por mi círculo social una traición de un amigo una traición de pareja, eh... mis desavenencias económicas mis bajones pues a raíz consecuencia del consumo... eh, algo yo les colocaba un hombre les daba un personaje, les daba una vida y en un punto del cuento los mataba, eso me ayudaba a tener como un estado de transición en el que yo decía listo ya lo expulse, lo dije, lo pude descargar, como ir a terapia como si yo fuera una cita una consulta con vos y te dijera mira siento mal por esto esto esto esto esto esto y poder contártelo y desahogarlo pero pues desde la escena y en eso generar un contenido pues que sea duradero creo yo y darle una carga emocional desde el escenario que se puede transformar para brindarle una energía y, eh, una vitalidad muchísimo más potente, y con el chiste sucede lo mismo si yo tengo algo escribo chistes, se me viene una idea estoy en medio de una crisis... las crisis nerviosa o de ansiedad que me dan son muy seguidas en estos días he tenido dos graves que estaba así muy grave y vienen ideas de chistes a la cabeza entonces lo que hago para descargar es tomar una libretica que cargo todo el tiempo tomar el esfero y me viene una idea del chiste y en medio del desarrollo qué viene después cuando viene la premisa, si la premisa me parece buena para poder crear un chiste lo que viene después es desarrollar el chiste para poder llegar a un buen remate y en el desarrollo de eso se te transforma todo tu pensamiento, se te transformó todo entonces ya hay algo distinto y es que el resultado al final de chistes es uff severo chiste... ósea yo me estaba sintiendo como un culo, me puse a escribir el chiste y término riendome porque dije qué buen remate como que me río y eso me ayudó mucho o mirar comedia yo hago eso también es como si si la logro y me siento de pronto muy mal pero logro ver y siempre he encontrado en los momentos de crisis de depresión y otras bajonazos más fuertes que el ver especiales de comedia he encontrado respuestas de eso, una de las cosas que yo digo es que siempre que tú te pones a hablar con comediantes cada uno de los comediantes

que se dedica realmente... perdón, que lleva una temporada haciendo haciendo stand up, cada uno tiene una carga mental y emocional negativa muy fuerte montón de problemas de situaciones de cosas pues difíciles y que a la final el stand up se convierte en la única salida y respuesta por eso es que yo les digo a todos que uno sabe que es comediante desde la primera vez que se para, la primera vez que yo me paré en un escenario dije uff jamás voy a dejar de hacer esto porque me di cuenta de lo que me llena de lo que... de la reacción que tiene para mí, entonces como que pues... pues eso.

- ¿Qué tanto afecta a la reacción del público el tocar estos temas?

- R: Uff eso es de las cosas más no, y por lo que te digo, ahí hay una... en [REDACTED] al frente de 4000 personas y son 4000 universos distintos entonces puede que a 3999 personas el chiste les haya gustado pero hubo una persona que dijo: este hijue... pues perdón... qué este man qué qué le pasa por la cabeza sí o sea entonces al final pues no es una lotería uno tiene que entender que uno puede sí bien estar en el grupo de ocio y entretenimiento para la gente, la gente lo mira uno como de ay yo voy a ir desestresarme y pues uno entretiene pero uno no puede ser complacientes ósea si yo lo estoy haciendo es porque yo tengo una voz si yo soy el que tiene el micrófono y está ahí parado es porque yo tengo la capacidad de hacerlo y hacerlo de buena forma pero también es porque yo quiero decir algo... y en eso tengo que encontrar: Uno, la manera de decirlo para generar la mayor reacción positiva posible pero pues hay grupos de grupos entonces hay comediantes que dicen yo no hago shows empresariales porque es que a mí no me va bien con las empresas porque el tipo de comedia que yo hago pues es comedia negra entonces seguramente en algún punto de llegar a hacer un chiste sobre algo que en una empresa pues no va a calar bien sí entonces en mi caso pues yo toco temas difíciles como también tengo por el hábito de trabajar en calle, entonces tengo una posibilidad de tocar temas que no son sensibles para el resto no yo, de los mejores trabajos que he tenido ha sido como profesor de teatro en un colegio en [REDACTED] y eso me lo gane yendo a hacer stand up Comedy para menores de edad, ósea me tocó ir a hacer stand up en un colegio, pues imagínate yo no voy a llegar a hablar sobre consumos pero igual tenía material suficiente pa' pararme 50 minutos a pararme frente a un montón de pelados de 13 a 17 años a hacerlos reír con stand up y gracias a eso pues fui profesor de teatro pues por la formación que tuve en mi licenciatura en artes los talleres que pues tomé durante todos estos años de

expresión oral narración oral expresión corporal, y demás cosas entonces como que también está en las habilidades y búsquedas que pueda tener el el actor cómico él... el comediante para saber a qué público quiere llegar entonces ya sé que si estoy en un bar voy a tener libertad de decir bueno vamos a hablar yo sé que si estoy en un sitio donde no se en [REDACTED] me paré, e hice un chiste sobre el uribismo y hubo 3 mesas que me hacían así, así que cómo que qué paila y me decían eso pasa allá en su tierra y me echaban la madre y todo... pero bueno el resto de la gente se está riendo y lo toman bien porque saben que estamos llevados del putas por el uribismo entonces pues ya sigue, yo sé que hay gente que se va a tener que molestar y a la final si no se generan justamente una... un patrón de en este tipo de temas que son más sensibles y no se generan esas respuestas contradictorias pues entonces pues entonces vos no estás haciendo ningún tipo de de visibilización de problemáticas que podamos tener no estas mostrando nada, estas llenándolos de los mismos chistes de siempre eso también tiene que tener responsabilidad y obviamente va a llegar el momento en el que va a tener que incomodaría a tener que generarle una respuesta distinta a las personas.

- P: Y dime ¿Qué género el exponer todas estas situaciones difíciles ante un público?

- R: Primero, jamás he tenido como temor de cómo... de mostrar quien soy creo que justamente también en [REDACTED] supongo que pues se puede notar los... se puede notar un poco pero jamás he tenido como un filtro siempre he pensado que uno tiene que ser como es, en el caso en el que uno no llegue a caerle bien a alguien por ser como es pues esa persona no es para estar conmigo y la otra persona no está en un error simplemente pues no, ósea, creo que sirve como filtro sí como yo me muestro a las personas como soy no te sirve bueno muchas gracias que tu día esté muy bien, soy así no puedo hacer nada más, como te digo, no puedo ser complaciente no puedo pretender entonces que para poderle caer bien a estas personas tengo que adaptarme, pues no, me muestro como soy y si alguna de las cosas de mi conducta y de lo que yo muestro termina siendo un problema para las personas pues nada, somos miles de millones de habitantes más en el planeta entonces pues que siga conociendo, que yo estoy rodeado de las personas que justamente así como soy, así como lo nuestro así como lo he evidenciado que hablo, que pienso, que me comunico y que muestro mi espectáculo, pues me valoran y me tienen ahí, entonces nunca he tenido pena como de negar eh esas cosas pues más allá de eso también está la sensación sobre el... el encubrir y el

ser de cierta manera como hipócrita no, como que Bill Cosby es un una leyenda de la comedia se mostraba como uno de los tiempos con la comedia más blanca que ha habido y resulta que el tipo pues era un acosador sexual el berraco, entonces como ahora está pues encanado, está en la cárcel entonces cómo que de qué sirve que te muestres como alguien que no eres simplemente me parece más valedero simplemente ser transparente.

- P: ¿Qué efectos a nivel psicológico sientes que te ha traído exponer todas estas situaciones difíciles?

- R: Si, pues, es muy chistoso, lo que te digo, eh descarga mucho, le ayuda a uno a descargarse mucho, a soltar y creo que una de las, que uno de los errores que pueden tener algunos cuando pueden llegar a tener cómo decirlo... a un paciente psicólogo o psiquiátrico es callarse las cosas buenas de las cuando uno tiene cargas de emotivas creo que lo peor que uno puede hacer es guardárselo, si uno digamos tengo un problema con vos Daniel y yo me lo guardo pues al final la el que lo va a terminando y va a terminar pasándola mal soy yo porque yo soy el que se lo guarda, en cambio sí tengo la capacidad de confrontarte y decirte Dani sabes que es que de voz marica me incomoda esto y creo que de pronto podríamos llegar a hacer algo y solucionarlo para que pues podemos estar bien pero entonces el stand up y el poder pararse en escena, poder mostrarlo, el poder evidenciarlo se termina convirtiendo en esa descarga como en esa, en el poder evidenciar, lo que... lo que uno siente y descargarlo no, como que se convierte en eso, lo que te digo no no se trata de hacerlo de manera explícita de pararse en el escenario ni eso de mi vida es una mierda o bueno sí pero más en el caso de a través del chiste de hacerlo a partir de la estructura de crearlo creo que... este entonces como que sí si él el poder mostrarlo el poder elaborar esos chistes que tienen esa carga emocional que es que la función funciona para con uno para poder identificar esos problemas que pueden llegar a tener y segundo, darles manejo que darles como su lugar.

- P: ¿Qué emociones sientes tú antes, durante y después de presentarse en el escenario y cómo es que se manifiestan estas emociones?

- R: Bueno antes siempre ansiedad y siempre miedo, yo lo que les digo como a los... a los que llevan menos tiempo y es que... no recuerdo quien fue el que me lo dijo, uno de los maestros que que pude tener, de la gente con la que pude compartir en varios escenarios en

algún momento me dijo que el día en que uno se para en un escenario sin miedo tiene que dejar de hacerlo porque se pierde toda la gracia, si, entonces, en mi caso antes de pararme yo, puede ser un open mic en que uno se para 5 minutos pero igual estoy como si me fuera a parar en un show de 50 minutos de una hora entonces estoy ansioso, estoy intentando calentar, caliento la voz tengo ejercicios para estirar estiro el cuerpo y la respiración se da de otra forma, hay una cuestión diafragmática, como es un cosquilleo que dure... tengo que estar repasando las líneas, cuando uno se sube hay una tranquilidad con que en los primeros 30 segundos uno sabe que ya va a tener el resto del tiempo bien o si el resto del tiempo va a ser muy mal entonces a los 2 minutos y vos ya sabes que lo estás haciendo bien, que te va a ir bien y que estás tranquilo, eh, los tiempos y la sensación que puede haber de frescura, la comunicación, la adicción con la que uno pueda comunicarse, la manera en la que uno pueda tener en algunos casos romper el chiste para poder interactuar con el público así como que genera otra sensación de confort, como que estoy mucho más tranquilo y mucho más relajado, mientras que si uno sabe que va a ser duro entonces es distinto por qué uno lo que hace es que el material de 50 minutos lo hace en 20 minutos cómo va directo al chiste, esta tatatatata tienes, la atención es otra, las acciones, los movimientos del cuerpo son otros, hay sudoración hay otra sensación que también es desde el diafragma a la final en las artes en las artes escénicas hay algo que define mucho el el verdadero romanticismo que la gente cree que el romanticismo es una cosa del corazón y que es una cosa idílica y poética y pues el romanticismo real es visceral, viene del diafragma, entonces esa sensación viene desde aquí abajo y sube hasta que sale por la boca entonces en eso interviene también la respiración, la manera en que puede tener reacciones físicas al estado de comodidad que tiene en la escena, y después de eso la satisfacción, es maravilloso, pues uno siempre se va como con y dice ojalá me hubiera podido quedar otro ratito pero pero pues esta como sensación linda.

- P: Después de toda esta charla que hemos tenido quisiera hacerte la pregunta final que es ¿Si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?

- R: Yo me lo he preguntado y no he podido responderme a eso, yo muchas veces hasta el día de hoy no hay no no me imagino la vida sin ser artista, entonces digamos que este... desde pequeño también estuve interesado en la música las artes plásticas y en la que más encontré refugio pasión y vocación real pues fue en las artes escénicas pero pues hubiera

sido, hubiera estudiado ingeniería que hubiera que tenía una meta después estudiar en el colegio militar y era entrar al ejército, no podría por una cuestión física, no podría entrar en [REDACTED] para ser como combatiente oficial así de... probablemente, seguramente sería muy distinto... sería un [REDACTED] estaría siendo todo lo contrario a lo que me he convertido como persona, eh, creería yo que eso hubiera sido como el camino, o sería, como hubiera terminado siendo oficinista hubiera, hubiera terminado trabajando de 7 a 5 así normal, pero... a este punto... no me imagino que hubiera tenido un camino distinto al de... al de ser artista.

## Apéndice 14. Transcripción E6

### Transcripción Entrevista 6

- P: Quisiera iniciar preguntándote, para ti ¿Qué es [REDACTED] d up comedy?

- R: Para mí el stand up comedy es una... es un estilo, eh, más de comedia o de cómo la comedia se puede dar a representar digamos que en un... en un estilo tradicional, eh, a lo que voy es que hay muchos tipos de comedia, ¿no? Muchos tipos de estilos para poder presentarla la comedia y creo que el stand up es uno más, está como... eh, por medios audiovisuales, eh ahorita como creo que es lo que, lo que... lo que más me gusta ahorita de la comedia es como... como se ha expandido, como se ha segregado, quiero decirlo así y es que, digamos en Colombia la gente es muy chistosa guevon entonces el stand up comedy es un estilo más es que como como que se adhiere más a ese patrimonio cómico porque por lo general somo muy chistosos guevon, no sé si te pasa que tú ves un meme, ósea pasa algún acontecimiento, y en dos minutos hay un millón de memes que uno dice: uy que gente tan creativa guevon, y son pelados son pelados de 16 años, 15 o señores ya que hacen memes... bueno en fin, creo que el stand up es una... una herramienta más para ponerla en comedia

- P: Y hablando de esto, quisiera que me comentaras ¿Qué te inspiró a iniciar en la comedia?

- R: Me inspiró... como... realmente fue... fue... fue uno de los integrantes de [REDACTED] que me... como que me empujó, me mostró como la senda de la comedia, nosotros hacíamos un taller de Clown con [REDACTED] y eh, [REDACTED], entonces eh, el mago estaba ya estaba empezando como a hacer sus inicios en stand up, estaba empezando a hacer rutinas, no sé qué, entonces me dijo: [REDACTED] usted debería empezar a hacer stand up y nos dio una clase y fue cuando empezamos, nosotros empezamos el 15 de enero de 2019, me acuerdo.

- P: Con respecto a esto, ¿Cuál es el recuerdo más significativo que tienes en torno a la comedia?

- R: Uff que pregunta tan difícil, porque... ósea es difícil en la medida que hay muchos recuerdos muy buenos ¿me entiendes? Como que podría decir que hay recuerdos buenos que no tienen que ver con triunfos sino al contrario, como con encontrarse a ti mismo, encontrarse a ti mismo en este lenguaje de la comedia, en este lenguaje de hacer reír, de digamos sentirse chistoso, de eh, sentirse tontos, es extraño, pero digamos los mejores recuerdos podría como clasificarlos en... el día que... el día que mi familia fue al... al teatro de Chapinero a ver una función y un día que yo me sentía como la mierda guevon, me sentía como que, que lo que yo hacía no me gustaba, no iba para ningún lado, no me sentía chistoso, entonces creo que en esos dos puntos como de los dos polos fue gratificante en la medida como que los puedo eh, los pude ... los recordar para, para saber dónde estoy ahora, ¿Si? Como que digo uff, sé que estoy acá en este punto porque hace como un año eh, no me sentía tan gracioso realmente.

- P: Hablando de estos momentos difíciles e importantes para ti, quisiera saber ¿Cuáles han sido las situaciones más importantes que te han marcado en tu vida?

- R: Okey, como cuando mi papá nos dejó a mi familia y a mí, ósea, a mí y a mi familia que nos dejó como a la edad de cinco años que yo tenía y yo poco estaba entendiendo de la vida, como... como con relación a mi padre y a mi madre, como que ya entendía que estaba pasando, creo que eso y justo en ese momento pasamos por un momento económico re duro guevon entonces creo que a partir, que en ese punto como que la vida dio un giro y... y yo creo que lentamente o paulatinamente fui entendiendo que la vida es, ósea como que hay que registrar los momentos chistosos, en la ida del drama y, y creo que hacerlo cómico ahora es

una forma como de librar ese dolor, esa ausencia, yo diría que uno de los momentos más significativos fue ese, fue cuando me operaron la pierna, fue cuando creo que encontré una estabilidad con el arte, y para mí fue un gran logro, como que decir; no me voy a morir de hambre, porque los actores se mueren de hambre. Y es que esa es como la concepción que tiene la familia de uno, ¿no? Entonces sentir, sentir que uno es medianamente estable de una forma económica y laboral es una chimba.

- P: ¿Y qué finalidad buscas al hacer stand up?

- R: Creo que la finalidad que me hace estar aquí es que puedo poner en un formato inmediato de la escena lo que he aprendido durante muchos años en teatro, diplomados y talleres, como que siento que es un lugar donde puedo poner varias herramientas al tiempo, en un... en un... en un corto lapso de cinco minutos ¿me entiendes? Es como... como que allí me permito poner todo lo que sé y explorar, experimentar, es un taller continuo, creo yo.

- P: Hablando de lo continuo, quisiera saber ¿Qué elementos de la cotidianidad usas en tu repertorio?

- R: Lo que pueda. Ósea, cualquier cosa que me permita... que yo me permita poner en el escenario que me haya pasado marica lo hago, es decir desde uy esta mañana me paso, hasta vi a alguien que se cayó, o vi una noticia que... creo que... es que no se puede explicar el hecho de representar algo ya sea en stand up, en clown, o en teatro... eh, desligado de la realidad, ósea, por más onírica, o por más surreal sea la idea que uno ponga, igual creo que parte de algún elemento de la cotidianidad o de la realidad o de la inmediatez de lo que está ocurriendo ¿me entiendes? Entonces, eh, creo que no solo pasa en el stand up sino en general en el arte que... eh, nosotros somos es vehículos de hechos que todo el tiempo están ocurriendo, de tragedias que están ocurriendo, creo que esa es la labor del artista, ¿no?

- P: En base a esto que me comentas ¿Qué tipo de humor crees que es el tuyo?

- R: ¿Qué tipo de humor? Me gusta mucho pensar que abordó el humor físico, creo que ha sido mi taller desde que empecé y lo hice consciente, fue hace poco menos de un año y medio que yo dije: bueno quiero ahondar en este estilo de comedia. Que no digo que la esté inventando, no para nada. Creo que el estilo de la comedia física es el estilo más antiguo de

representar un gag cómico de dos personas y una golpea al otro y otro se ríe, y creo que viene desde ahí, entonces siempre me gustó mucho tontear, me gustó mucho brincar, imitar voces, imitar personas, eh, entonces creo que le creo más al cuerpo que, eh, una buena idea escrita, eh... en el caso ¿no? lo reconsidero como que, a partir de un acting, a partir de un motor que me genere la escena pues... a partir de eso exploro ¿no? Y creo que eso es lo que más me parece enriquecedor de la comedia que... pues que te comento como que la gente tampoco la ha visto mucho sabes, y si es algo nuevo que uno puede ahondar pues es una chimba porque la gente todo el tiempo se está descubriendo y te está descubriendo en eso, y pues claro tú mismo también.

- P: Y bueno cuéntame, en todas las plataformas en las que te has presentado, tanto virtuales como presenciales ¿En cuál te sientes más cómodo?

- R: Eh, es difícil, porque por ejemplo en el streaming casi no me siento tan cómodo, pues como que siento que... las... los... no es como decirlo... como que hay... hay ciertos tipos de disciplina que pierden un poco de magia, un poco de misticismo, llámese o un poco de inmediatez a la hora de ponerlo en una vía como streaming me entiendes, como que el ver el teatro en vivo, impro en vivo es extraño, es único me entiendes, pero verlo en un formato como alejado, ya sea desde el celular o eh, también es otro código, como que se disfruta de otras formas me entiendes, yo como que del streaming casi no lo disfruto hacer, del que más disfruto puede llamarse... puede decirse que es el bar, puede decirse el teatro callejero, disfruto mucho el teatro callejero sabes, ya sea para hacer stand up, para hacer clown que es donde aprendí hacer el teatro de calle, y creo que me gusta más porque uno se permite, bueno si es tradición, uno se permite jugar mucho más guevon, ósea, eh, es un lugar donde no importa nada me entiendes, donde si sale mal pues no importa igual la gente está pasando, ¿sí? Y donde sale bien pues que chimba, pero igual no importa porque la gente igual va a pasar, entonces creo que es un espacio muy, como que te confronta como artista creo yo.

- P: Hablando de la gente, cuéntame ¿Qué efecto crees que hay en la gente que se siente identificada con los temas que tocas en tu comedia?

- R: Pues me lo han hecho saber, me lo han hecho saber y hay de todo sabes, hay gente que por un tema ya sea ideológico o sea un chiste puede sentirse ofendida o puede sentirse

muy alagada, sabes, entonces creo que uno es en medio de una línea... si uno está en una línea muy delgada en la que te pueden odiar o te pueden amar sabes, creo que está bien, ósea creo que si uno busca que siempre el público lo ame y complacer el público uno se está convirtiendo en un repetidor de ideas de alguien más creo yo, entonces considero que lo que uno debería hacer es... nada defender su idea cómica, pues duélale a quien le duela o alábele a quien le alabe, entonces a mí me gusta pensar que igual le gente se siente identificada con lo que todos queremos decir y nadie dice, creo que es una de las premisas que más tocamos los comediantes ¿no? Ósea o los lugares que más tocamos, eso que es políticamente incorrecto que todos pensamos pero que nadie se atreve a decir me entiendes, eso es... es como que lo más chimba porque cuando uno dice algo que la gente dice: ve, pero yo quiero decirlo, en menos de nada uno se da cuenta y todos ya son cómplices de tu chiste, de tu show, de tu idea, eso creo que es lo más chimba.

- P: Ahora quisiera preguntarte si has tenido acercamientos a procesos terapéuticos a lo largo de tu vida y de ser así ¿los has relacionado con tu comedia? ¿De qué manera?

- R: Si, yo recuerdo que a raíz de... como ... me hacían mucho bullying en un momento de mi vida cuando era muy pequeño, pero no en el colegio, sino como mi familia o procesos que tenían que ver con mi papá, entonces entre en algún momento en algún proceso psiquiátrico, eh... pero... después la dejé un montón... como que encontrar las respuestas por mí mismo, encontrar las respuestas por medio de la praxis como tal, entonces como que... como una de las cosas que más me gusta siempre es llamar... es decir sentir la tensión de las personas me entiendes, como... me gusto siempre ser estúpido desde que trabajaba con mi tío como que entendí que para resaltar uno tenía que marcar la diferencia desde algún lugar, ¿no? Entonces el lugar que encontré fue el de ser idiota la verdad, eh... y ser chistoso siempre fue una manera de encajar, entonces creo que eso también responde a algún proceso psicológico o alguna necesidad o algún ausencia que se yo la verdad... hoy en día lo veo más como que gracias a eso que ocurrió lo puedo poner de una forma chistosa eh, y creo que hay dramas que se repiten de alguna forma en las personas me entiendes, de alguna forma tuvo alguna pérdida, de alguna forma tuvo una ausencia y creo que agarrarse de eso para hacer algo chistoso hace que la gente se relacione con el tema, con el chiste, o que lo odie, creo que eso es lo que se va sumando en los temas que me estas preguntando.

- P: Siguiendo esa línea de pensamiento, cuéntame ¿Cómo la comedia influye en tu bienestar psicológico?

- R: Eso es re completo sabes, creo que es un mecanismo en el que [REDACTED] se permite ir a expurgar todo eso que siente, es un lugar como... por ejemplo como que nosotros cada semana todos los comediantes nos reunimos a jugar futbol y yo soy super apasionado guevon, ósea y me entrego y grito aggggh ... y me emputo, pero es porque en ningún otro lugar en la vida puedo ponerme así, entonces como que entiendo que es un lugar al que yo puedo liberar ciertas emociones de cierta intensidad, entonces cuando acaba el partido les digo a todos, les digo como: no pues todo bien. Es un partido y todos lo entienden porque pues todos también se apasionan, entonces creo como que el stand up se comporta de la misma forma en mi vida, como que es un catalizador o un lugar donde puedo expurgar eh, no solo ideas artísticas o imágenes que me hayan parecido chistosas, sino también como eh, pequeños problemas, hacerlos como mucho más digeribles, incluso para ti. Eh, hay respuestas que uno encuentra en la escena, como que cree que un problema que es demasiado grande y al final se da cuenta que no, que es una bobada, pero es que esa bobada se puede convertir en un chiste, y... digamos que yo... hubo una época donde me dio Covid guevon y fue re duro, fue como no me voy a morir, eh, no sé qué y estaba como muy paniqueado a pesar de que no me sentía mal, no tenía los síntomas tan fuertes, pero pasados los 15 días acá encerrado sin hacer nada, nada guevon ósea era 15 días acá, yo sentía que estaba empezando a perder un poco la cordura un poco más me entiendes, pero era porque no podía poner lo que me estaba pasando en ningún lugar, entonces lo que empecé a hacer fue a hacer videos, eh, hice un video rapeando, siento que lo que me sirve a mi es de alguna forma expurgar lo que siento, ósea, que de algún lado tiene que salir eso que me pesa si me entiendes, y creo que la forma en la que algunos comediantes lo hacen es por medio del rap o de alguna presentación, no se...

- P: Siguiendo con este tema que me comentas quisiera saber ¿Qué tipo de situaciones difíciles has usado para construir parte de tu repertorio de comedia? Y ¿Qué género en ti exponer estas situaciones ante un público?

- R: Es interesante la pregunta porque yo creo que hay situaciones que para mí son confrontantes sabes, como... como murió mi papá... o sentí una decepción amorosa... o sentí una decepción en el sexo me entiendes, como que todos vivimos esas experiencias que nos confrontan todo el tiempo y todo el tiempo en medio de esas situaciones que nos confrontan pasan cosas muy chistosas, eh, creo que la forma en que uno lo pone en escena, eh, creo que lo va entendiendo, es decir, se busca o se escucha, entre los comediantes se habla de un concepto que es el ángel, así de : ay encontró su ángel, su voz, encontró, eh la manera. Entonces creo que a lo que se refiere es que uno como intérprete y hablo desde el lado más técnico, uno como intérprete en la escena, llámese, bar, stand up, llámese teatro, clown, uno va encontrando como su acople en medio de las herramientas que se estén poniendo en la escena, por ejemplo, como... como que a mí me costó mucho encontrar mi voz, pero no por mí, sino que sentía que chillaba, sentía que, eh era incomodo, que era mucha energía en escena desbordada, que no había un momento de pausa, y creo que haberlo encontrado desde la sobreactuación, desde llevarlo re lejos, que incluso sea confusa la escena es mucho más fácil ir quitando que ir poniendo me entiendes, entonces creo que cada quien va encontrando ese ángel o esa voz, con el pararse todo el tiempo, el comer mierda, el caerse, levantarse, el sentirse una mierda, sentirse ganador, bueno... creo que en medio de todo eso está el encontrarse uno mismo, y es confuso porque pues todo el tiempo no... ósea no todo el tiempo haces reír guevon, hay días que te va como el culo y dices: okey algo está pasando, o porque está pasando esto con este chiste específicamente, sabes, entonces uno empieza como a jugar con la forma en que va llegando el mensaje al público, o coje el chiste desde otro lugar, bueno, ya tiene que ver con... eh, como va descubriendo uno el chiste con el público sabes.

- P: ¿Consideras que el contar todas estas situaciones difíciles que usas en tu comedia genera algún cambio en cómo las experimentamos?

- R: Ósea... si... claro que sí, yo creo que, ósea... de pronto estoy equivocado en la respuesta, pero la pregunta que formulas me lleva a lo siguiente y es que, eh, nosotros somos como colectivos, sabes, ósea me refiero como a la comedia en general, creo que a veces confrontamos a las personas con lo que decimos justamente porque creo que nadie más lo hace me entiendes, creo que el tono cómico de Colombia es muy diferente al de hace 10

años, en el que no se podía decir nada, quizás en el que habían temas que siguen siendo muy duros, como tragedias, que... hacen que un mal comentario desate una cadena de odio, una cadena de ira, como lo que le paso a Ibrahim, como lo que le paso al Gordo, que no son más que simples indicios de lo que está pasando, que es una buena señal artística me entiendes. Como que... si el Gordo o si Ibrahim hubieran dicho lo que la gente estuviera acostumbrada a escuchar pues ya... se vuelve una idea de chiste de más y ya, pero como era algo diferente, como es una idea, es una postura, es un tono cómico diferente, la gente suele rayarse, me entiendes, y hay gente que suele enamorarse, es lo mismo.

- P: Hablando de la reacción que tiene el público ¿Qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas difíciles?

- R: Pues yo creo que... no hay un lugar o una academia que te enseñe a manejar el hate, que te enseñe como manejar los malos comentarios o que te enseñe a manejar el fracaso me entiendes, creo que hay estilos de comedia que se basan en el fracaso pero específicamente en el stand up o en la comedia que trata esta entrevista hay... es como... como que... es tu decisión sentirte como una mierda... o como alguien que está triunfando de forma polémica, en algún punto de cuando inicie en esta movida de [REDACTED] y de la comedia pues, como que si sentí mucho hate por parte de mucho público fueron, mucho, mucho... demasiado, entonces, incluso hay un capítulo en el que digo: no, si es verdad yo no me siento chistoso guevon, ósea, y es el punto de quiebre que me refiero que para uno de comediante es muy necesario. Entonces eh, confrontar esas ideas que pone uno al público y ver que esas ideas son rechazadas o son satanizadas es muy duro guevon, porque es como que tu sientes que tu trabajo no está rindiendo o no está aportando, y creo que... o personalmente creo que eh, uno se busca en el arte de muchas formas ósea, si eres actor y de repente tu vida no se encamina a actuar solamente, pues puedes buscar tu vida en medio del arte, del teatro, dirigiendo, produciendo, en fin, pero específicamente en este lenguaje del stand up creo que tu encuentras tu lugar cuando te han pasado que gente odie un chiste tuyo, o ame un chiste tuyo pero al otro día lo odie aun contado de la misma forma, entonces eh... por ejemplo creo que lo que le paso a Ibra es un ejemplo de que... eh, de que eso no iba a detener su carrera, incluso creo que su carrera despegó mucho más a partir del comentario que hizo me entiendes, claro eso fue un comentario muy reciente o ya analizado de otros lugares, no hubo

un contexto para meter ese comentario bien , sino que hubo un contexto trágico y se fue por esa rama y muchas personas lo odiaron, pero aun así Ibrahim se fue para México y siguió su carrera allá, y llegó allí con un pie diferente, un semblante diferente, entonces creo que todos los comediantes habremos pasado en algún punto... no por eso específicamente, sino por pequeños indicios de lo que uno está diciendo está bien para algunas personas y mal para otras, pero siempre así en un tono cómico.

- P: Teniendo en cuenta esto que me cuentas ¿El contar todas estas situaciones difíciles ante un público ha traído algún efecto a nivel psicológico para ti?

- R: Sí seguro, mucho, creo que uno ya no se comporta de... ósea el [REDACTED] tres años entendía su economía de otra forma a la que la entiendo hoy, entendía... entiende la forma en la que se relacionaba con las personas de otra forma, a la que me siento hoy... Y lo digo porque pese a que todo lo que ha pasado ha sido muy bueno, eh, desde cualquier lugar aunque han sido días duros y tal... creo que... pues uno no solo es una persona... uno no se queda siendo una sola cosa por siempre, y a partir de eso considero que lo que ha pasado a sido bueno sabes, que el cambio de chip de sentir que tú ya mueves personas, que hay gente que quiere escucharte, que hay gente que quiere pagar por verte es una bendición guevon y siempre lo he visto así, entonces cada vez que empiezo mi ritual del show que empieza desde que me levanto, es como que... hoy... es que tengo que ser agradecido guevon, porque hay mucha gente... mucha gente que se levanta todos los días que le levanta a hacer lo que no quiere guevon me entiendes, y en un punto yo fue de ese tipo de personas, entonces poder levantarme todos los días y saber que mi trabajo va a ser en la noche ir a hacer chistes, ya sea desde la impro, desde la actuación, desde el clown, o desde contar chistes con un micrófono en un bar, estoy viviendo mi película y en medio de todo eso creo que se trata de eso la vida, generar aquello que tú quieres sin importar que, sin esperar el que, es simplemente eso, vivir la película. En ese orden de ideas muchas cosas han cambiado ósea, el hecho de que te pidan una foto en la calle es como uff que raro guevon, si yo sigo vendiendo carne me entiendes, pues por ejemplo yo llegue tarde a la entrevista porque esta mañana tuve que ir a comprar un lote de carne, procesarlo y almacenarlo y luego llegar acá para hablar de eso, pero, eh, si igualmente creo que hay muchas cosas que se han desajustado de lo que una persona de 25 años normalmente considera de la vida me entiendes, pero no considero que este mal, porque

así como no hay una academia que te enseñe a manejar el hate, tampoco hay una que te diga cómo manejar el reconocimiento, simplemente se va dando con el pasar de los días, y también creo que hay algo muy importante a tener en cuenta y es que.. pue... puede que uno no sea eterno en las personas y creo que eso es lo que busco como objetivo artístico, que mi imagen quede plasmada en el recuerdo de las personas, pero también hay que saber que es posible que esto se acabe así sabes, que a uno... literalmente hoy me pueden ver y a la mañana siguiente la gente no recuerde lo que uno dijo, pero eso no significa que uno se olvide o que la gente te olvide a ti, entonces obviamente muchas cosas aquí a raíz de la comedia han cambiado.

- P: Y ¿de qué manera la comedia te ha ayudado a manejar tus emociones?

- R: Eh... yo creo que... ósea como te mencionaba anteriormente la comedia es una compresa fría, sabes, como que un delate, normalmente como me comporto y me relaciono con mi vida cotidiana es de ir aquí a un lado, estar rápido aquí, correr allá, entregar aquí, venir aquí, y tatatatata, pero el único momento en que estoy tranquilo paradójicamente es cuando que cuando más estoy tranquilo estoy a punto de presentarme en el escenario en el momento en que estoy re nervioso, el estómago se te quiere salir, y por más experiencia que tengas, cámaras, películas que hayas rodado se siente un rigor guevon, se siente como si te faltara la vida, así de uy marica esto es un riesgo, a la hora de tomas el micrófono, lo veo así porque creo que esta vaina del arte es de vida o muerte guevon, es de hacer o no hacer me entiendes, es de darlo todo o mejor no vayas, entonces todos los días lo veo de esa forma, todos los días lo veo como una última función me entiendes, entonces verlo de esa forma hace que tengas que dar un poco más me entiendes, pero yo decido verlo de esa forma, me mando en esos viajes porque soy una persona crecida con el tema ya que tengo cierta ansiedad que la comedia calma, entonces eso es bueno saberlo también.

- P: ¿Y qué emociones se dan después de presentarte en el escenario y cómo se manifiestan?

- R: De muchas formas, en relación a... a sentir el aplauso y sentir la emoción de la gente, como que siempre pienso en esta imagen de esta el aplauso, estoy haciendo reír, está la energía, está la intensidad, y luego como que en mi mente hay un corte y estoy en mi casa

estoy solo, estoy con mi perro, y ya no se siente la adrenalina, ya no se sienta la emoción, la euforia de que el estómago se quiere salir del cuerpo, entonces considero que el stand up se vuelve una como una adicción o una necesidad constante por eso, porque hay muchas sensaciones que en la vida cotidiana encuentro guevon, eh... creo que se comporta en mi vida de una forma liberadora si o si, ósea, no lo desligó completamente de nada con nada, desde mis dramas hasta mis victorias, hasta mis confusiones, mis depresiones o mis días bien todos los... ósea de todas las formas me he parado en el escenario, me he parado feliz, desolado, triste, con hambre, enfermo, acongojado, perdido, contento... y de todo el espectro, lo que se relaciona con cada sensación o con cada momento es que siempre siento que es la última vez que me voy a parar me entiendes, y creo que es lo que hace diferente la cosa, creo que en el chip cambia es eso de: marica es la última vez que va a hacer esto, es como si mañana no fuera a presentar y voy a hacer esto por última vez, entonces te lo gozas, tienes que gozártelo.

- P: Después de todo esto que hemos hablado quisiera preguntarte ¿si no hicieras comedia qué cambios habría en los diferentes aspectos de tu vida?

- R: Muchos guevon, ósea eso siempre lo analizo... lo analizo con nostalgia, pero con un poco de orgullo de sentir como te mencionaba anteriormente la sensación o la, eh... como estoy enfrentando mi vida adulta es diferente guevon, porque siempre es muy independiente y desde pequeño me empujaron al trabajo, pero de una manera muy bonita, no digo que me hayan explotado, o a lo mejor sí, que se yo, igual a quien le importa es como... como que tocaba trabajar para poder comer y esa fue la vuelta, esa fue la idea que me presento mi mama y eso fue chimba porque desde pequeño me enseñó: papi la vida es dura, la vida es difícil, toca hacer esto, esto y esto o la idea es vender esto, claro desde pequeño creces con esa concepción de que hay que tener, hay que hacer para. Entonces hay que madrugar para trabajar, para tener tranquilidad o hay que vender carne para tener un ahorro y pagar un taller de clown, entonces ya después creo que esa misma idea fue la que me impulsó hacia adelante, mi negocio central, mi idea digamos fue mi negocio de carne que me permitió pagar el taller de clown para conocer ████████, para pagar un diplomado de improvisación, me permitió tener la tranquilidad durante la época que me paraba de open mic que no ganaba nada para poder estar parado ahí me entiendes, entonces creo que a raíz de la comedia la vida

se estabiliza en relación a lo que antes era, y antes era muy extraño lo que yo percibía como iba pasando, porque era un actor titulado pero sabía que era muy difícil emprender con una compañía y puede que lo hubiéramos hecho y de hecho lo hice mucho, pero me di cuenta que no era muy rentable guevon, yo dije: no me va a tocar vender chatas toda la vida pa' comer guevon. Pero hoy en día me enfrento a la idea completamente contraria en la que tienes el poder y es hermoso guevon, aunque a veces me enfrento a la idea de que desperdicio un poco el tiempo guevon porque, yo quería esto hace cuatro años, así de: marica que chimba tener el público que me quiera ir a ver, para tener el tiempo para sembrarme otra vez a mí, para ir al gimnasio para ir a talleres, para hacer danza, otro tipo de actuación, otro tipo de herramienta artística, y no lo hago aunque tengo la libertad y el tiempo, porque estoy sembrando en este terreno del stand up, en este terreno de lo audiovisual con [REDACTED], entonces creo que claro, a veces tengo mucha ansiedad a veces y me permito sentirla, así como cuando estoy triste o feliz porque igual creo que es la manera de sentirlo, de vivirlo. No sé cómo es en tu caso por ejemplo brother, pero cuando pienso en mi campo, en lo que quiero desempeñarme, siento un poco de esperanza en vivir, y eso no me pasaba antes, había antes en que yo estaba desencantado y desesperanzado con la idea de la vida guevon, como que yo decía: Que paila que yo como artista no pueda dar todo lo que podría estar dando y tenga que repartir esta bolsa de carne, pero igual que bendición porque fue lo que me enseñaron me entiendes, entonces no creo que la comedia se acomoda perfectamente con los dramas que viví, con las ausencias que tuve, y creo que mi comedia puede denominarse eso, como... el resultado de muchas ausencias sabes, porque de ahí parten mis ideas cómicas probablemente.

## **Apéndice 15. Transcripción E7**

### **Transcripción entrevista 7**

P: Para ti ¿qué es el Stand Up Comedy?

R: Bueno, pues tengo como una definición oficial y una definición personal. La oficial es que...para comenzar yo llamo el stand up comedy, no el stand up comedy. La stand up comedy es un género humorístico unipersonal monologando oral escénico en el que se hace un constante ejercicio de reflexión. Es mi definición es que oficia la definición como cartilla. Y la definición como muy personal y como que más íntima; es una manera de comunicarse con la gente para poderse desahogar, para manifestar ralles personales y de alguna manera los conflictos individuales que todo comediante tiene con el universo en el que en últimas son los conflictos que también tiene el público que nos escucha, una especie como de exorcismo pago o de catarsis colectiva, a través de la cual de alguna manera se liberan los pesares enfrentándolos y verbalizando.

P: Y qué ¿te inspiro iniciar en la comedia?

R: Sí, digamos que un poco el mismo motivo que me llevó a ser cuentero, desde alguna manera que me llevó a ser comediante. Yo me crucé con la ola de la cuentería en Colombia en 1991, cuando estaba haciendo comunicación social en [REDACTED] Ya iba por tercer semestre y un día hubo una presentación de cuenteros, series que ya llevan operando en las universidades en Bogotá desde 1988. Y había oído mencionar a la gente del tema de vamos a ver cuenteros, y nunca me ha llamado la atención hasta que un día vi una fusión de cuenteros, quedé impactada por la cosa y me dieron ganas de serlo, a la semana siguiente bote como cuentero, porque me di cuenta de que era una manera justa mente debe drenar un montón de cosas interiores que yo tenía acumuladas y que no había tenido oportunidad de manifestar ni a través del teatro ni la literatura, que eran como que todos mis de mis tendencias iniciales artísticas y que nunca desarrolle como carrera. Pues dije cómo ve la cuentería, podría ser esa vía a través de la cual yo haga esa especie de drenaje personal, de mis toxinas interiores y en efecto, comencé a hacerlo. En paralelo a la carrera, cuando llame gradué como comunicador en el 97, me comencé como simultáneamente a desenamorar de la cuentería, porque me pareció para ese entonces 1998 que era un movimiento que había entrado como en una especie de decadencia o declive. Sentí que se había perrariado en medio como que de esta tusa mientras ejercía mi carrera como comunicador me crucé un día con un show de stand up comedy que vi en HBO de un comediante que se llama Jerry Sainfield el

show se llama Im telling you for the last time, te lo digo por última vez, y vi eso así sin ninguna advertencia y quede impactadísimo por el asunto, y eso show que fue lo primero que vi de stand up comedy en la vida fue lo que me hizo querer ser comediante, por que vi que era algo muy parecido a lo que yo hacía como cuentero, pero que, a diferencia de la cuentería lo que hacía el comediante, era plantear reflexiones y posturas personales en torno a temas que lo aquejaban. Entonces dije uy yo quisiera hacer eso también, entonces eso fue lo que de alguna manera me llevó a ser comediante. Teniendo en cuenta que nadie hacía eso en Colombia. Pues yo fui [REDACTED], que lo hizo claramente el primero, como todo bien saben, es el colega Andrés López, y apenas vi esto pues dije yo quiero también hacer eso y sin saber que Andrés estaba con ese mismo proyecto, pues sentía ganas de meterme en ese territorio. Y heme aquí todavía sumergido en él y hablando de él en trabajos de grado.

P: ¿Que con generó más personal?

R: Exactamente

P: ¿Y, ¿cuál sería tu recuerdo más significativo en torno a la comedia?

R: Eh habría varios, uno en mi debut, o sea la primera vez que me paré como comediante haciendo yo que se... 15 en el tipo de material, eso lo hice en un bar que había en el Parque de la 93 que se llamaba cielo, y ya tenía como en mi primer paquete de rutinas con los cuales debuté y fue una cosa medio nefasta en el sentido de que hubo desconexión absoluta al público, en la gente ni se percató de que yo me paré en escena, me tocó hacerlo en la barra del bar porque ni siquiera tenía tarima. Y había un montón de gente como que no tenía ni idea de lo que iba a pasar que estaban rumbeando y de pronto los paran a decir a continuación vamos a ver un show de stand up Comedy con ustedes [REDACTED], la gente no tenía ni idea del asunto. Y recuerdo que había un aviso al fondo, que era un aviso de estos que imitan los anuncios de “al aire” en emisoras mientras están grabando o emitiendo, pero en inglés decía “on air”, yo dije “por si ustedes no se ríen esta noche con lo que voy a decir eso se debe a que aquí atrás tengo un mensaje subliminal que dice ría no”. On air al revés es ría no, así que si ustedes no se ríen es

porque el mensaje lo dijo, así que yo no tengo la culpa. Eso podría ser como un recuerdo principal que tengo de mi debut como comediante.

P: Y, ¿cuáles han sido como las situaciones que más te parecen como importantes o que han marcado tu vida a nivel personal?

R: ¿Como comediante?

P: Sí y pues también, como a nivel personal, como en general, como punto de inflexión en tu vida

R: Pues comenzando por nacer, que creo que fue el primero el pedido de todos que fue por cesárea hace ya 52 años. Eh el hecho de que, yo qué sé, ¿qué otra cosa pudo haber sido significativa?, el asunto de haberme tirado 11° yo me tiré el grado 11° en 1986, y tuve que repetirlo, entonces me me gradué un año después y el haber demorado en mi graduación en ese año en particular en el que yo me demoré repitiendo 11°, pasaron cosas interesantes en mi vida que hicieron que yo de alguna manera crearé una nueva persona y una nueva manera de ser, y desechar a todo lo que había hecho antes de eso como ser humano. Hubo otro hecho, el que fue el de haber entrado a la Universidad en 1990, de una manera casi que milagrosa, ya que estaba destinado a no estudiar nada ni nada, en parte por escasos de recursos económicos y tal, pero hubo ahí como un giro particular de una especie de carácter de mecenazgo de parte de mi padre, quien decidió pagarme como una carrera que yo eligiera y termine estudiando comunicación en la javeriana siendo un chico estrato 2, y eso fue como un choque cultural como importante para mi cabeza. El hecho de haber debutado como...como cuentero en.... en marzo del 91 también fue importante para mí. Y un hecho importante que imagino que por el cual de alguna manera nos tiene...que estamos aquí reunidos, sé que también me di cuenta en el transcurso de eso que mi cabeza tenía cositas, hay un poco desajustadas y tuve una crisis psiquiátrica en el 93 que hizo que me internaron en el pabellón de salud mental del hospital San Ignacio con el rótulo de psicótico maniaco depresivo. Entonces tuve un brote psicótico derivado de una maniaco depresión que no sabía que tenía. Súbitamente, pues nada, me meto en el universo como de...de la gente con problemas mentales, y eso fue paralelo a mi desarrollo como cuentero, a mi desarrollo como

comunicador social, y a mi desarrollo... mi nacimiento de ser como comediante que de alguna manera retomó esas especies como de esquilas de la explosión mental de 1993. Y que de alguna manera me dieron una nueva visión del mundo que me condujo a ser comediante

P: ¿Qué elementos de la cotidianidad usas el territorio como repertorio, como en comedia?

R: Yo tengo la teoría. Porque hay una particularidad de mí que mi imaginó de pronto en sus investigaciones la han notado es que, además de ser cuentero, comediante, comunicador social, libretista y locutor, soy formador de comediantes, o sea, también enseñó a hacer, está stand up comedy y en mi carreta que tengo en mi discurso del taller que dictó el suelo decir que la cotidianidad no debería entenderse como eso que le pasa al comediante, cómo es eso que nos pasa a todos todos los días, sino que el comediante debería entender la cotidianidad como todo, todo es la cotidianidad, todo lo que sucede en el universo es la cotidianidad, incluido lo que nos pasa a todos todos los días. Así que, para responder esa pregunta, yo diría que yo incluyo lo que sea, cualquier cosa es la cotidianidad de cualquier cosas cotidiana. Yo tengo rutinas sobre... a ver... por el ejemplo una... tengo...tengo rutinas sobre el bizcocho que es el aparato ese que está en los inodoros que impide que cuando la gente se sienta en el baño no se unte de orina ajena. Eh..., tengo otra rutina sobre el mal uso por ignorancia del inglés del apóstrofo “s” del posesivo sajón que llaman en nombres de negocios esnobistas. Tengo una rutina sobre la pérdida de la dignidad y la compostura en las calles bogotanas. Tengo rutinas sobre el cancionero criollo colombiano, lo tiene sobre la publicidad colombiana. Rutinas sobre McDonald's rutinas sobre los gatos, o sea cualquier cosas para mí es susceptible de ser tema para hacer rutinas de stand up Comedy.

P: ¿Y dentro de ese orden de ideas, como que qué humor consideras que es el tuyo? ¿Cómo en que lo clasificarías?

R: Yo no tengo un rótulo específico para ello para mí. Me atrevería a decir que todo comediante, de alguna otra manera, si hace bien la tarea debería tener un humor tan personal que lo que haga el, es su tipo de humor, es decir, yo tengo un humor tipo ██████████, que es un revuelto

entre humor negro, humor surreal, humor un poco anti-establecimiento, un humor tremendamente crítico del medio masivo de comunicación y del uso del idioma, un humor muy auto flagelante, agresivo, asido, oscuro y eventualmente medio esquizofrénico.

P: Y, ¿que definió bueno que definió que te sientas cómodo en ese tipo de humor que tú llamas como el humor a lo [REDACTED]?

R: Pues el hecho de que... nada de que me fluía de que generaba cierta conexión y a la vez también cierta incomodidad con ciertos espectadores y que a través de verbalizarlo yo me liberaba o me libero todavía, del estrés acumulado y de líos personales, y siento que fluye de manera tremendamente honesta, natural y total cada vez que hago este tipo de material

P: ¿Y, en qué tipo de escenarios te sientes más cómodo, como streaming, televisión, bares, teatros?

R: Generalmente en contextos que incluyen teatros donde vaya público, no sé, entre 30-40 años que creo que sería como la gente que mejor se conecta con lo mío. En donde claramente porque toca hacerlo en bares también y tal, pero me siento más cómodo en teatros, en teatros pequeños, haciendo cosas como para público ya “adulto trabajador”.

P: Ok, hablando de esto desde como esa delimitación del público específica ¿qué efecto crees que puede haber en esas personas que se identifican con su comedia?

R: Curiosamente soy un comediante, que también lo digo dentro de mi taller, detractor del concepto de la identificación. Para mí lo que debe generar el comediante al espectador no es identificación, sino resonancia, es decir, que lo que yo diga que genere un efecto o una repercusión psicológica y emotiva al espectador no importa si es positiva o negativa. Y eso puede incluir la identificación. Entonces, creo yo, que lo que hace que lo que yo diga resuene en el público, consiste en que me conecto de una manera tremendamente consciente, con mi

visceralidad, con las cosas que me extrañan, que me incomodan, que me quedan grandes y algún ejercicio extremo de honestidad combinado con un ejercicio también extremo de uso del idioma español. Que soy muy consciente de todo lo que tiene que ver con la sintaxis, la gramática, el léxico y un poco la multiplicidad y la complejidad que tiene el idioma español y esos elementos conjugados creo que son los que de alguna manera repercuten en el espectador, y le generan lo que le genera a muchos también les puede generar impactos negativos, y gente que dice este tipo no me gusta, o qué tipo tan horrible o está loco o me desagrada lo que opina, etcétera y otros que digan, me conecte con el Man, sí.

P: ¿Cuál es tu objetivo al hacer stand up comedy?

R: Para mí que la gente se replantee la realidad y que la gente se cuestione sus preconcepciones y dude de sus certezas, y se dé cuenta de que todo es relativo, y que lo que aparentemente tiene valor en el fondo es porque tiene un valor agregado por la cultura y por la gente y tal pero que como que todo los elementos que nos rodean, no son dignos de respeto, y que cualquier cosa es relativa, y como que todo el mundo tiene sus verdades personales.

P: ¿Has tenido algún acercamiento proceso terapéutico o con tuviste algún proceso terapéutico?

R: Sí, claro, realmente he tenido bastante de relaciones cortas o largas con psiquiatras y psicólogos y terapeutas que han ayudado a intentar que mi cabeza y como que se reorganice después de que debute en ello en 1993 y todavía sigue ahí, como que en ajustes personales. Claramente atraer a través de la psicología de la psiquiatría, de lecturas de eventuales de meditación, de una dieta sana, de hacer ejercicio, de ser un tipo ahí como que reflexivo y consciente de todo su proceso mental. El hecho de tener una familia claramente también sirve para que eso de alguna manera me asiente y me ancle a la realidad.

P: ¿Cómo relacionas esos procesos terapéuticos al hacer comedia, has sentido como alguna similitud al hacer comedia?

R: Curiosamente, hace poco estuve subiendo un documental que a ustedes les interesaría, esta... ahorita busco el link y se lo mando por WhatsApp, está en inglés y con subtítulos en inglés. Que de alguna manera habla justamente de esa relación entre la ansiedad, la depresión y la comedia, y está hecho apunta de testimonio de un montón de comediantes. Y muchos de ellos dicen que no, que la comedia parecería una terapia a través de la cual uno se regula y estabiliza. Pero no la comedia es como una manera de sacarle jugo a las inestabilidades mentales, pero no reemplaza la terapia. Sí, una cosa la terapia, que es un proceso juicioso en el cual uno como que se concientiza de sus males y los ve y los procesa, y los elimina o los regulan, a través de un tercero sí. Y otra cosa, es uno verbalizar sus males personales y a través del humor, exorcizarlos qué es una manera de generar humor y de poco estabilizarse y desahogarse, pero claramente eso no es lo que me termina curando. Eso es por lo menos algo que hace que yo pueda un poco hacer una descarga constante de material negativo en mi cabeza, y de alguna manera tema siendo terapéutico haces para el público y el proceso de crear material también es una dinámica a través de la cual yo puedo detectar qué cosas me incomodan en la realidad y volverlas rutina, ya hacen que yo pueda exorcizarlas, materializarlas y quemarlas en mi cabeza.

P: ¿Y entre este tema eso de exorcizar, ¿eh? ¿Cómo influye sobre tu bienestar psicológico la comedia?

R: Básicamente porque es una manera, digamos, divertida de quejarse ante la gente y adicionalmente es una manera de como digo yo, de evacuar cosas negativas que hacen que como que fluya lo tóxico, no se acumule y no terminé haciendo cosas mucho más graves y que solamente ese... y que solamente se vuelven palabras ya y que se esfuman de alguna manera. Entonces como que la comedia es lo que literalmente ha impedido que yo no esté peor de la cabeza, sí. Y que eso quede alguna me puede enloquecer en la vida cotidiana. Cuando lo verbalizo, y cuando lo paso a palabra, y cuando lo convierto en un texto, hace que ya coja forma y puedes hacerlo más rápidamente de ello.

P: ¿Que situaciones difíciles has usado para construir comedia?

R: Eh... Yo que se, por ejemplo, no sé el hecho de ser padre a los 45. Mi padre tardó y tuve mi primer hijo a los 45 y el segundo a los 50, a los 51 y uno más exactamente, qué es claramente un poco tarde para ello comparado con la usual era la que la gente tiene hijos, claramente fue una experiencia y sigue siendo experiencia difícilísima, en la cual yo he reaprendido a cómo... existir, y a cómo relacionarme con la realidad. Y ese shock eso que digamos de ese proceso mental que sigo viviendo desde que soy padre, lo he pasado a material también y para mí es un material invaluable y mucho más sólido y mucho más interesante del que yo hacía antes de ser padre.

P: ¿Que generó en ti exponerse a situaciones ante un público como antes desconocidas?

R: Pues técnicamente es lo que hacen todos los comediantes, los comediantes lo que hacen es exponer sus vísceras, sus entrañas y sus intimidades ante los espectadores y de esa manera convertirse en ser extremadamente reales... que hacen que el espectador sienta como algo más que gente que cuenta historias o actores que hacen monólogos. No, somos seres que sufrimos reales, que hacemos el material basados en nuestras torturas personales, y eso pues nos obliga a ser extremadamente transparente con todos los líos que tengamos, pues conozco, no sé comediantes que han salido de la cárcel y claramente el haber estado en la cárcel les da material para esos comediantes a los que ... los que se les murió la familia de coronavirus, y eso le sirve de material comediantes que se han separado de manera super dolorosa, y eso que sirve de material comenten estado que han cometido intento fallido de suicidio y eso le sirve de material. Sí, porque yo quería que el insumo de la comedia es el sufrimiento y la tragedia.

P: Y ¿Contar este tipo de experiencias, así como negativas que genera algún cambio en cómo las experimentas?

R: Yo diría que sí, porque ya eso hace que yo me las relaté de una manera distinta y les de una forma a través de las palabras. Y, cuando ya lo verbalizó, eso ya lo vuelve algo palpable, un poco parecido, no sé si ustedes pasaron por esa experiencia, de cuando uno ha tocado bachillerato, lo llevan a uno a hacer una cosa que llaman las convivencias, se hace un retiro espiritual, salir a algún lugar y un ejercicio frecuentes era cojan un globo y en el globo metan en un metan papeles

con todas las cosas que malas que les han pasado en este año inflando y estállenlo, entonces sale el globo y estalla y salen todas las cosas negativas, así como que te sientes más aliviado porque viste estallar la cosa de manera real y palpable. Algo parecido pasa con este proceso, como que ver eso materializado en palabras hace que yo ya lo miré con distancia y duela menos, me denme de menos miedo y lo vea como algo que ya tengo superado.

P: Y, ¿qué tanto afecta la reacción del público al tocar estos temas?

R: ¿Qué tanto afecta la que?

P: ¿La reacción del público al tocar estos temas?

R: Pues claro que afecta mucho en el sentido de que todo lo que hacemos es para que el público tenga una reacción, que idealmente debe ser una risa sí o por lo menos que haya una conmoción en la gente, ¿no? Sí, claramente lo que decimos no genera nada, pues entonces ahí no estás haciendo nada. Si lo que tú haces generan, así sea disgusto, sorpresa, ternura, enamoramiento o risa, se ha logrado el cometido y por supuesto que eso hace que también yo constaté que lo que yo digo tiene sentido, es una cosa real y hay un sentimiento humano de por medio.

P: Y ¿De qué manera la comedia ayuda a manera de ayudar a manejar tus emociones?

R: Yo diría que de una manera tremendamente concreta hay una..., hay un término en el argot del stand up comedy que se llama la actitud. La actitud es en una rutina, esa palabra que decimos directa o indirectamente dentro del material donde le manifestamos a la gente lo que el tema nos genera como nos pone el tema, el sentimiento que nos conecta, que nos conecta con el tema y eso es importante en toda rutina. Todos deben tener en algún un punto de su material, dice “hay una cosa que me da rabia, hay una cosa que me da miedo. Hay una cosa que no entiendo, hay una cosa que me parece absurda, hay una cosa que no me cuadra, que me indigna, que me ofende o que me fascina o que me obsesiona”. El comediante verbaliza emociones literalmente dentro del material y ahí es donde está esa conexión emotiva que se desprende de los sentimientos. Sí, o

sea, es una combinación entre raciocinio, reflexión y sentimiento, lo que hace el comediante para generar ese impacto en el espectador.

P: ¿Facilitaría como personalización y expresión de las emociones?

R: Si el comediante siempre dice cómo se siente ante cada tema siempre

P: Que emociones sientes antes, durante y después. ¿Y cómo se manifiesta dichas emociones?

R: Claro, una cosa es la emoción que se siente por el hecho de actuar como comediante. Y otra cosa es la emoción que yo reflejó en cada rutina, dependiendo del tema del que está hablando. Entonces generalmente la emoción de todo comenté antes de subirse al escenario y haciéndolo es de nerviosismo de tensión, de estrés por tengo que hacerlo bien, se tienen que reír o tiene que sentir algo del otro lado, no me puedo...no me puedo equivocar, tengo que romperla, entonces una presión que uno se autoimpone antes de estar allí y cuando usted se para se conecta con la gente y la cosa fluye, pues claramente es un sentimiento tremendamente placentero, cuando no funciona es un sentimiento mortal. Literalmente, nosotros le llamamos morir al hecho de fracasar como comediante en escena, cuando un comediante muere, es porque lo que dijo no funcionó y le tocó salir de ahí con el rabo entre las piernas. Si entonces literalmente es el peor sentimiento posible que puede tener un ser humano. Y otra cosa es que yo en mi rutina diga, por ejemplo, que odio el rock en español o que me parece extraño mi hijo o que me da ternura los fantasmas, en el escenario, verbalizar sentimientos, pero eso no tiene nada que ver con cómo me siento cuando estoy haciendo la carrera.

P: Y ¿Que emociones se presentan después?

R: En mi caso particular, ya el hecho de que yo me paré diga lo que tenga que decir, funcione o no funcione, ya me haces vivir como que cumplir con la misión, dije lo que tenía que decir. Y si la cosa tuvo muy buena conexión y mucha risa porque digo ok y hubo risas, además, se le abona esos chévere y tal, punto para mí. Si no cagada que no lo hubo, pero total para mí lo importante es, dije lo que tenía que decir, sí. A veces no me importa tanto el resultado que se traduzca en

risa, sino que quede claro el mensaje que yo quería transmitir, que ojalá esté acompañado de risa también.

P: Si no hicieras comedia. ¿Qué cambios habría en los diferentes ámbitos de tu vida?

R: Cómo de alguna manera mi otro oficio, digamos oficial y formal, es el de ser libretista de locutor. Es otra manera que utilizó para drenar y para un poco volcar en papel o en grabaciones con mi voz, mis sentimientos y mis conflictos personales, sí, porque es una manera de... es una válvula de escape de mis tensiones también mi profesión como comunicadora en la actualidad, también el hecho de ser padre es otra vía de escape, para de alguna manera, compensar todo el sufrimiento refugiado en la familia, y a veces también de entender mis rayes personales a través del hecho de verme reflejado en mis hijos y tratar de ser un padre que no quiere repetir el ciclo de lo que le hicieron cuando era chiquito, etcétera. Como que, a través de ser padre, yo materializó mucho los sentimientos y entiendo...y me entiendo cada vez más como ser humano. La bondad de esta que tiene la comedia es que vivo de ella y pues digamos que ponerse con eso pago del arriendo, los servicios del mercado, etcétera. Entonces, por eso me parecería importante que siga estando ahí porque es una fuente de ingresos como importantísima, pero si no estuviera, pues a mí se generarían de otra manera, pero es la manera a través de la cual yo siento que puedo ejercer mi...generar ingresos de una manera mucho más auténtica y de una manera mucho más llenadora a nivel de recompensa en la vida.

P: ¿habría alguna diferencia a nivel emocional también?

R: Claro, digamos que a nivel le comunicaron de alguna manera indirectamente yo vuelco en mis productos de comunicador, sentimientos personales, porque que también generan sentimientos en los espectadores o en los lectores. Pero en el de la comedia lo hago de una manera cruda, descarnada, abierta y transparente. Como comunicador, yo lo hago de una manera indirecta, subliminal o disfrazada, así como un poco más tapada, digamos.

**Apéndice 16. Matriz 1**

	<b>MACROCATEGORIA</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SUBCATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES VERBALES</b>
<b>E1</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<p>el primer digamos que de niño es que yo fui abusado sexualmente por parte de mi padrastro</p> <p>- pues ustedes saben lo que genera un abuso sexual en... en un niño no y a mí me ósea fue algo teso porque es un secreto que mantuve durante como 30 años, el me abuso de los 7 a los 11, y yo vine a hablar de eso como a los 30</p> <p>- otro episodio que tuvo una... ose yo soy diagnosticado con trastorno bipolar y estuve hospitalizado y todo.</p> <p>- Es decir sí, creo que te genera esa... bueno ya hablamos del tema, y lo acepto pero tampoco quiere decir que ya me voy a...a sentir del todo bien por.. por algo que... que hice que me hicieron de alguna discapacidad que tenga, etcétera.</p> <p>- yo tenía un problema con el alcohol, entonces cuando yo tomaba mucho se me... se me despertaba la parte de lujuriosa, pero era una cuestión tremendamente ósea como que tenía que terminar en la cama con alguien así fuera hombre fuera mujer</p> <p>- yo sentí que incluso me iba dar otra crisis o algo, pero como que al mismo tiempo me había liberado de todo eso mira/ el</p>

				abuso, si hay una cuestión que digo “¿puta porque es man tenía que hacer eso, porque huevon?”
E1	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Resiliencia	<p>yo ya había hablado con una psicóloga, porque yo tuve una una...una terapia con la psicóloga</p> <p>- Entonces si se sienten un poco mejor, pero obviamente no va a desaparecer el... la tragedia, no. Esa es como digamos la... la terapia que genera el stand up</p> <p>- esto me hace como darle menos importancia a los errores y a las tragedias que haya vivido</p> <p>- Entonces obviamente la rabia y la experiencia mala está ahí y eso es algo que está ahí, pero sí me genera como esa aceptación entonces de pronto el stand up me ha hecho ver las cosas como a profundidad.</p> <p>- es como no funcionó, vamos para adelante, entonces es como ese sentimiento, esas ganas de seguir adelante poder sobreponerse a las a las caídas, digámoslo así.</p>
E1	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Defusion	<p>esa fue mi primera rutina y esa fue la manera de cómo de sacar y poco a poco</p> <p>-Y eso yo creo que eso fue incluso unos meses...como que yo le cuento a mi mamá que sí y creo que al mes yo me estoy parando hacer stand up, es que no recuerdo bien si fue uno después del otro, pero fue como más o menos en la misma época y yo ya empecé a hacer el chiste sobre eso. Pero como</p>

				<p>les digo es algo como muy...si la gente se dirá “no, no creo. Que sea cierto” porque son chistes que la gente hace, o sea que mi tío me toca y tal, pero en el caso mío, si es verdad.</p> <p>- Eso fue hace 14 años, yo tenía 20 años, pero de eso si he parado algunos chistes, pero no los he trabajado. Pero si...por ejemplo me imagino que ustedes se ven [REDACTED]. En el último capítulo habló un poco de eso, me pusieron a hablar un poquito de ese problema, entonces sí, sí, sí, hay uno lo va relacionando y uno como que va a sacando esas vainas de ahí.</p> <p>- Entonces es como quitarse un poco de si de pronto ese ego de las apariencias de que puede ser exitosa, que todo le sale bien, que no tiene problemas en y decir “soy un ser humano más que ha tenido problemas y tal” y afortunadamente es una ventaja en el lenguaje stand up.</p>
E1	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Percepción de la cultura de la comedia	<p>hay como una tendencia en el stand up actual bogotano a que es como anárquico, no hay reglas, nos burlamos de todo el mundo, pero casualmente se tiende como a... a...a burlarse más de las mujeres, de los venezolanos, de los negro de la homo... de los homosexuales</p> <p>- Entonces uso eso de que soy como de la nueva masculinidad como para hacer la voz de... de la comunidad LGTB, digámoslo así, entonces empiezo a hablar de eso</p> <p>- Entonces por eso fue que llegue a ese tipo de humor, como</p>

tratar de contrarrestar todo es humor homofóbico, misógino que se está dando ahorita en la escena del underground del stand up Bogotá.

- Esos son mis menos mis menos favoritos, porque usualmente uno tiene que ser muy cuidadoso a pesar de que a uno le digan “no tranquilo, acá puede hablar de cualquier cosa” el contexto laboral siempre va a generar una censura implícita

- pero había chistes que no, no pegan precisamente por el contexto era como que me miraban... como que había una una voz interna que me decía como no este no es el contexto para estos chistes.

E1

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

"la gente me decía “no es que usted es un payaso es que esta chistoso”

- "una especie de adicción que era bueno, parémonos otra vez, parémonos otra vez, y ya como al año tuve una... una presentación en el teatro libre, le abrí a un show y ese día me sentí tan bien que dije, no si en verdad me voy a dedicar a esto "

"yo hago es hacer reír, o sea, como que tengo esa facilidad de hacer reír

- el director, pues a veces como que le disgustaba cómo que no, no, no siempre tienen que hacer reír, pero igual en escena eso estallaba en las risas y eso me empezó a generar a mí como una ..un placer.

- Yo me acuerdo que si las primeras veces hacía reír, pero no era como en el teatro que es la energía era como más uff... y no, esto no es tan chévere así lo fue explorando poco a poco hasta que llegó esa es un libre que, si sentía energía y no sí, sí puedo hacerlo.

- al principio la gente era como “uy marica que nos está contando este man”

- Poco a poco eso va funcionando y en el stand Comedy uno tiene que agarrarse de lo que funciona.

- porque la gente está completamente concentrada viéndote

- al final del show va y me dice “me gusta lo que haces”

- Y es que siempre uno está pensando como en la risa, en la cuestión de que si funciona o no función

- Y entonces ese es el lenguaje que yo quiero como de pronto hacer con él con el stand up, como tener una visión sobre la sociedad sobre el género que la gente pueda ser como bueno si este man tiene ese punto de vista, vamos a tenerlo en cuenta.

- Cuando uno intenta ser cómico y lo miran todos en silencio

- Entonces por eso soy un poquito como superficial y porque si me ahondó mucho me da miedo que pase eso, que la gente...se me va a caer un un show... me ha pasado con otro tipo de

chiste

- decía como 3 o 4 chistes, y la gente no se reía, o sea, la gente era como “que está diciendo imbécil”, o sea, no y la señora si como...ósea, entonces fue un camello, me costó como 3 minutos más, que eso es una eternidad en stand up

- Y es como una especie de recompensas, a que bonito y te felicitan por el show te dicen “que chévere lo que hace”

E1

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Intencionalidad

"Ok stand up es para mí un arte escénico en el que objetivo principal es hacer reír al público."

- "También como una especie de medio para dar a conocer tu...tu visión del mundo, digámoslo así, tus opiniones con respecto a ciertos temas, pero como digo, es dependiendo de la visión y como el concepto que tú tengas."

- "Para mí, yo lo estoy usando como una manera de expresión artística” pero también me interesa dar a conocer mi posición, mi opinión con respecto a ciertos temas y eh ... sacar cosas de dé de mi ser de mi vida"

- Y, entonces eso ya ya me dio como la la sensación de de ese placer cuando llegó al stand up no es tan fácil porque ya es hacer reír a personas desconocidas en un contexto que es como bueno, venga hágame reír a ver si es capaz, entonces la gente a veces está un poquito más prevenida y no fue tan fácil.

- ya tengo un chiste que es muy cortito, pero yo lo hago de tal

forma que la gente parece que siente que no está en verdad

- yo me burlo de mis tragedias

- como la tesis de mí de mi show es que soy una persona, soy un heterosexual amanerado

- “bueno esto se supone que es para hablar de mi vida”, como desde mis experiencias y de mi pensamiento con respecto a ciertas cosas

- sí como una voz de una minoría, digámoslo así.

- Porque también me interesa como que mi discurso tenga una especie de aporte, sí como social, como, ah bueno en esta perspectiva sobre...sobre la sociedad

- Ahorita, de pronto si yo digo..., quisiera hablar de cosas más densas. Poner en público de pronto si cosas, lo que te digo de hace 2 años y medio la cuestión del trago, lo del trastorno bipolar

**E1**

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

Ahorita sí me siento más cómodo en los bares que son exclusivos para stand up

- yo sí me autocensuro un poco porque a veces yo estoy escribiendo y digo uy no eso está muy chistoso, pero tiene como la del tinte misógino y entonces no, no mejor quitemos, si, como que me autocensuro que tampoco es la idea del stand up

- Ya siento una sí, una tranquilidad, de pronto, me siento como orgulloso de poder hacer, eso sin que me afecte, y poder tocar esos temas de una manera más tranquila.

- Me dio la tranquilidad de poder hablar de ese tema más fácilmente

- Yo la primera vez que lo conté, se lo conté a una psicóloga , yo empecé a llorar porque imagínate dure más de 20 años con ese secreto (...) entonces me afectaba y hablaba llorando, y si, ya ahorita puedo hablar de una manera tranquila

- no le tienen tanto miedo al fracaso porque en la comedia se fracasa y cada minuto es un salto al vacío que la cosa puede no funcionar.

- cómo no no es chistoso es esa frustración.

- Ok antes es la ansiedad, los nervios, el saber que se puede fracasar

- Durante el show los primeros minutos son un poco de nervios, y es como de observación, no, es sentir la energía como estábamos, si se están conectando, están despistados

- Y ya después es como uf ese descanso, como ya se me fue.. ya saqué toda la adrenalina es un momento de... de sentarme y tomar una cerveza.

E1	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	El escenario como espacio terapéutico	Contextos de expresión emocional	<p>Me gustan los espacios en las que la gente está muy dispuesta a verte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yo me he dado cuenta que cuando es sincero es muy efectivo, es decir, hay una cuestión ahí que no sé cómo explicar, pero cuando yo boto chistes desde mi vida, entonces la gente verdad dice a sea aaaaa, talvez es mentira o no, pero se ríe más</li> <li>- Entonces uno habla de sus complejos y se burla de ellos y de sus malas experiencias, de sus tragedias y por eso es que la gente admira al comediante, porque mucha gente dice, cómo “no este.. y no sería capaz de hablar de eso delante de la gente</li> <li>- Pero, pero sé que soy capaz de hablar de eso sí y soy capaz de mostrar mi lado más oscuro sin...sin el temor a que me juzguen.</li> <li>- como hablemos de esto, todo bien, el problema se lo puedo hablar, así como micrófono y hago chistes sobre eso, pues también puedo hablar</li> </ul>
E1	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	El escenario como espacio terapéutico	Atención plena	<p>Ya uno juzga desde el sentir no y desde la efectividad del show.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entonces eso me ha hecho decir como el dolor es el problema, está ahí no va a cambiar, pero si puedo manejarlo de una mejor manera, más o menos es como eso.</li> </ul>

- Entonces yo empiezo a... a calentar el cuerpo, y ponerme como como en modo... “parce vas a tener un show”, sea, tienes que tener tu cuerpo y tu mente dispuesta a eso, entonces ahí ya empiezan otra vez a... como que soy capaz de generar nervios casi que voluntariamente.

- está o no como maquinando más, entre menos funciona el show uno más está en la cabeza está ansioso, menos en presente digamos. Cuando más esta funcionado la cosa y la gente está riendo uno está más en presente, uno esta con ellos, se siente super bonito.

- Y ya cuando llegó a la casa casi siempre estoy muy...muy agradecido con...con este modo de vida, porque es como el modo de vida que he soñado desde hace muchos años es como uff, le agradezco al universo a la vida a Dios que puedo vivir de esto y que fue un día más, ya al otro día de lo digo es qué sigue ahora Eso es básicamente lo que es.

E1

Proyecto de vida

Decisión de vida

“no, no se vaya a cambiar de carrera porque pues ya empezó esto”, yo ya tenía como 24 años, entonces no era tan...tan buena idea como como pasarme carrera.

- “no, exploremos” y nos dio el taller, y empecé a pararme en los open mic/ tuve una...una presentación en el teatro libre, le abrí a un show y ese día me sentí tan bien que dije, no si en verdad me voy a dedicar a esto

- ya empecé a tomar la decisión de irme ya es completamente

E1	Proyecto de vida	Proyectos	<p>concentrado en eso, entonces renuncia a mi trabajo y empecé a dar cómo los pasos para...para volverme comediante</p> <p>ahorita estoy viviendo de la comedia y también estoy abierto a otros...otros lenguajes escénicos y cómicos como el teatro cómico, no sé, cortometrajes, lo que salga incluso comerciales, publicidad, pero sí me interesa que haya siempre comedia.</p>
E1	Proceso de construcción de una rutina	Humor en otros contextos	<p>Entonces simplemente seguí haciendo teatro y poco a poco me fui hacia hacia la comedia, el teatro cómico, el clown, todo esto</p> <p>- Entonces empecé a analizar esos lenguajes cómicos, entonces está clown, está la improvisación, está el Stand up Comedy, y por el que me fue primero fue por el clown.</p> <p>- Y yo había hecho una rutina en los 15 años de mi sobrina, pues yo llegué y les dije, “yo voy a decir unas palabras”, y yo preparé algo cómico y me paré a hablar de la familia y todo, pues había servido mucho y tal, yo sentía que ya había explorado como ese lenguaje del stand up.</p> <p>- Y yo preparé como el guioncito y yo, por ejemplo, de ciudad, el angelito me decía, “How aré you” y yo le decía “dead thank you”, “muerto gracias”, y mi me pareció que era como un apunte más bien como inteligente. Y cuando ya se estaba prestando en clase y lo tiro la gente estalla en risas y yo “pero por qué”</p> <p>- Y ya después el teatro la primera obra que tuve también fue</p>

cómica y ya como que mi objetivo era más claro, y entonces yo preparaba chistecitos dentro del guion, y el director, pues a veces como que le disgustaba cómo que no, no, no siempre tienen que hacer reír, pero igual en escena eso estallaba en las risas y eso me empezó a generar a mí como una...un placer.

- Y ya después el teatro la primera obra que tuve también fue cómica y ya como que mi objetivo era más claro, y entonces yo preparaba chistecitos dentro del guion

- Entonces ya yo ya también, incluso en las reuniones familiares donde los amigos yo buscaba siempre como la comicidad y eso.

personas que jamás dicen groserías, jamás hablan de sexo, entonces yo me voy adecuado a ese contexto contestó y trató como de... de echar apuntes que...que yo sé que les va a hacer reír a ellos.

- Cuando estoy con mi parche de amigos con los que crecí de pronto ese parche es un poquito más bufón, de burlarnos entre nosotros, de recordar anécdotas/

E1

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

“no, yo hago stand up si quieres, pues yo les explico” por qué eso tiene como unas estructuras y una teoría / humor como picante, es humor le dicen verde

- humo negro, pero yo sí, yo analizo chiste por chiste y digo si esto es humo negro

- Entonces tú vas a los Open mic pruebas tus chistes y... tú agarras “esto funciona, funciona, esto no “y vas acumulando chistes hasta llegar a tu show de 30-40-50 minutos.

- Sea hay unos que ahonda mucho del tema, por ejemplo, se van con una historia y van a los detalles y cuentan todo, que llega un punto en el que así la historia sea completamente absurda, la gente diga es que de verdad no pasó eso, pero se envidian tanto que logran crear toda una narrativa con respecto a eso. En mi caso yo soy más como de comentarios rápidos que no... no ahondó tanto en el tema

- Y el Man dice, el comediante tiene que ser un observador profundo, casi que un filósofo, si una persona que va a lo profundo, pero cuando está en el escenario tiene que ser muy superficial.

- Por eso uno los respeta tanto porque logran tocar temas muy densos de manera cómica. Yo estoy en ese proceso, en ese proceso.

## Apéndice 17. Matriz 2

MACROCATEGORÍA	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	INDICADORES VERBALES
<b>E2</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	<p data-bbox="1039 453 2119 523">- Yo hace muchos años tuve un diagnóstico de trastorno depresivo mayor</p> <p data-bbox="1039 571 2119 641">- Eh, mucho tiempo pase hospitalizada en terapias en no sé qué, droga bueno pues todo este rollaso</p>
<b>E2</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	<p data-bbox="1039 708 2119 858">- Entonces eso es muy chévere, porque es como como entre líneas decirle a la gente cómo todos sufrimos, todos nos frustramos a todos nos pasan cosas estúpidas, que todos pensamos cosas estúpidas</p> <p data-bbox="1039 906 2119 1088">- Cuando uno ya ha elaborado eso y lo a resignificado, y lo puede ver desde otro lado, no hay nada más poderoso que reírse de eso porque le quita absolutamente toda la carga fuerte y dolorosa tremenda que tienen esas situaciones</p> <p data-bbox="1039 1136 2119 1327">- Entonces, cuando puede tener ese distanciamiento y ya ver las cosas, eh como un poco más decantadas, como más tranquilas y encontrarle el lado chistoso...porque la vida es una tragicomedia todo tiene un lado irónico, chistoso, gracioso, absurdo</p>

- no como... o.. es decir, todo tiene un proceso, ¿no?, uno tiene la herida. esa herida le salió una costrica y después esa costrica es una cicatriz, cuando se puede tocar la cicatriz y no duele y ya es que la logró

- yo hago muchos chistes sobre mi peso, yo toda la vida he sido gordita, y me parece muy gracioso hablar sobre eso porque como un mandato de cómo tenemos que vernos las mujeres y pues me gusta muchísimo hablar de eso y es cómo asumir como que yo soy así ya, no quiero... no quiero ni hacerme liposucción y ser de otra manera, porque toda la vida ha sido así porque sé que estoy, o sea que no tengo temas de salud con eso

- pero es parte...de esa parte del oficio y uno sabes que es muy chévere, además, hay una cosa que me gusta mucho de la comedia, es que uno construye a partir del fracaso, entonces esas noches horribles de frustración, de devolverse nada, pues a veces son las más productivas, porque ahí es donde hay que entender y construir para que la siguiente sea buena.

**E2**

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

Afrontamiento

Defusion

- como que hasta ahora siento que estaría lista un poco para hablar de eso

- Cuando uno ya ha elaborado eso y lo a resignificado, y

lo puede ver desde otro lado, no hay nada más poderoso que reírse de eso porque le quita absolutamente toda la carga fuerte y dolorosa tremenda que tienen esas situaciones

- Eh bueno porque permite entender un poco las cosas desde otro punto de vista, hoy como como la posibilidad ese distanciamiento, de esa carga hiper emotiva que a veces uno tiene y distorsiona un poco la realidad

- Sí, sí, sí, total, total porque eh creo que el hecho simplemente expresar una idea o de expresar una postura ya ya te hace un poco apropiarte de eso, sí. como que como que decir cosas, pues implica que será responsable de lo que es diferente, pensarla, solo pensar. Ya cuando las expresé cuando las digo y sobre cuando las digo ante un público, pues tengo que hacerme responsable de lo que dije que eso sí claramente tiene un impacto grande porque estoy echando a andar un pensamiento, una emoción, una reflexión, no sé

**E2**

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Percepción de la cultura de la comedia

- ahorita está como muy de moda, entre comillas el humor negro, pero consideró que la mayoría de gente que dice que es humor negro, no tienen idea qué es el humor negro, o sea, como que se confunde un poco la... ser ofensivos o trasgresores ser como una cosa y de tratar mal un poco de la gente o a minorías.

E2

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

- Cuando hicimos “xxxxxx” en el xxxxxxx, porque pues estar ante un público de más de 10.000 personas es una cosa super impresionante

- El público no es bobo jajajaja, el público, sabe cuándo estás mintiendo, el público sabe cuándo hay una pose, sabe cuándo te estás inventando algo

- los escenarios gigantes son increíbles, porque pues se siente como toda la adrenalina y toda esa energía inmensa de ese rugido terrible cuando hay risa o el aplauso gigante y eso, pues obviamente eso es increíble es es muy bonito y he tenido la oportunidad de estar en varios escenarios grandes, pues eso se disfruta mucho.

- Una conexión real con la gente, así como que si yo quiero expresarme y decir algo de lo que me está pasando a mí hoy, cómo yo veo el mundo o como suceden las cosas y otra persona que se siente como...como que le resuena eso que yo estoy diciendo está, establecemos un vínculo, me parece que eso es súper ganador.

- Entonces, pues desde ahí yo tengo que volver a mirar eso, es decir, hay un rebote del público, es como un esparrin como un espejo, si yo mando para allá, ellos me mandan para acá también, entonces tengo que ser como

consciente de lo que dije y de por qué lo dije

- las demás emociones también depende mucho de cómo vaya fluyendo la noche, si, a veces cuando cuando uno logra conectarse y todo fluye y todo está perfecto, pues la sensación de satisfacción es grandísimo. Yo digo que lo he dicho desde hace mucho tiempo y lo sostengo que la risa es de las drogas más fuertes que puede haber, porque tiene un efecto super adictivo de verdad ustedes no se imaginan cómo se vuelve adictiva la risa, escuchar la risa es una sensación impresionante, de verdad es una cosa tremenda, entonces cuando todo funciona, pues claro, super arriba la energía, y se siente increíble y satisfacción y todo, pero así mismo, cuando no funciona, cuando no conecta el bajonazo de eso es terrible, es terrible.

- Hay una sensación de frustración, de de impotencia, no sé de de de perder muy fuerte, entonces uno fluctúa y hablas con cualquier comediante y te va decir esto que yo te estoy diciendo, uno fluctúa entre todas esas emociones,

E2

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Intencionalidad

- A ok en lo personal para mí es una manera que encontré de expresarme, de... de ser yo misma

- Lo que busco es... comunicarme, expresarme, decir lo que pienso, eso es eso. Es lo que que hago.

- Eh bueno porque permite entender un poco las cosas desde otro punto de vista, hoy como como la posibilidad ese distanciamiento, de esa carga hiper emotiva que a veces uno tiene y distorsiona un poco la realidad

- Pero si yo logrando es el check de la risa, ese objetivo de que nos riamos, puedo entregarle a la gente que estamos mal, que se lleven un mensaje que podríamos transformar de a poquito algo ya... ya logró mucho más mi objetivo.

**E2**

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

- Eh, mucho tiempo pase hospitalizada en terapias en no sé qué, droga bueno pues todo este rollaso eh... y como que hasta ahora siento que estaría lista un poco para hablar de eso

- que la comedia permite quitarle todo el peso y toda la densidad, situaciones que han sido muy fuertes

- Cuando uno ya ha elaborado eso y lo a resignificado, y lo puede ver desde otro lado, no hay nada más poderoso que reírse de eso porque le quita absolutamente toda la carga fuerte y dolorosa tremenda que tienen esas situaciones

- Yo les conté que empecé a hacer comedia saliendo de

una ruptura emocional muy fuerte, poder hablar de eso en público y decirlo riéndome, y quitándole densidad y también un poco...como denunciando cosas, ¿no?

- me ayuda un montón a sanar, no como... o.. es decir, todo tiene un proceso, ¿no?, uno tiene la herida. esa herida le salió una costrica y después esa costrica es una cicatriz, cuando se puede tocar la cicatriz y no duele y ya es que la logró

- Entonces creo que la comedia me permitió lograr eso, como que al principio pronto duele un poquito, pero si uno sigue, hablando del tema y quitándole sobre todo esa esa densidad, pues logra eso, entonces creo que en ese sentido es super super terapéutica la comedia, nombrar las cosas, ya sé que que uno sea consciente, ¿no? que que uno pueda pensar y reflexionar sobre eso.

- Que no pasa nada, pero puedo decirlo estar tranquila con eso porque yo de pues ya lo elaboré, sí me entiendes como que ya hice mi proceso así no pasa nada.

- Bueno, lo primero que se sientes un miedo terrible siempre produce muchísimo miedo enfrentarse al público, pero es bonito porque es como una forma de respeto por el escenario, por el oficio, de detener la adrenalina arriba, pues que eso también es una cosa importante para salir a un escenario, primeros, es

muchísimo miedo Y las demás emociones también depende mucho de cómo vaya fluyendo la noche, si, a veces cuando cuando uno logra conectarse y todo fluye y todo está perfecto, pues la sensación de satisfacción es grandísimo.

E2

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Contextos de expresión emocional

- Además como de sentir que es el único espacio libre donde puedo ser como...como yo soy realmente expresarme, decir lo que pienso y conectarme, conectarme como con las con las demás personas

- Yo toda la vida he sido una persona bastante tímida...eh... bastante retraída y a través del stand up encontré esa posibilidad de conectarme con las demás personas pues de establecer como unos puentes de comunicación muy chéveres, y no tener miedo de ser yo misma, ¿no?

- Que eso también es lo chévere de hacer comedia que puedo expresarme desde mi manera, o sea, como yo veo el mundo como lo entiendo, como lo siento entonces/ entonces sí, hablé mucho de mí, de de mis frustraciones, de lo que no entiendo, lo que me cuesta, trabajo de lo que me cuestiona, de todo eso hablo

- Me gustan los formatos pequeños donde hay posibilidad de sentir a la gente muy cerca porque al final

la comedia es como un diálogo

- Pero los espacios chiquitos íntimos de donde uno está muy cerca de la gente, donde se puede establecer un poco más esa conversación, me gustan mucho que disfruto mucho más hacer comedia así en esos formatos chiquitos.

- Y se hace como una especie de complicidad, cómo de bueno vamos a hacer aquí el pacto de hacer esta terapia de grupo de los idiotas que somos y entonces uno suelta, descansa, hace catarsis

- O sea, diría yo que tú anhelas estar en el teatro. Yo anhelo del teatro, porque el teatro ya de por sí tiene una atmósfera y un condicionamiento en el cual puedes ser escuchado. Y, cuándo puedes ser escuchado, puedo darme una licencia discursiva más bonita para llegar a una risa más evolucionada, diría yo

**E2**

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Atención plena

- A veces una rutina la puedes decir desde estados de ánimo diferentes si, se conectan diferente con el público, entonces creo que que también va cambiando un poco.

- entonces hacer eso, pues implica un proceso como de autoobservación bastante intenso, ya uno en un punto, lo

hace como automático ¿no?, esto suena todo rimbombante, pero pero pues no, realmente uno se acostumbra a pensar de esa manera porque es el oficio, entonces eso me ayuda a estar como pasando el escáner permanentemente y saber qué.. por ejemplo, yo me he dado cuenta últimamente de un tiempo para acá que me ha vuelto super intolerante

- Y la comedia me ha permitido, uno ser consciente de eso, y de decir como calma, o sea, no...no dejar que esa sensación se desboque, sino sino de poder tenerla un poco contenida porque la entiendo, porque entiendo por qué, pero eso es porque hay ese ejercicio de auto observación todo el tiempo para poder escribir.

E2

Proyecto de vida

Decisión de vida

- Por curiosidad, empecé a indagar, a estudiar, a hacer talleres, a entender cómo era esto, y ya ahí me encantó, me encantó porque tiene una estructura muy interesante, entonces ahí como que me conecte.

- Sí, yo empecé haciendo stand up directo , llegue al stand up comedy, fue lo lo que hice desde siempre

- Eso, pues sí, para mí ha sido toda una construcción, todo un descubrimiento, he hecho grandes amigos a través de la comedia, he tenido unos viajes increíbles he conocido gente bueno, ha pasado muchas cosas muy

relevantes, muy importantes, entonces no, no sé, no podría decirte uno.

- Bueno, definitivamente encontrarme con la comedia es una es una de las situaciones más significativas, porque mi vida dio un giro absoluto desde que empecé a hacer comedia, eh, fue fue como un momento de quiebre de de de de cambiar/ cambio de hábitos porque pues la la comedia es un trabajo nocturno, cambia de amigos, como que ese momento con quiebres super grande. en mi vida entonces puede un punto de giro ahí super importante hace 11 años

- Eh yo creo que si no hiciera comedia seguiría y seguiría haciendo producción porque siempre estaba bastante conectada, como cuando escénico, siempre he trabajado como cerca de los escenarios y eso también lo disfrutaba mucho, mucho como la sensación de hacer que las cosas pasen, ¿no? como estar pendiente de...de que el escenario esté listo, que la luz, el sonido del cable no se quiere, la taquilla de todas royo me gusta un montón, pero. Con, pero si tuviera que volver a escoger, volvería a ser comediante, o sea, ha sido lo más bonito, importante y significativo que ha pasado en mi vida.

E2

Proyecto de vida

Proyectos

- Una es que estoy trabajando en un proyecto personal, eh... quiero hacer un video podcast sobre salud

mental (...) y además me preocupa mucho que...que hay una desinformación espantosa con el tema de salud mental, no como que las redes sociales ayudan a desinformar un montón, a decir que si alguien está deprimido es si te invito un café te voy a salvar, o échale ganas que tú puedes o el que está loco es cool, o soy bipolar porque cambió de opinión, o sea un montón de cosas que uno dice... No

- Hay que tener como una mejor información, por lo menos, obviamente el proceso de cada persona es único y diferente, pero... pero siento que que parte de la responsabilidad que uno tiene también cuando hay una audiencia, hay una gente pendiente de lo que uno puede decir, pues tiene que ver con eso. Estoy trabajando en en hacer unos una serie como de 8 capítulos de un vídeo... vídeo podcast hablando de eso y sobre todo contando mi experiencia con el tema, entonces por un lado eso.

- Y Por otro lado tenemos un proyecto con [REDACTED] y que es la [REDACTED] que armamos con [REDACTED] hace ya unos meses...bueno [REDACTED] y otro equipo de gente. Hace unos meses tenemos un proyecto muy chévere que se llama [REDACTED], que es para trabajar con chicas que han sido víctimas de conflicto armado o en general para

			resignificar todas esas vivencias tan fuertes a través de la comedia, para trabajar resiliencia, empoderamientos.
E2	Proceso de construcción de una rutina	Humor en otros contextos	- Realmente no, pensaba estuviera como conectada con eso, pero para mí el humor siempre ha sido una forma de comunicarme. Como que si soy la persona siempre que termina haciendo un chiste o que tiene el apunte, que dice la pendeja, o sea, como que toda la vida me ha gustado eso
E2	Proceso de construcción de una rutina	Estructura del stand up	<p>- rutina real en las rutinas, realmente son cosas muy cotidianas, muy del día a día, muy...muy de lo que tiene que enfrentar uno en la vida, como todos los retos que uno tiene en la vida es eso. Eso es como un poco la materia prima de las rutinas con las que trabajo.</p> <p>- Entonces no le pondría etiquetas yo creo que es un humor honesto que tiene que ver más con eso, como con la honestidad de lo que de lo que uno está diciendo y conectarse con la emoción también que lo llevó a decir esas cosas.</p> <p>- Y veces nos conocemos, a veces no pero pero si hay como una bonita de de como de trascender el hecho escénico, como que la comedia no se queda solamente en el escenario, sino que va un poquito más allá y si</p>

toca y toca personas y toca así como corazones, no sé me parece super bonito.

## Apéndice 18. Matriz 3

MACRO CATEGORÍA	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	INDICADORES VERBALES	
E3	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<p>-No, tal vez lo doloroso es que ser con los matices emocionales que daba mi hermano.</p> <p>-mi hermanito con sus condiciones, con que las convulsiones de él han sido... tal vez lo más doloroso con lo que yo he crecido, con que con que han habido momentos en los que su vida está en riesgo y yo he sentido como que se me acaba el mundo porque se murió el niño, sí.</p> <p>-Y eso es una vaina superromántica que a mí me duele y me vuelve mierda, y a partir de eso y de esa coyuntura de vida, ese código de vida, hay dinámicas familiares personales muy difíciles, mis relaciones de pareja son complicadas, y ya viene el ¿yo que he hecho como artista? que he hecho como que ¿he logrado conquistar realmente? soy un Man lleno de miedos</p> <p>-o soy un man supremamente miedoso supremamente escrito he actuado, hecho es que sketches, he hecho vainas y cuando las veo terminadas digo esto no está bien y me da miedo publicarlo y me da miedo al fracaso y no lo hago, y ya uno interioriza tantos dolores y tantas vainas huevón, que ...</p>
E3	Stand up como herramienta terapéutica en	Afrontamiento	Resiliencia	<p>Sí, es un momento difícil en el que. ...en el que yo digo o me fue muy mal y uno ya se ríe esta vuelta, o estoy muy triste, pero dentro de esa tristeza como que hubo un comentario gracioso.</p>

los  
comediantes

Y... pero yo estaba ahí como ya yendo de la mano con el fracaso, y siendo uno con él y riéndome de esa situación, y a eso me llevo la comedia.

Y ahí estuvo pues la comedia y el fracaso de la mano y también de la misma manera, en momentos en los que alguien se me ha ido o que estaba muy triste, pues ha sido como la comedia ahí unguento que me ha hecho más llevadera la situación.

Sí, y entonces dibuje lo más doloroso de mi vida, lo que lo que me más me ha hecho sentir vulnerable lo que más me ha hecho sentir derrotado y sin esperanzas por esta existencia lo dibuje sin querer en mi primer rutina de stand up Comedy a través de una especie de humor negro y ya más maduro le esto que les digo de mi abuelo, una persona que fue muy especial en mi en mi vida afectiva, mi primera novia, con quien me dibuje ese amor romántico de niños que se llamaba xxxxxxxxxx, falleció y a ella también le hice una rutina de stand up Comedy y encontré como había una catarsis a través del dolor, con los momentos más dolorosos.

Y que nos desconectamos y encontramos la risa como como ese unguento para soportar el dolor.

ahí y eso ya, si algún comediante lo escuchaba a pelear, iba a decir como “no eso es miedo a enfrentar la vaina de forma real y desde las entrañas” y yo digo, cómo no es que es una elección y yo decido cómo transformar y enfrentar mi vida, mi vida diaria, como interiorizar mi dolor, que...que adoro esa palabra, dolor y sufrimiento dentro de mi dentro ni lenguaje

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes      Afrontamiento      Defusión

Así como que desde desde que tengo memoria es algo natural para mí, súper doloroso pero natural. Y, sin saberlo la primera rutina de stand up Comedy que yo hice, lo primero que yo paré en escena como comediante en el teatro

Sí, y entonces dibuje lo más doloroso de mi vida, lo que lo que me más me ha hecho sentir vulnerable lo que más me ha hecho sentir derrotado y sin esperanzas por esta existencia lo dibuje sin querer en mi primer rutina de stand up Comedy a través de una especie de humor negro y ya más maduro le esto que les digo de mi abuelo, una persona que fue muy especial en mi en mi vida afectiva, mi primera novia, con quien me dibuje ese amor romántico de niños que se llamaba xxxxxxxxxx, falleció y a ella también le hice una rutina de stand up Comedy y encontré como había una catarsis a través del dolor, con los momentos más dolorosos. (...) pero si es como... como...como que, a través del dolor de forma inconsciente o consciente, ya para para la pregunta que tú me haces, encontré la comedia como como un salvoconducto.

Entonces para mi bienestar psicológico, la comedia si ha sido una solución siempre, sí, pero siempre llega el caos, primero está el caos, está el mierdero decir, yo no tengo por qué vivir esto me quiero emborrachar, quiero evadir que iba a alejarme, pero cuando llegas a un punto de quietud y lo observas, lo contempla. Si lo analizas, creo que la risa es la terapia más maravillosa

cojo esas emociones y las meto dentro de una rutina que yo puedo estar hablando de la guerra fría o de Hitler, sí. Pero realmente estoy hablando de mí

entonces yo te digo que, si lo paran escenas, definitivamente siempre paro en escena lo que me duele, lo que enfrentó lo que es difícil.

Es que eso es una terapia bien linda, pero si pongo de manifiesto miedos huevon, entonces yo... está ese miedo al fracaso de ese miedo de que estamos siendo una competencia en todo momento en que ya empieza a haber una responsabilidad cuando te empiezan a decir a ti: “eres de los buenos y está logrando la”, yo no si soy un pobre huevón

Entonces creo que todo eso se va traduciendo y uno está cargadísimo de vainas, uno no es un adonis .Y uno es solo para de una forma transformada, algunos no paran tal cual es, si y yo lo respeto, yo lo paro de otra forma en escena, pero siempre paramos en tarima.

Si yo te digo que yo siento que lo enfrentó, siento que me sana. Pero sé que no lo enfrentan sí, sólo tienen ahí, lo manipulan, saben que existe y lo paran en tarima y es maravilloso lo que hacen con. Eso es que yo sí, soy como todo, como que te dejar decantar la vuelta, contemplarlo y procesarlo y me gusta, me siento bien, así me hace bien. Sí como lo que te digo, que me siento como muy normal en el sentido de que no me gusta que sea más grande que yo ese problema, sino que vaya conmigo y aceptarlo. Y lo llevó bonito, me parece chévere.

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Percepción de la cultura de la comedia

yo nunca haría, eso, sí un show está difícil y hay un doliente y necesito buscar la risa, así sea a costa de un doliente, a veces hemos caído en eso que me parece ruin, yo quisiera y busco en mis shows nunca caer en eso porque... porque no es sacar y aflorar la desgracia de alguien y que son desgracias super banales en principio, como el gordito, o el que no tuvo plata para comprar algo, o el que.... sí, entonces como que caemos en unas vainas unos paradigmas que yo no me siento orgulloso de caer en eso, no he dicho que no, no lo he hecho, pero trato de no caer en eso, me parecía ruin, me parece bajo

La labor del comediante es mostrarle a todos los que se están riendo, ey te estás riendo del racismo, te estás riendo, incluso comediantes muy fuertes... de un feminicidio. Estamos ratificando las injusticias de esta sociedad porque el principio y la quintaesencia de la risa es descubrir el error y el comediante es un oportunista que solo se está parando a decir, “hay un político que te está robando”, si “hay una sociedad machista que te está haciendo cada vez más daño” o “hay una sociedad también feminista que está ratificando las diferencias y consagrado más como ese abismo cultural que hay delimitando más esas brechas de somos diferentes y encasillamos en cada en cada gremio, en cada nicho en el que nos sentimos cómodos”, una sociedad en la que nos asesinamos, nos matamos, nos señalamos, no nos soportamos, eres gordo no cumple estándares de belleza, o eres bruto o eres esto, y el comediante solo es un oportunista, porque ojo, no queremos cambiar la sociedad, no podemos desafortunadamente, quisiéramos, yo quisiera, yo hago parte de ese estadístico que de corazón quisiera cambiar un poquito.

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

Y... pero yo estaba ahí como ya yendo de la mano con el fracaso, y siendo uno con él y riéndome de esa situación, y a eso me llevo la comedia

Pero si yo logrando es el check de la risa, ese objetivo de que nos riamos, puedo entregarle a la gente que estamos mal, que se lleven un mensaje que podríamos transformar de a poquito algo ya... ya logró mucho más mi objetivo.

no sabe por qué digo eso y eso me parece bellísimo porque en más de una ocasión he sido condenado. Si yo recuerde alguna vez un show en el que literal se me pararon a decirme que no me burlaría de la epilepsia, que era un triple hijueputa que yo no sabía lo que era eso y para mis adentros yo decía como como “si mi perro supiera” que

chimba, chimba que le moví fibras y ya. (...) yo hago stand up y yo debo buscar la risa, y si esa risa genera dolor o lo que sea.

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes  
La comedia como practica cultural  
Intencionalidad

Y en las 2 diría yo que está la emoción de dolor o de fracaso, si una emoción alterna con la que ... con la que se ... con la que se engrana la comedia. Sí, un momento es de suprema tristeza del supremo fracaso, donde ya estando todo perdido surge la risa como como una... como una patata... patadita de ahogado como como intentar no quedar totalmente cubierto por el fango.

Sí, y lo sacaba, lo trataba de... de transformarlo porque siempre tenemos que enfrentar esas emociones, pero involuntariamente o a conciencia, lo transforme a través de la música o la comedia, solo que, en la comedia, es más, es más directo (...). Pero en la comedia era mordaz y era directo. Estás abordando algo que tal vez querías evadir, pero lo abordaste. (...) pero si es como... como...como que, a través del dolor de forma inconsciente o consciente, ya para para la pregunta que tú me haces, encontré la comedia como como un salvoconducto.

en el momento en el que tu buscas una tarima como comediante o como cuentero como oficio narrativo individual. En el que tu buscas una tarima para que te escuchen, ojo, aquí voy a sacar a los monólogos teatrales de este combo, porque el monólogo teatral tiene una dramaturgia, una historia, una formación completamente respetable del actor que lo está haciendo, pero tal vez con la cuenteria , y sobre todo esto, si no cabe duda, con la comedia ,estás parándote, tú, sí, en cada uno de los que llega a querer pararse con la comedia, tiene que tener obligatoriamente, pienso yo, una dosis de egoísmo impresionante, sí.

Y el ego lo suficientemente elevado, como para decir la gente merece escuchar mi

opinión, mi postura o como entiendo y comprendo el mundo, y necesito que lo vean así. Así lo entiendo y así lo comprendo, es uno inicialmente como ver a un man y decir “yo también puedo pararme y hablar y decir lo que hay en mi cabeza”.

Entonces cuando yo me paro a ser comediante, siento que tengo la responsabilidad de a través de esa licencia que da la risa, porque la risa es el último objetivo como comediante profesional, debo buscar la risa, pero sí a través de esa risa puedo brindarle a la gente un descubrimiento, como el que le pasó a todos los que se estaban riendo del único ciego del bar es día, allá había risa, pero también habría un un encontrarnos todos en en como sociedad, en la cosa..., en algo que nos duele y que existe y que nos duele, sí.

que yo paro ahí el hecho de poner de manifiesto que es una sociedad podrida en la que estamos llena de dolor, y si alguien se llevó un mensaje pues me parece lindo.

Y me pareció bellísima, me parece que me parece que de una forma empírica los comediantes nos convertimos en unos psicólogos bien bárbaros, porque cuando tu...te paras en...en escena lo que estás haciendo es jugar con una psicología de masas, primero, de entender todo, todo un público como...como una gran masa inquisidora que te está observando y juzgando a ver si eres bueno o no, de cómo manejarlos para tenerlos aquí en tus manos riéndose, y eso es maravilloso.

Porque hace parte de mí, si me entienden y me encanta sentarme y enfrentarlos para poderme parar en una tarima tranquilamente a ...a hacerle pasar un buen rato a alguien y exorcizar las emociones que yo tengo.

Lo he expuesto por que necesito porque tal vez en el fondo necesito que alguien me escuche, pero me escuche lo que me está doliendo, pero no deja de estar el profesional

que quiere... que dice “tienes que hacer reír huevon si, deja mariquear”, o sea no te pongas ,como “ay estoy triste, está pasando tal vaina”, no, tienes que hacer reír te estás exponiendo esto, pero tienes que buscar la risa, entonces es ese pedir a gritos ayuda a ellos, sí, pero también iré al grano rápido y tal vez encontrar esa ayuda en la risa.

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

Con que la convulsión es algo que yo ya desde los 10 años manejo de la forma más... más normalizada este mundo, de a se cayó evitaremos que se trague la lengua, dejémoslo en una posición que...que no haya riesgo de... de... de alguna de que se vea comprometido su sistema respiratorio con su propia saliva o algo así, y esperemos que pase ya relajémoslo. Así como que desde desde que tengo memoria es algo natural para mí, súper doloroso pero natural.

Entonces para mi bienestar psicológico, la comedia si ha sido una solución siempre, sí, pero siempre llega el caos, primero está el caos, está el mierdero decir, yo no tengo por qué vivir esto me quiero emborrachar, quiero evadir que iba a alejarme, pero cuando llegas a un punto de quietud y lo observas, lo contempla. Si lo analizas, creo que la risa es la terapia más maravillosa

Si yo te digo que yo siento que lo enfrentó, siento que me sana. Pero sé que no lo enfrentan sí, sólo tienen ahí, lo manipulan, saben que existe y lo paran en tarima y es maravilloso lo que hacen con. Eso es que yo sí, soy como todo, como que te dejar decantar la vuelta, contemplarlo y procesarlo y me gusta, me siento bien, así me hace bien. Sí como lo que te digo, que me siento como muy normal en el sentido de que no me gusta que sea más grande que yo ese problema, sino que vaya conmigo y aceptarlo. Y lo llevé bonito, me parece chévere.

Entonces antes de, es vértigo. Y ese vértigo se traduce en una ansiedad, en mirar, en

sentir. No estoy preparado para esto, en también que tú ves como cada cada persona a manejar sus emociones antes de, de forma diferente. (...)Yo me llenó de pánico. Me llenó de pánico en ocasiones, en ocasiones, hasta incluso en algunas productoras o algo han pensado que soy... que me va a ir mal... o que soy muy nuevo haciendo esto, y dicen como “no este man se va a estrellar super mal, está muy mal porque lo trajeron”, porque si entro en un delirio horrible me da mucho miedo.

Y después...después Héctor Labo huevon, uno se baja y uno termina siendo nadie, sabes como que lo logre, lo cumplir, la gente se río, se tomaron unas fotos, te elogiaron de todo, pero a veces no queda en una soledad y en un vacío tan extraño. Como que a veces uno quisiera irse con esa gente porque uno se sintió por un momento amigo de ellos, pero en realidad no sabe que no es amigo de nadie, y uno se queda solito. Y a veces es para la casa a dormir u otras veces es a vivir una gloria vana a través del alcohol. En una reunión también efímera, y se va y sigues estando solo, entonces es raro, pero son las emociones de la antes, durante y después.

**E3** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes El escenario como espacio terapéutico Contextos de expresión emocional

Luego de esa primera instancia de egoísmo que puede ser necesariamente egoísmo o también un miedo impresionante. Un Man totalmente retraído, cohibido, un man un man su... que... que es super introspecto, pues, un man con muchos temores, muchos miedos, introvertido que encuentra como única ventana para abrirse al mundo para comunicar un poquito más, ese espacio, pero siempre va en torno al yo, sí.

pero si es como que se paren en tarima, el ego mi egoísmo y el como yo contemplo al mundo, pero ya una vez descubriendo la magia que hay con tener la oportunidad de ser escuchado, que eso es maravilloso, si tengo la oportunidad de ser escuchado, tengo la oportunidad de transformar un poquito, de poner de manifiesto las cosas como están a través de...de la risa como único objetivo y lenguaje, sí.

En términos de que prefiero yo, prefiero el teatro, sí, porque me permite compartir de una forma más sincera lo que quiero con mi público, el público que fue a escucharme a mí, a descubrir el universo como lo entiendo y ya.

Me quedo con el teatro porque la atmósfera está en las condiciones más favorables para mí, y para que me escuchen como yo deseo ser escuchado, pero tú puedes encontrar magia en donde sea.

Pues mira que hay una vaina que dicen mucho para el stand Up y es que uno debe parar la sinceridad, ser muy hiper sincero con lo que pasa en tarima. (...) yo escogí como artista que uno debe ser sincero, definitivamente no lo discuto, me paro siendo super sincero arriba, pero si yo elijo que quiero parar, yo al decirles que soy una persona normal en ese sentido, adoro mi privacidad y adoro cosas que quiero que sean mías, sí.

Lo he expuesto por que necesito porque tal vez en el fondo necesito que alguien me escuche, pero me escuche lo que me está doliendo, pero no deja de estar el profesional que quiere... que dice “tienes que hacer reír huevon si, deja mariquear”, o sea no te pongas ,como “ay estoy triste, está pasando tal vaina”, no, tienes que hacer reír te estás exponiendo esto, pero tienes que buscar la risa, entonces es ese pedir a gritos ayuda a ellos, sí, pero también iré al grano rápido y tal vez encontrar esa ayuda en la risa.

<b>E3</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	El escenario como espacio terapéutico	Atención plena
-----------	--	---------------------------------------	----------------

Nosotros nos volvemos pitonisas, pero eso no es más que analizar sobremanera (...) No sé si logre, dar ahí viene el ejemplo, pero si nosotros parados en escena debemos ir más rápido que ellos más rápido, y eso no es nada más que analizar a la masa y eso me parece muy lindo.

Entonces para mi bienestar psicológico, la comedia si ha sido una solución siempre, sí, pero siempre llega el caos, primero está el caos, está el mierdero decir, yo no tengo por qué vivir esto me quiero emborrachar, quiero evadir que iba a alejarme, pero cuando llegas a un punto de quietud y lo observas, lo contempla. Si lo analizas, creo que la risa es la terapia más maravillosa

Porque hace parte de mí, si me entienden y me encanta sentarme y enfrentarlos para poderme parar en una tarima tranquilamente a ...a hacerle pasar un buen rato a alguien y exorcizar las emociones que yo tengo.

Pero yo no estoy viendo a mi tía y pues marica mis relaciones personales, las cuido mucho y las trato de tener bien, entonces por una necesidad de un chiste, o de, o de elogio, o de aceptación con un público, no voy a destruir mi vida personal, pues si esa es la piedra angular que me permite pararme bien en ese entonces..., a veces todo puede estar destruido por dentro de mis relaciones personales o emocionales, o lo que sea no lo voy a compartir en lo voy a poner de manifiesto porque no quiero que este mas mal, porque a veces la gente es muy sensible y muy insensata como abordado, como dice eso.

entonces como que lo que les digo en los momentos críticos me voy al absurdo dejo que la comedia se apodere de mí para que ya un poquito más tranquilo empieza a decir, ok, lo que debo hacer para solucionar esta vaina es o decir la verdad, enfrentar el problema o sentarnos a hablar huir si es necesario. ¿Qué se yo? Pero, pero la comedia siempre me ha ayudado, siempre ha estado ahí en todo momento.

Tengo miedo de pararme, tengo miedo de fracasar sí. Tengo miedo de todo, tengo... tengo miedo de enfrentar la vida. Tal vez con lo que les digo de mi hermano, en el he amparado muchas cosas de mi vida, hay muchas decisiones que hacen que yo bloquee mucho una relación de pareja, un pensar en construir una vida, una familia o a pensar en

mi independencia, nooo.

. Como el primer momento para que exista la comedia, al menos la comedia que yo trato de escribir estuvo permeada por mucha observación, mucha quietud, mucho contemplar y vivir

Sí, me entiendes cómo que que... el resultado... uno de los resultados de esa observación es la comedia, y esa comedia saber haberle dado un tratamiento muy inteligente, lo que a lo que vives a las cosas por las cuales eres permeado, pero eso también tiene como un efecto dominó de saber manejar el resto, sí

**E3**

Proyecto de vida

Decisión de vida

Literalmente diría yo que el despache sí, o sea como que estaba en la Universidad y tenía tiempo libre y desafortunadamente tal vez no tenía la cantidad de dinero necesaria para poderme ir a emborrachar y al no tener esa... ese dinero como que me metí en un taller de escritura creativa (...) Por ahí mismo también conocí gente que tenía una oratoria bellísima que hacían arte realmente con la palabra y dentro de esos estaba xxxxx y que me presentó la comedia como una salida.

mi hermano y él tiene síndrome convulsivo y retardo mental profundo. Él se volvió mi norte, sí, literal, como que así yo sea un niño porque generalmente... soy economista de Academia, soy ingeniero de Academia ya graduado pues eh...yo elegí el arte como lenguaje de comunicación. El arte, entendámoslo como música y comedia

**E3**

Proyecto de vida

Proyectos

que me gusta hacer un trabajo impecable y que sólo por hacer un trabajo impecable hablen de mí. Pero odio sentarme y decir hablemos de mí, u oye, mira mi obra o mira este chiste que yo hice en tal momento, o mira tal vaina que estoy en una reunión y quiero que me vean o mira que yo compuse esta canción, o mira que yo trabajé con

tal..., no Marica, a mí no me... sí pasó desapercibido, prefiero (...) que estás conmigo y yo soy de los mejores y tal vaina, y yo para mis adentros decía, cómo no, yo solo quiero pararme en tarima, y si 2 o 3 personas del teatro me consideraron el que mejor lo hizo o me consideraron que fui de los buenos y se me acercan y me lo dicen, yo digo, lo hice bien.

lo que les digo eso puede ser por el lado profesional porque .... porque yo digo de forma romántica que mi sueño es ser inmortal, sí, y ese sueño de ser inmortal, es quiero tener una obra memorable eso me me carcome y me consume, ese es mi sueño.

**E3**

Proceso de construcción de una rutina

Humor en otros contextos

en una cita con la nena está el paradigma ese de si la haces reír ya vas ganada media vida con ella o con quien sea ese momento en el que todo se tambalea y lograr la risa

incluso en funerales de personas especiales que estoy realmente conmovido y triste, pero surge un mensaje de la humanidad, del cosmos o algo de que ya tengo un engranaje mío que está activo solo en función de encontrar la comicidad, que así este triste veo algo que sarcástico o irrisorio

**E3**

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

Stand up Comedy es una vía de comunicación. Si no, ni siquiera una vía de comunicación, sino un método, una estrategia, una tipología del lenguaje así. Sí un un código comunicativo.

Y eso me da licencia para abordar el humor negro al que quiero mucho, si, al que le tengo un afecto, por lo que les digo que es tocar la herida, pero también abordar el humor estúpido o el juego de palabras y soy un enamorado de mi lenguaje, del lenguaje de Cervantes y me gusta mucho el. Me gusta mucho como lo deformamos en la costa, como lo llegan a hablar..., lo que he descubierto, por ejemplo, aquí en Ecuador, de cómo

lo hablan, de cómo cómo nos apropiamos de él. El lenguaje y el modo en cómo nos comunicamos no es otra cosa, que la transformación de nuestra sociedad, cómo cómo ha venido evolucionando. Sí, creo que el modo en cómo hablamos no es más que un espejo de lo que ha vivido la sociedad. Yo soy muy enamorado de del colombiano sumerce.

**Apéndice 19. Matriz 4**

MACRO CATEGORÍA	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	INDICADORES VERBALES	
E4	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pues creo que todas las que todas las situaciones en las que yo busco chistes son situaciones que tienen algún tipo de conflicto tienen algún algún problema o sea uno uno está tratando de solucionar problemas y se da cuenta que uno no sabe solucionar problemas</li> <li>- siempre que yo tengo un problema y yo digo: voy a solucionarlo y paila, paila no puedo no cumplo no alcanzo no me da</li> <li>- He tenido sesiones con varias psicólogas mujeres</li> <li>- hace un año, yo estaba con una novia le puse los cachos fui y le conté, le confesé marica perdón te puse los cachos y pues pana todo esto resulta en un montón de problemas y en una una espiral emocional</li> <li>- si hay problemas que yo siento parece que me sobrepasa esto es muy grande no y que putas... todavía hoy en día yo veo pal futuro y digo pero que putas, yo diciendo que dizque voy a vivir de contar chistes a quién se le ocurre eso quien va a contar un chiste, eso no es un estilo de vida es un pasatiempo</li> </ul>
E4	Stand up como herramienta	Afrontamiento	Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- me parece muy hijueputa, muy deshumanizante que uno tenga que entrar a una oficina a rendirle cuentas de su tiempo a otras personas que no están</li> </ul>

terapéutica en los  
comediantes

velando por mi seguridad ni por mi bienestar, sino por un proyecto que tienen ellos, por su empresa, por su banco por lo que sea, entonces cuando uno se mete en esto de... no sé qué será, de emprendedor de artista de luchón de empoderado, de lo que sea pues uno está en últimas camellando a tener más control sobre la vida de uno y no dejársela a otras personas

- yo siempre estoy un poquito incómodo y... y siento que eso es como una... un buen signo de que todo el tiempo estoy pensando cómo puedo hacerlo un poco mejor, siento que un comediante no puede ser muy benévolo consigo mismo porque es que esta vuelta no se nutre de mucho amor creo yo es de jueputa como hago yo pa que esta mierda funcione, entonces en eso voy marica, ese es como el estado de mi comedia en este momento, mala y mejorando.

- en ese mismo sentido cada vez que llegó a una risa a algo que yo puedo encontrar chistoso de estas autorreflexiones eso es terapéutico cuando yo logro encontrar una risa de algún defecto mío que me duele además que me avergüenza que me que me hace sentir pena, que me hace sentir menos que me hace sentir vulnerable, cuando logro hablar de mis vulnerabilidades como, como que las afianzo, las hago amigas mías y digo, listo marico, esto es lo que somos, esto es lo que hay y sigamos así

- sí tengo chistes de de las veces que fui a la psicóloga porque pues claro marica ese ejercicio qué hago en voz alta con ella es el mismo qué hago conmigo todo el tiempo, entonces pues sí, de ahí salen apuntes y reflexiones de mí mismo que que si las logró convertir en chiste me gustan, entonces pero sí mira a la premisa del sí... la, la... de si el stand up es terapéutico, por completo o sea es la búsqueda del comediante es una búsqueda hacia adentro, si claro que sí.

- eso siempre es chistoso, o sea ver a alguien lidiar con la vida cotidiana, fallar en la vida cotidiana, eso es muy chistoso

- la forma en que yo lidio con mis problemas es así literalmente me pasó esto lo voy a entenderlo a procesar, lo voy a... a integrar a mi ser y sé que esto va a ser así que está ya bien hecho cuando logré reírme sin dolor, en público de esta vuelta quizá sea capaz de contarla frente a un montón de extraños, marica resulta que fui y le conté que le puse los cachos y bla bla bla bla bla, y marica siento dentro de mí como un clic y digo: ah bueno listo, sí soy un tarado pero que puta es lo que soy no no me puedo juzgar por no ser tan perfecto como quisiera ser.

- yo no puedo cambiar lo que ya viví lo que sentí porque eso ya pasó lo que sí sí me da es una como una fortaleza emocional para lo que sea que para los siguientes problemas que si yo sé que eventualmente me voy a poder reír de cosas muy difíciles pues no importa que tan difícil ni que tan problemático es lo que estoy atravesando si tengo la la la certeza de que eventualmente eso va a dar risa pues como que me me alivia un poco el el tormento cotidiano.

- entonces digo no no, si se puede, entonces vivo en esa constante pelea de que... como marica no no no somos tan importantes si nada lo que nos pasa ni lo que decimos es tan trascendental como para hacerlo un drama gigante entonces más bien venga yo lo vivo venga yo lo atravieso venga yo aprendo lo que sea que tenga que aprender y con la mente en que esta vuelta funciona y que esto si va a dar risa en algún momento sí creo que que puede transformar un poco la forma en la que nos enfrentamos a la vida... sí claro porque es que además si uno está en busca de un chiste uno se mete en situaciones que muy probablemente de otra manera no lo haría porque pues uno en las aventuras y

los problemas como te digo los chistes en gran medida surgen de nosotros tratando de solucionar problemas quieres que nos quedan grandes, pues eso es una vida muy divertida, es una vida de una aventura donde todo el tiempo estoy yo buscando qué hacer, en que lio meterme

**E4** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

Afrontamiento

Defusion

- Como que uno siempre va como un poquito a medio a la defensiva a la vida es dura nos toca comer mucha mierda es jodido entonces cuando hay un man, una vieja ahí hablándole a uno y uno siente que uno se identifica con esa mierda que está diciendo esa persona de una u otra manera uno lo siente más cercano y entonces uno con las personas con las que es cercano se siente más tranqui, se siente más relajado y eso me parece que es un gran súper poder que tiene el Stand up Comedy, y es que le baja la armadura a la gente y cuando la gente tiene la las defensas abajo, es mucho más fácil llegarle al fondo llegarle al corazón llegarle a... a partes de de adentro de esa persona que de otra manera sería mucho más complicado entonces qué es el Stand Up Comedy, marica es una forma en la que uno se comunica con el mundo a través del humor tratando de conectar con la gente

- de hecho no... nosotros somos personas que lidiamos con nuestro dolor a través de la risa y sabemos que hay un montón de otras personas que lo hacen

- la premisa con la que tu empiezas esta entrevista me gusta y la he vivido personalmente, es que a medida que uno se evalúa uno mismo y lo hace como... como de de manera objetiva y de manera cariñosa amorosa... como compasiva pero siendo disciplinado en ese ejercicio definitivamente uno llega a conclusiones de uno mismo que son muy reveladoras no siempre se puede solo entonces cuando uno cuando llega... pero obviamente estoy hablando de mí

cuando llega a conclusiones y me doy cuenta de un montón de falencias, defectos, carencias y dolencias que tengo buscando un chiste.

- buscando entender este ejercicio estudio traducción que te digo que en el que yo me meto todo el tiempo de por qué mierda estoy sintiendo esto

- la verbalización de toda esta película interna como que sí la consolida, me hace mirarla de un punto de vista más desde un punto de vista más objetivo

- sí tengo chistes de de las veces que fui a la psicóloga porque pues claro marica ese ejercicio que hago en voz alta con ella es el mismo que hago conmigo todo el tiempo, entonces pues sí, de ahí salen apuntes y reflexiones de mí mismo que que si las logró convertir en chiste me gustan, entonces pero sí mira a la premisa del sí... la, la... de si el stand up es terapéutico, por completo o sea es la búsqueda del comediante es una búsqueda hacia adentro, si claro que sí.

- la forma en que yo lidio con mis problemas es así literalmente me pasó esto lo voy a entenderlo a procesar, lo voy a... a integrar a mi ser y sé que esto va a ser así que está ya bien hecho cuando logré reírme sin dolor, en público de esta vuelta quizá sea capaz de contarla frente a un montón de extraños, marica resulta que fui y le conté que le puse los cachos y bla bla bla bla bla, y marica siento dentro de mí como un clic y digo: ah bueno listo, sí soy un tarado pero que puta es lo que soy no no me puedo juzgar por no ser tan perfecto como quisiera ser.

E4	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Percepción de la cultura de la comedia	<p>- ahora la gente me conoce tengo ahora una responsabilidad mayor o no eh qué debo hacer, todo este proceso de pasar a ser una figura medianamente reconocida ha sido muy edificante para mí</p> <p>- el hecho de estar ahí con la gente uno como comediante viéndolos y ellos viéndolo a uno, ahí se genera una comunidad pequeña, y es un ejercicio muy raro porque es cómo que qué está haciendo el público que va a ver stand up marica que es un público que va a escuchar las ideas de alguien que no conoce eso también es muy raro la gente normalmente hoy en día no está dispuesta a dedicarle su tiempo simplemente escuchar ideas porque eso es el stand up</p> <p>- me gusta tener la gente cerquita me gusta poder verle las caras me gusta sentirlos como encima, a mí el tumulto me gusta, a mí sentir ahí un montón de gente ahí apretadita y parchando pa reírse me gusta un montón, entonces sí, los bares me traman resto.</p> <p>- si resulta que está Juana y está Pedro y los dos tuvieron el mismo suceso muy traumático pero a Juana le gusta reírse de eso y a Pedro no, y yo hago un chiste de eso y resulta que Juana se ríe y Pedro se emputa pues cagada por Pedro porque no es alguien que disfruta de lo que yo hago y no por eso está mal ni está bien ni voy a dejar de hacerlo yo ni espero que Pedro lo entienda pero pero sí creo que el ejercicio del stand up es un es un ejercicio intelectual en el sentido de que uno tiene que aprender a convivir con ideas con las que no está de acuerdo y darse cuenta que un montón de gente que también también está de acuerdo con esas cosas cosas con las que uno no está de acuerdo ¡y se ríen! los hijueputas se ríen...</p>
----	--	-----------------------------------	--	--

- toda la emocionalidad que genera un chiste de cualquier tema me parece un estudio como un fenómeno humano muy interesante me gusta mucho ver cómo la gente toma de distintas maneras los mismos chistes las mismas palabras.

- creo que lo dijo fue Jerry Sienfield: la rutina que uno termina armando es únicamente el promedio de risas de lo que uno probó durante mucho tiempo yo sé que algo chistoso cuando la gente ríe yo sé que algo no es todo cuando la gente no se ríe entonces el público es como nuestro productor musical ¿sí? cuando la gente está haciendo cuando los músicos hacen música tienen ideas y se las pagan a sus productores y ellos las terminan de armar, y ellos se ponen... se meten al estudio y les dicen mire aquí donde se tiene que poner esto yo creo que este riff mejor hágalo así podemos incluir aquí unos los coros, si el productor se encarga de armar esa esa esa pieza musical, el público es nuestro productor

- uno tiene una una decisión por tomar y es que será entonces yo hago esto es para que la gente se ría o yo hago esto es para que la gente me escuche, y uno tiene que encontrar ese balance porque yo no creo yo xxxxxxxx no creo que uno le va a dar al público lo que el público quiere porque siento que por ejemplo eso hace sábados felices y eso hace una comedia muy chimba es una comedia sin sin sin materia sino que lo que está haciendo es tratar de hacer reír por hacer reír y no comunicando algo que uno realmente sienta, eso es muy vacío eso no no tiene mayor trascendencia

- cómo hago para que está este este choque de ideas de risa mirando al público contándolo y probándolo y diciéndolo de una forma diciéndolo de otra y atacando el problema desde un punto y desde otro y pum logré comunicar la

idea de que Maluma no es machista y de risa entonces sí es una vara que hay que tener en cuenta pero no lo creo que sea la principal creo que deba ser el motivo principal irónicamente uno quiere ser comediante para hacer reír a la gente pero resulta que lo más importante no es que rían

**E4** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

- al final resultó yo con una libreta repleta de ideas que el 90% son un asco y una basura de ideas que no sirven para nada, pero una de esas 100 por aquí sí por aquí yo creo que sí que sí va a pasar algo y por ahí me voy, entonces maso menos funciona así, o en mi caso.

- pero ese momento ahí en el escenario con un micrófono en mano tatatatata pla! Y la gentes estalla en risa, eso es demasiado rico uy eso es demasiado rico

- es que la la validación que que se siente con un montón de gente aplaudiéndolo uno por decir estupideces... eso es difícil de de sobreponerse a ese bichito de las tablas que le llaman del escenario... jueputa eso es un vicio, porque esto en ultimas es un vicio, ósea yo le puedo decir a usted aquí o un montón de respuestas todas trascendentales de cuál es mi camino de luz de los chistes, y en ultimas esto es un hijueputa vicio, si esto es un shot de adrenalina y de dopamina que uno siente cuando un montón de gente hace jajajaj y se pegan y le pegan a la mesa y la sensación de agh, que rico hijueputa, eso no sé cómo se consigue otra manera

**E4** Stand up como herramienta

La comedia como practica cultural

Intencionalidad

- yo creo que yo soy cínico a mí en muchas cosas que que que las las toco y las hablo sin realmente pensar en... en pues en el mega impacto que que voy a tener en alguna persona un poco sensible que escuche eso y va a decir uy no yo cómo voy a decir esto cómo voy a escuchar esto esto es muy difícil para mí esto

terapéutica en los  
comediantes

me re victimiza esto resulta que me revive, todos mis traumas resulta que yo mejor voy a demandar a este man porque... no sé nunca ha pasado nada nada legal ni nada grave... si sucedió que gente se para en mitad de un show y me grita, una vez una vieja me grito y me dijo que yo era un asco de ser humano pero así mirándome a la cara: usted es un asco de ser humano... yo me sentí re mal porque pues yo no estoy ahí para hacer sentir mal a nadie sino mi idea es ríanse conmigo pero a ella no le gustó y entonces se paró y me putio

- yo siempre estoy un poquito incómodo y... y siento que eso es como una... un buen signo de que todo el tiempo estoy pensando cómo puedo hacerlo un poco mejor, siento que un comediante no puede ser muy benévolo consigo mismo porque es que esta vuelta no se nutre de mucho amor creo yo es de jueputa como hago yo pa que esta mierda funcione, entonces en eso voy marica, ese es como el estado de mi comedia en este momento, mala y mejorando porque yo entiendo que la gente es se ofenda obviamente obviamente yo no estoy ahí para cuidar los sentimientos de las personas que me están viendo ni me interesa tampoco como tratar de manera delicada los temas que sea que sea que sea que yo esté hablando porque pues es el permiso que me da el stand up

- si resulta que está Juana ahí está Pedro y los dos tuvieron el mismo suceso muy traumático pero a Juana le gusta reírse de eso y a Pedro no, y yo hago un chiste de eso y resulta que Juana se ríe y Pedro se emputa pues cagada por Pedro porque no es alguien que disfruta de lo que yo hago y no por eso está mal ni está bien ni voy a dejar de hacerlo yo ni espero que Pedro lo entienda pero pero sí creo que el ejercicio del stand up es un es un ejercicio intelectual en el sentido de que uno tiene que aprender a convivir con ideas con las que no está de acuerdo y darse cuenta que un montón de gente que también también está de

acuerdo con esas cosas cosas con las que uno no está de acuerdo ¡y se ríen! los hijueputas se ríen...

**E4** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

- voy a entenderlo a procesar, lo voy a... a integrar a mi ser y sé que esto va a ser así que está ya bien hecho cuando logré reírme sin dolor, en público de esta vuelta quizá sea capaz de contarla frente a un montón de extraños

- entonces trato de de coger todas esas sensaciones de emoción y... y... y nervios y como miedo y me estoy exponiendo mucho, a me gusta subirme descalzo, ósea en medias más bien, precisamente por la misma razón por la que porque siento que uno está está más expuesto más vulnerable y en esos en esos lugares de como debilidad emocional que podría uno pensar que es la vulnerabilidad es donde uno más de una forma más bonita puede conectar con la gente, siento que que siempre que uno conecta emocionalmente con alguien lo hace a través de una vulnerabilidad que uno identifica

- Es una mezcla entre nervios y emoción cuando me subo sin nervios, sin estar nervioso casi nunca me va bien pero los nervios son son como gasolina para esta vuelta subo así como a pues bueno quiubo que más como van, es una actitud de alguien que no está como metido en la vuelta, y digamos si yo yo previo al show trato de de acelerar el corazón de moverme hacer flexiones de saltar de respirar rápido para que se me acelere todo para subir como energético y coger todos esos nervios que sí da tener un montón de gente mirándolo a uno esperando que lo haga reír, porque además esa sensación es... uno está siendo un demasiado juzgado que cuando uno está parado ahí la gente... los 10 primeros segundos ya se hicieron un concepto de quien es uno de qué clase de

persona y qué estatus social de inteligencia tiene de cuál es la elocuencia de todo yo estoy ahí puesto para que me juzguen

**E4** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Contextos de expresión emocional

- esa sensación de como espontaneidad hace que el público conecte de manera diferente a cómo conecta con una película como conecta con una obra de teatro porque se siente una conversación así no sea una conversación porque pues en una conversación hablan ambas partes, esto es evidentemente un monólogo, el truco está en eso, en que parezca una charla improvisar y ese ejercicio cuando se hace bien siento yo que resulta en que el público la persona que está ahí sentada viéndolo a uno baje un poco como la armadura que tiene en la vida en general, ¿sí?

- si sucedió que gente se para en mitad de un show y me grita, una vez una vieja me grito y me dijo que yo era un asco de ser humano, pero así mirándome a la cara: usted es un asco de ser humano... yo me sentí re mal

- uno no es responsable de lo que la gente decide entender con las palabras que uno pronuncia yo puedo controlar mi intención y las palabras que pronunció ¿cómo lo puede recibir la gente? Uff marica eso depende de qué tipo de persona es como es su personalidad que tanto neurótico es, que tan flexible mentalmente cuáles son sus visiones su su posición moral frente a los temas que estoy hablando como ha sido su crianza que traumas de infancia tiene

- yo causo risa con culpa, eso es algo que me han dicho frecuentemente como marica yo no puedo creer que me esté riendo este riendo esto uy no no esto... me voy pal infierno por haberme reído de esto, o uy esa sensación de que resulta que hay algo con lo que ellos no están de acuerdo pero que se están

riendo de eso eso me hace muy feliz me hace muy feliz el pensar que la gente es capaz de estar ofendida y estar en paz

- cuando uno está parado ahí la gente... los 10 primeros segundos ya se hicieron un concepto de quien es uno de qué clase de persona y qué estatus social de inteligencia tiene de cuál es la elocuencia de todo

- entonces trato de de coger todas esas sensaciones de emoción y... y... y nervios y como miedo y me estoy exponiendo mucho, a me gusta subirme descalzo, ósea en medias más bien, precisamente por la misma razón por la que porque siento que uno está más expuesto más vulnerable y en esos en esos lugares de como debilidad emocional que podría uno pensar que es la vulnerabilidad es donde uno más de una forma más bonita puede conectar con la gente, siento que que siempre que uno conecta emocionalmente con alguien lo hace a través de una vulnerabilidad que uno identifica

**E4** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Atención plena

- me gusta mucho el hecho de poder sintetizar ideas en muy pocas palabras es una vaina que me da obsesión cuando alguien dice algo mi cabeza inmediatamente está pensando cómo puedo comunicar lo mismo diciendo menos palabras como transmitir la misma idea en menos tiempo y... y eso es algo que hago mucho en la comedia... para para poder llegar a un chiste pues uno no va a ir a aburrir al público entonces la la cantidad de cosas que yo quiero decir debo decir las muy sucintamente para que la gente las entienda y ahí sí llegará con el chiste

- cómo hago para que está este este choque de ideas de risa mirando al público contándolo y probándolo y diciéndolo de una forma diciéndolo de otra y

atacando el problema desde un punto y desde otro y pum logré comunicar la idea de que Maluma no es machista y de risa entonces sí es una vara que hay que tener en cuenta pero no lo creo que sea la principal creo que deba ser el motivo principal irónicamente uno quiere ser comediante para hacer reír a la gente pero resulta que lo más importante no es que rían

- entonces trato de de coger todas esas sensaciones de emoción y... y... y nervios y como miedo y me estoy exponiendo mucho, a me gusta subirme descalzo, ósea en medias más bien, precisamente por la misma razón por la que porque siento que uno está está más expuesto más vulnerable y en esos en esos lugares de como debilidad emocional que podría uno pensar que es la vulnerabilidad es donde uno más de una forma más bonita puede conectar con la gente, siento que que siempre que uno conecta emocionalmente con alguien lo hace a través de una vulnerabilidad que uno identifica

E4

Proyecto de vida    Decisión de vida

- yo me gradué de la Universidad y cuando me di cuenta que a lo que me estaba enfrentando ahora era que tenía que buscar un trabajo y empezar a... a pertenecer como a la ruedita del sistema de estudia trabaja y vete a la casa a dormir para el fin de semana descansar para el lunes poder levantarte para venir a trabajar y dije no marica yo no me quiero meter en eso... eso yo siento que es la muerte en vida... no no tenían ningún objetivo más que ir a trabajar me parecía horrible, eh... y junte dos cosas que yo sentía que eran muy importante y es una que me gustaba mucho hacer reír y otra que a mí me daba mucho miedo... yo dije um bueno voy a juntar lo que más me gusta de lo que más miedo me da a ver que resulta y... pues me daba mucho miedo pensar en en toda esta vuelta de tener que actuar frente a un montón de gente, no por pánico escénico porque pues yo le tuviera miedo como al público si no es esa esa

sensación de parase a hacer reír a un montón de extraños que nada que ver conmigo, me daba mucho mucho miedo mucha vergüenza, mucha pena, mucho susto y... y ya empecé a meterme en ese mundo busque un par de libros, eh fui empecé a ir aquí en Bogotá, empecé hace cuatro o 5 años, fue en el 2017

- un día dije ya marica, si esto no lo hago me voy a morir de cáncer de la culpa de no intentarlo y de la del arrepentimiento de no lanzarme esta vuelta entonces... nada salí un día, cogí un lápiz, un papel escribí algo que creía que era chistoso y fui, y ese mismo día que lo escribí lo lo pare lo probé en bar que ya no existe que se llama se llamaba Ledo que quedaba en la 49 con 13 y ese primer chiste que probé funcionó y sacó risas y sacó aplausos y marica yo me baje de ese escenario, además de que obviamente temblando dije, no paila paila, me tire la vida porque no hay nada más chimba que esta sensación que yo acabo de tener no hay nada más rico no me imagino algo mejor que lo que acabo de sentir entonces así empecé y desde ahí le vengo dando... no tan juicioso al principio... últimamente mucho más.

- Graduarme de la Universidad... empezar a hacer stand up... esas han sido dos cosas muy muy importantes porque básicamente ahí fue que tomé las 2 decisiones que han marcado básicamente mis mis 20 ya voy a cumplir 30. Y es bueno yo le metí 6 años a una carrera profesional pero no, resulta que... que esa vaina realmente no no es siento que sea por ese lado entonces ¿Cómo empiezo por otro lado? Me inventé esta vuelta, este estilo de vida tan raro que es ser comediante y ahí voy ahí voy muy contento a veces, otras veces con ganas de matar a todo el mundo, pero, pero pues sí decisiones importantes esas dos, esas dos panita

- si resulta que encuentro otra cosa que me mueva y me motiva e impulsa más

que la risa del putas, o sea yo no estoy casado con la idea de que entonces yo tengo que ser comediante por siempre sino en este momento es lo que me... como pa donde sopla el viento pero si por ejemplo resulta que la carpintería me termina enamorando 3 veces más de lo que lo hizo el stand up, pues bueno bueno entonces la vaina es que la la validación que que se siente con un montón de gente aplaudiéndolo uno por decir estupideces... eso es difícil de de sobreponerse a ese bichito de las tablas que le llaman del escenario... jueputa eso es un vicio, porque esto en ultimas es un vicio, ósea yo le puedo decir a usted aquí o un montón de respuestas todas trascendentales de cuál es mi camino de luz de los chistes, y en ultimas esto es un hijueputa vicio, si esto es un shot de adrenalina y de dopamina que uno siente cuando un montón de gente hace jajajaj y se pegan y le pegan a la mesa y la sensación de agh, que rico hijueputa, eso no sé cómo se consigue de otra manera

E4

Proyecto de vida    Proyectos

- ahorita estoy con unas ganas de meterme a cursos de carpintería para ver qué para ver que aprendo, que dedo me mocho que pasa en un taller de carpintería entonces si

- no sé no tengo la menor idea de qué voy a hacer si dejo de hacer comedia, si dejo de pensar en que todo lo que te... lo que quiero hacer es comedia... hamburguesas, yo ahorita estoy montando un negocio de hamburguesas con un amigo... puede ser la comida... pero siempre algo que tenga que ver con atender al público, a mí me gusta estar con la gente estar relacionado con con el pueblo con la plebe.

E4

Proceso de construcción de una rutina

Humor en otros contextos

- desde muy chiquito con mi mamá era un plan ir a... a ver no sé cualquier cosa de humor, fuera una obra de teatro, ir a ver al águila descalza, ir a ver cuenteros en Usaquén, también me llevó a ver a... a Diego Trujillo cuando el man saco su primer... eso en ese momento no se llamaba todavía stand up, en Colombia eso se llamaba como no se... como... monologo cómico, la verdad no recuerdo, pero siempre he tenido un gusto ahí por ver a la gente hacer reír y a mí siempre me gustaba mucho hacer reír

- el tomatadero que es un formato, me imagino que ya te habrán contado, un formato en el que la gente... los comediantes se paran, y si al público no le gusta entonces le lanzan tomates que son realmente unas bolitas de plástico entonces empecé a... a ir y ver cómo es que funcionaba

- yo cuando estaba la Universidad llegaba de la Universidad a la casa y teniendo tareas teniendo trabajos y papers por leer yo llegaba y buscaba en internet y decía chistes, buscaba chistes y apuntaba chistes una libreta y le metía cabeza como contra ese chiste en en mis amigos para que diera risa y que se sintiera como casual como como como charladito yo siempre he pensado en cómo hacer reír a la gente es una vaina que tengo desde muy chiquito en mí

E4

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

- El stand up es... un lenguaje del humor, el humor se presenta de muchas maneras se puede hacer a través del película a través de canciones a través de viñetas de caricaturas de memes el stand up es otra forma en la que se comunica uno con humor

- esta vuelta del stand up es tan... tan empírica y como tan caótica es muy difícil tener una trazabilidad de: ¿será que si lo estoy haciendo mejor?, ¿será

que si estoy mejorando cada vez un poquito?

- Gonzalo Valderrama le había dicho vea, siempre que usted vaya por la vida y sienta un momento wow pare y reflexione porque hay que ver que es esa mierda, algo así como mire usted va por la vida, ¿no? y ve una caneca en una esquina y de repente saca le parece atractiva por alguna razón, usted dice: uy wow que paso en esta caneca... uno normalmente, una persona civil común y corriente simplemente sigue por su vida y ya, el chiste está en esos momentos wow, entonces usted que es el... uno como comediante le le mete mucho... mucho tiempo a ideas muy estúpidas, a cosas muy insignificantes con el objetivo de: será que aquí hay algo chistoso será que yo encuentro una risa por acá

- yo siento que él... la habilidad de tratar un tema con humor es un músculo que uno trabaja y trabaja y lo fortalece y lo fortalece y lo perfecciona y después es un maestro entonces ya no solamente hace chistes de El perro que no tienen la casa ni de cómo hacer popo bien sino uno eleva un poco el tema ya habiendo dominado la habilidad de hacer chistes de temas que no son emocionalmente complejos uno ya puede pasar a listo hablemos de de los temas más difíciles de los que se puede hablar hoy en día que son los temas de los que los comediantes muy pro los gringos los que sacan especial de Netflix y se tapan en millones de dólares con esos especiales... si tú te pones a pillar los especiales últimos de los mejores comediantes todos hablan alrededor de... todos giran en torno a los temas de feminismo, gays, negros, trans, toda esta vuelta que hoy en día es como el la la discusión sensible como antes lo podría haber sido la política o el aborto... bueno con el aborto todavía el tema es bastante álgido... de la política y la religión por ejemplo hoy día esto de no sé no se... Dave Chapelle los llama la comunidad alfabeto, todas estas personas que están ahí metidas en... en esas

peleas por por derechos sociales hacer chistes de eso es jodidísimo hacer chistes de eso requiere una finura y una claridad para para comunicar lo que uno quiera comunicar y... y tratar de esquivar los problemas y... y hacerlo de manera chistosa... eso requiere mucho nivel esa gente lleva haciendo stand up comedy 25... 30... 40 años y pues bueno dicen: estos son los temas a los que yo me pueda enfrentar

- Humor no familiar, eso sí creo que no es humor para viejitos ni para gente a la que le cueste escuchar temas controversiales hablados de manera casi que cómo es que es esta palabra... cínica, eso sí, yo siento que yo puedo ser cínico, veamos que significa cínico... que actúa con falsedad o desvergüenza descarada... eso!

**Apéndice 20. Matriz 5**

<b>MACRO CATEGORÍA</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SUBCATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES VERBALES</b>	
<b>E5</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- me dicen que mi abuela muere y a los 15 segundos tengo al frente a 300 personas que están dispuestas a divertirse yo tengo un nudo en la garganta.</li> <li>- yo tengo diagnosticados dos síndromes psiquiátricos y necesito ayuda terapéutica y psicológica.</li> <li>- en momentos en los cuales he sentido depresión profunda he encontrado la...he intentado encontrar la causa del porque</li> <li>- las crisis nerviosa o de ansiedad que me dan son muy seguidas en estos días he tenido dos graves que estaba así muy grave</li> </ul>
<b>E5</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Resiliencia	<p>- me llamaron a decirme que mi abuela había fallecido y a los 15 segundos dicen con ustedes xxxxxxxx me dicen que mi abuela muere y a los 15 segundos tengo al frente a 300 personas que están dispuestas a divertirse yo tengo un nudo en la garganta y yo lo que hago es hacer mi trabajo de la mejor forma y fue uno de los shows más bonitos increíbles que yo puedo tener en ese parque y al final le digo a la gente como ustedes no lo saben pero antes de que me presentaran me dijeron esto esto esto y pues gente lo que hace es que los que estaban sentados se ponen de pie y dan un aplauso muy grande.</p>

- saber qué pues a veces renuncias de muchas cosas y que el el vínculo que uno tiene como artista también genera una... eso está demostrado, ósea es vital y es que el vínculo como artista en la labor como artista y la emocionalidad cambian entonces uno se vuelve hipersensible a muchísimas cosas entonces en eso la la humanidad y la percepción que uno tiene como la cosmovisión que uno puede tener hacia su contextos y la gente que lo rodea la... la capacidad en la que estoy este momento puedo sentirme agradecido sin tener absolutamente nada porque pues eh logrado hacer muchas cosas pero al mismo tiempo también mis problemas y mis cosas pues no es que yo diga yo tengo una casa que me ha pagado la comedia, pero eh podido decir bueno la comedia a mí me dio la oportunidad de conocer lugares del país seguramente nadie de mi familia siendo ingenieros y con post grados y con hasta pal putas pues conocen y rodeado conociendo a un montón de gente maravillosa que a la final han terminado construyendo lo que hoy a mis [REDACTED] años hacen a [REDACTED].

- la manera en la que yo me moví dentro del circuito integrado por mis consumos por él con la manera en que yo eh... abarcaba el tema del pues consumo de la fiesta, de la noche la la sexualidad...

- al final lo único que me ha determinado en los momentos de depresión más grandes que he tenido lo que más me da ayuda y lo único que he encontrado como respuesta es pararme en una open mic y hacer 5 minutos de chiste y con esos 5 minutos en que mi vida vale la pena ahorita yo estaba en Bogotá yo me levantaba y podía tener un día de mierda puede tener 5,000 pesos en el bolsillo y decía con esos 5000 tengo que llegar al open para hacer esos 5 minutos de chistes y sé que cuando llegue a mi casa mi vida va a valer la pena y voy a poderme acostar a dormir tranquilo

- para hacerlos entonces de que los he relacionado en... en la medida de poder identificarlos, de poder mostrarle al público y decirles... porque me ayuda a

conocerme no, al final pues como profesionales de la salud mental le ayudan a uno a identificar y decir aaah marica yo me siento así es por esto entonces el poder ayudar también a conocerlo a uno de forma profesional pero también poder manifestárselo al público en otras palabras no les puedo decir cómo las formas... en algunos casos si se puede hacer de manera explícita, pero es más chimba hacerlo a partir de diferentes maneras interpretativas, uno puede hacer eso con los chistes, que los estados emocionales por los que uno pasa poder transformarlos en líneas de comedia y darles ese quiebre y esa carga como... eh, decir bueno si tengo esta esta percepción esa relación sobre algo en ese chiste puedo descargarle y poder hacerlo.

- descarga mucho, le ayuda a uno a descargarse mucho, a soltar y creo que una de las, que uno de los errores que pueden tener algunos cuando pueden llegar a tener cómo decirlo... a un paciente psicólogo o psiquiátrico es callarse las cosas buenas de las cuando uno tiene cargas de emotivas creo que lo peor que uno puede hacer es guardárselo, si uno digamos tengo un problema con vos Daniel y yo me lo guardo pues al final la el que lo va a terminando y va a terminar pasándola mal soy yo porque yo soy el que se lo guarda, en cambio sí tengo la capacidad de confrontarte y decirte Dani sabes que es que de vos marica me incomoda esto y creo que de pronto podríamos llegar a hacer algo y solucionarlo para que pues podemos estar bien pero entonces el stand up y el poder pararse en escena, poder mostrarlo, el poder evidenciarlo se termina convirtiendo en esa descarga como en esa, en el poder evidenciar, lo que... lo que uno siente y descargarlo no, como que se convierte en eso

- una libretica que cargo todo el tiempo tomar el esfero y me viene una idea del chiste y en medio del desarrollo qué viene después cuando viene la premisa, si la premisa me parece buena para poder crear un chiste lo que viene después es desarrollar el chiste para poder llegar a un buen remate y en el desarrollo de eso se te transforma todo tu pensamiento, se te transformó todo entonces ya hay algo distinto y es que el

resultado al final de chistes es uff severo chiste... ósea yo me estaba sintiendo como un culo, me puse a escribir el chiste y término riéndome porque dije qué buen remate como que me río y eso me ayudó mucho o mirar comedia yo hago eso también es como si si la logro y me siento de pronto muy mal pero logro ver y siempre he encontrado en los momentos de crisis de depresión y otras bajonazos más fuertes que el ver especiales de comedia eh encontrado respuestas de eso

**E5** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes      Afrontamiento      Defusion

- podemos visibilizar y a partir del chiste de visibilizar la manera en la que la conducta del hombre puede llegar a ser misógina o machista si, y ese tipo de cosas cómo llegar a identificar problemáticas sociales reales a partir del chiste que mucha gente a veces no lo entiende no lo comprende y por eso lo toman como ofensivos, pero pues también es para eso para ser identificadores de eh, de problemas y cuestionamientos que que podemos tener como microesfera social.

- últimamente estaba diseñando pues rutinas y líneas que estaban más enfocados hacia las diferencias sociales que tenemos y los problemas políticos que tenemos y especialmente también pues identificar habilidades que uno puede tener por lo que te digo la diferencia que puede tener el actor cómico en escena, eh... las diferencias regionales sin caer en los estereotipos del del humorista.

- para hacerlos entonces de que los he relacionado en... en la medida de poder identificarlos, de poder mostrarle al público y decirles... porque me ayuda a conocerme no, al final pues como profesionales de la salud mental le ayudan a uno a identificar y decir aaah marica yo me siento así es por esto entonces el poder ayudar también a conocerlo a uno de forma profesional pero también poder manifestárselo al público en otras palabras no les puedo decir cómo las formas... en algunos casos si se puede hacer de manera explícita, pero es más chimba hacerlo a partir de diferentes

maneras interpretativas, uno puede hacer eso con los chistes, que los estados emocionales por los que uno pasa poder transformarlos en líneas de comedia y darles ese quiebre y esa carga como... eh, decir bueno si tengo esta esta percepción esa relación sobre algo en ese chiste puedo descargar y poder hacerlo.

- no se trata de hacerlo de manera explícita de pararse en el escenario ni eso de mi vida es una mierda o bueno sí pero más en el caso de a través del chiste de hacerlo a partir de la estructura de crearlo creo que... este entonces como que sí si él el poder mostrarlo el poder elaborar esos chistes que tienen esa carga emocional que es que la función funciona para con uno para poder identificar esos problemas que pueden llegar a tener y segundo, darles manejo que darles como su lugar.

- yo he tenido una estrategia que cuando contaba pues cuando contaba cuentos y cuando escribía cuentos de manera continua yo en cada uno de mis cuentos tenía un muerto entonces no porque quisiera ser dramático y hablar de muertos y mejor dicho ser Tarantino contando cuentos sino que los personajes que yo mataba eran las emociones que yo necesitaba matar sí como que si yo tenía un problema un martes y por una situación x respecto a algo que yo sentía por mi familia o por mi círculo social una traición de un amigo una traición de pareja, eh... mis desavenencias económicas mis bajones pues a raíz consecuencia del consumo... eh, algo yo les colocaba un hombre les daba un personaje, les daba una vida y en un punto del cuento los mataba, eso me ayudaba a tener como un estado de transición en el que yo decía listo ya lo expulse, lo dije, lo pude descargar, como ir a terapia como si yo fuera una cita una consulta con vos y te dijera mira siento mal por esto esto esto esto esto y poder contártelo y desahogarlo pero pues desde la escena y en eso generar un contenido pues que sea duradero creo yo y darle una carga emocional desde el escenario que se puede transformar para brindarle una energía y, eh, una vitalidad muchísimo más potente, y con el chiste sucede lo mismo

- siempre que tú te pones a hablar con comediantes cada uno de los comediantes que se dedica realmente... perdón, que lleva una temporada haciendo haciendo stand up, cada uno tiene una carga mental y emocional negativa muy fuerte montón de problemas de situaciones de cosas pues difíciles y que a la final el stand up se convierte en la única salida y respuesta

**E5** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Percepción de la cultura de la comedia

- el objetivo inicial es de entretener, no, pero si uno se pone a ver que te digo pues en el conocer el país el conocer a tantas personas en el reconocer las muchas caras que personas del público se acercan y le dicen a uno no gracias porque hoy tuve un mal día y pues vos me hiciste reír o gracias por venir acá porque aquí nadie viene y que ustedes vengan como artistas pues al final genera un impacto positivo en una comunidad, ósea ese tipo de cosas eh, me gusta y aportan mucho.

- más allá de las risas más allá de las reacciones inmediatas que es el chiste como decir ay el chiste sirve soy bueno, o reírse, sacar un aplauso, que es lo más inmediato lo más lo más tangible pues en realidad hay una responsabilidad social muy grande y es el saber que a partir de él el trabajo que desempeñamos como comediantes podemos tener una voz y podemos aportar a la mejoría de una de un grupo social ósea de un mínimo porque no vamos a decir, bueno como comediante yo voy a cambiar el país pero por lo menos sí sé que el frente tengo 40 personas y de esas 40 personas hoy a partir del chiste les pude hacer notar les pude hacer identificar algunas de las problemáticas que tenemos ya sea como sociedad o que sea tengamos como con nuestra política o que tengamos como familiares o que tengamos como hombres porque también podemos visibilizar y a partir del chiste de visibilizar la manera en la que la conducta del hombre puede llegar a ser misógina o machista si, y ese tipo de cosas cómo llegar a identificar problemáticas sociales reales a partir del chiste que

mucha gente a veces no lo entiende no lo comprende y por eso lo toman como ofensivos, pero pues también es para eso para ser identificadores de eh, de problemas y cuestionamientos que que podemos tener como microesfera social.

- cuando termina el chiste y se ríen y miran a alguien y alguien señala a el otro y dice como uy si usted tal cosa o como cuando alguien como que está mirando y si tienen esa mirada y la cara de vergüenza porque sabe que uno está hablando de algo que puede llegar a ser penoso cómo tener esa identificación que a la final es la cercanía que tiene pero como como impacto y cercanía reales al final la manera en que la risa te puede brindar a vos los 45 minutos de un show de comedia el alejarte de todas maneras el comediante está expuesto frente a un universo pluricultural y de una diversidad social infinito sí sí sí estoy parado frente a 40 personas cada una de esas personas tienen una labor distinta una visión distinta de su vida tiene unos lineamientos distintos tiene una moral distinta si son universos distintos y eres el único que tiene poder que que el micrófono tiene la capacidad de poder hablar todo eso a una sola voz, entonces la risa puede llegar a hacer de todas esas individualidades un solo carácter sí que es la reacción la reacción final entonces puede que en eso si vos tenés un mal día o un día de mierda pero vos saliste a tomar una cerveza con un pana y llegas a un show de comedia y dices uff por esos 45 minutos ya me puedo ir a la casa un poquito más tranquilo a descansar sí entonces cómo poner eso creo que genera un vínculo muy bonito.

- yo he tenido experiencias particulares muy muy muy chimbos como con eso de la manera en la que la escena el chiste y el stand up pueden tener una respuesta de del público y en realidad una repercusión muy importante sobre su emocionalidad sobre la la respuesta no tiene que tiene que partir de la risa puede generar una mejoría en... como... no solamente como momentáneos, pero de momento no quisiera decir

definitivo, pero sí de pronto menos... como se diría... parcial que puede tener, un poco más allá.

**E5** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

- al frente de 4000 personas y son 4000 universos distintos entonces puede que a 3999 personas el chiste les haya gustado pero hubo una persona que digo este pues huejee... pues perdón... qué este man qué qué le pasa por la cabeza sí o sea entonces al final pues no es una lotería uno tiene que entender que uno puede sí bien estar en el grupo de ocio y entretenimiento para la gente, la gente lo mira uno como de ay yo voy a ir desestresarme y pues uno entretiene pero uno no puede ser complacientes ósea si yo lo estoy haciendo es porque yo tengo una voz si yo soy el que tiene el micrófono y está ahí parado es porque yo tengo la capacidad de hacerlo y hacerlo de buena forma pero también es porque yo quiero decir algo... y en eso tengo que encontrar: Uno, la manera de decirlo para generar la mayor reacción positiva posible

- en Medellín me pare, eh hice chistes sobre el uribismo y hubo 3 mesas que me hacían así, así que como que que paila y me decían eso pasa allá en su tierra y me echaban la madre y todo... pero bueno el resto de la gente se está riendo y lo toman bien porque saben que estamos llevados del putas por el uribismo entonces pues ya sigue, yo sé que hay gente que se va a tener que molestar y a la final si no se generan justamente una... un patrón de en este tipo de temas que son más sensibles y no se generan esas respuestas contradictorias pues entonces pues entonces vos no estás haciendo ningún tipo de de visibilización de problemáticas que podamos tener no estas mostrando nada, estas llenándolos de los mismos chistes de siempre eso también tiene que tener responsabilidad y obviamente va a llegar el momento en el que va a tener que incomodaría a tener que generarle una respuesta distinta a las personas.

- yo me muestro a las personas como soy no te sirve bueno muchas gracias que tu día este muy bien, soy así no puedo hacer nada más, como te digo, no puedo ser complaciente no puedo pretender entonces que para poderle caer bien a estas personas tengo que adaptarme, pues no, me muestro como soy y si alguna de las cosas de mi conducta y de lo que yo muestro termina siendo un problema para las personas pues nada, somos miles de millones de habitantes más en el planeta entonces pues que siga conociendo, que yo estoy rodeado de las personas que justamente así como soy, así como lo nuestro así como lo he evidenciado que hablo, que pienso, que me comunico y que muestro mi espectáculo, pues me valoran y me tienen ahí, entonces nunca he tenido pena como de negar eh esas cosas pues más allá de eso también está la sensación sobre el... el encubrir y el ser de cierta manera como hipócrita no

- la manera en que puede tener reacciones físicas al estado de comodidad que tiene en la escena, y después de eso la satisfacción, es maravilloso, pues uno siempre se va como con y dice ojala me hubiera podido quedar otro ratito pero pero pues esta como sensación linda.

**E5** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Intencionalidad

- la escena, el chiste y el stand up pueden tener una respuesta de del público y en realidad una repercusión muy importante sobre su emocionalidad sobre la la respuesta no tiene que tiene que partir de la risa puede generar una mejoría en... como... no solamente como momentáneos, pero de momento no quisiera decir definitivo, pero sí de pronto menos... como se diría... parcial que puede tener, un poco más allá.

E5

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

- para hacerlos entonces de que los he relacionado en... en la medida de poder identificarlos, de poder mostrarle al público y decirles... porque me ayuda a conocerme no, al final pues como profesionales de la salud mental le ayudan a uno a identificar y decir aaah marica yo me siento así es por esto entonces el poder ayudar también a conocerlo a uno de forma profesional pero también poder manifestárselo al público en otras palabras no les puedo decir cómo las formas... en algunos casos si se puede hacer de manera explícita, pero es más chimba hacerlo a partir de diferentes maneras interpretativas, uno puede hacer eso con los chistes, que los estados emocionales por los que uno pasa poder transformarlos en líneas de comedia y darles ese quiebre y esa carga como... eh, decir bueno si tengo esta esta percepción esa relación sobre algo en ese chiste puedo descargarle y poder hacerlo.

- no se trata de hacerlo de manera explícita de pararse en el escenario ni eso de mi vida es una mierda o bueno sí pero más en el caso de a través del chiste de hacerlo a partir de la estructura de crearlo creo que... este entonces como que sí si él el poder mostrarlo el poder elaborar esos chistes que tienen esa carga emocional que es que la función funciona para con uno para poder identificar esos problemas que pueden llegar a tener y segundo, darles manejo que darles como su lugar.

- Bueno antes siempre ansiedad y siempre miedo, yo lo que les digo como a los... a los que llevan menos tiempo y es que... no recuerdo quien fue el que me lo dijo, uno de los maestros que que pude tener, de la gente con la que pude compartir en varios escenarios en algún momento me dijo que el día en que uno se pare en un escenario sin miedo tiene que dejar de hacerlo porque se pierde toda la gracia

- cuando uno se sube hay una tranquilidad con que en los primeros 30 segundos uno sabe que ya va a tener el resto del tiempo bien o si el resto del tiempo va a ser muy

mal entonces a los 2 minutos y vos ya sabes que lo estás haciendo bien, que te va a ir bien y que estás tranquilo, eh, los tiempos y la sensación que puede haber de frescura, la comunicación, la adicción con la que uno pueda comunicarse, la manera en la que uno pueda tener en algunos casos romper el chiste para poder interactuar con el público así como que genera otra sensación de confort, como que estoy mucho más tranquilo y mucho más relajado, mientras que si uno sabe que va a ser duro entonces es distinto por qué uno lo que hace es que el material de 50 minutos lo hace en 20 minutos como va directo al chiste, esta tatatatata tienes, la atención es otra, las acciones, los movimientos del cuerpo son otros, hay sudoración hay otra sensación que también es desde el diafragma

**E5** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes El escenario como espacio terapéutico Contextos de expresión emocional

- el vínculo que uno tiene como artista también genera una... eso está demostrado, ósea es vital y es que el vínculo como artista en la labor como artista y la emocionalidad cambian entonces uno se vuelve hipersensible a muchísimas cosas entonces en eso la la humanidad y la percepción que uno tiene como la cosmovisión que uno puede tener hacia su contextos y la gente que lo rodea.

- al final lo único que me ha determinado en los momentos de depresión más grandes que he tenido lo que más me da ayuda y lo único que he encontrado como respuesta es pararme en una open mic y hacer 5 minutos de chiste y con esos 5 minutos en que mi vida vale la pena ahorita yo estaba en Bogotá yo me levantaba y podía tener un día de mierda puede tener 5,000 pesos en el bolsillo y decía con esos 5000 tengo que llegar al open para hacer esos 5 minutos de chistes y sé que cuando llegue a mi casa mi vida va a valer la pena y voy a poderme acostar a dormir tranquilo

E5

Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Atención plena

- muchos que les basta con tener el micrófono y estar aquí y hablar y están utilizando sus líneas, están utilizando el one liner, que solamente tiene premisas y remates sueltos sin ningún tipo de consecuencia, pero digamos que en el mío hay como pues narrativas también está lleno esta digamos el antecedente del del cuentero entonces hay otro tipo de herramientas a usar.

- en el espacio del aire libre tengo como comodidad y una capacidad de identificar las necesidades tanto para el tanto para el actor, ósea como para el comediante como para el público pues puede ser identificarlo y también el bar, me parece como el lugar más adecuado para hacer stand up, como el lugar más adecuado para hacerlo.

- ahorita con todo el tema de la pandemia tener el poder de hacer shows virtuales es durísimo porque no existe algo que me parece a mí vital el comediante y es el feedback porque el sentir más allá de la risa ese recuerdo mi chiste pero puede que se estén riendo allá, como que es necesario sentir energéticamente verdad es muy necesario ese feedback de la gente y la presencia, del poder tener contacto visual del poder acercarse, del poder preguntar el poder... si, tener esa cercanía con la gente del público.

- en mi caso antes de pararme yo, ¿puede ser un open mic en que uno se para 5 minutos pero igual estoy como si me fuera a parar en un show de 50 minutos de una hora entonces estoy ansioso, estoy intentando calentar, caliento la voz tengo ejercicios para estirar estiro el cuerpo y la respiración se da de otra forma, hay una cuestión diafragmática, como es un cosquilleo que dure... tengo que estar repasando las líneas, cuando uno se sube hay una tranquilidad con que en los primeros 30 segundos uno sabe que ya va a tener el resto del tiempo bien o si el resto del tiempo va a ser muy mal entonces a los 2 minutos y vos ya sabes que lo estás haciendo bien,

que te va a ir bien y que estás tranquilo, eh, los tiempos y la sensación que puede haber de frescura, la comunicación, la adicción con la que uno pueda comunicarse, la manera en la que uno pueda tener en algunos casos romper el chiste para poder interactuar con el público así como que genera otra sensación de confort, como que estoy mucho más tranquilo y mucho más relajado, mientras que si uno sabe que va a ser duro entonces es distinto por qué uno lo que hace es que el material de 50 minutos lo hace en 20 minutos como va directo al chiste, esta tatatatata tienes, la atención es otra, las acciones, los movimientos del cuerpo son otros, hay sudoración hay otra sensación que también es desde el diafragma

- también está en las habilidades y búsquedas que pueda tener el actor cómico el... el comediante para saber a qué público quiere llegar

E5

Proyecto de vida

Decisión de vida

- en un punto cuando llegue a Bogotá a estudiar eh ingeniería en la primera... el primer encuentro que tengo es un cuentero en realidad es que como cuentero y vi que pues es algo similar a lo que yo había hecho durante toda mi adolescencia y dije uff se puede hacer eso profesionalmente o sea si se puede hacer en un escenario como que tuve el primer encuentro

- mi maestro y mentor ya, pues él... él falleció en 2012 estaba ahí detrás de él diciéndole profe vea yo hice esto yo quiero aprender a hacerlo y por la guía del arranque contando cuentos en el parque de Lourdes que los puse como que arranque contando cuentos pero eso nunca me gusto como la línea del cuentero dramático que arrancaba y tenía una cosa sino que era mucho más orgánico mucho más natural, más urbano que para no sí mucho más natural y en eso pues también surgía justamente en los remates los chistes las entrelíneas que habían dentro de la línea narrativa que tenía el cuento y pues con motivación personal me di cuenta en la capacidad que yo tenía

como para poder comunicarme la satisfacción que generó el poder estar frente a un público y tener respuestas emotivas al contenido que yo les podía brindar.

- yo llegue de Barranquilla con la idea de estudiar ingeniería después descubro la cunteria y conozco después la comedia.

- como todo un grupo de cosas que me han construido como persona que me han aportado a convertirme en en el en el sujeto en el que soy digamos, en el que soy ahora.

- desde pequeño también estuve interesado en la música las artes plásticas y en la que más encontré refugio pasión y vocación real pues fue en las artes escénicas pero pues hubiera sido, hubiera estudiado ingeniería que hubiera que tenía una meta después estudiar en el colegio militar y era entrar al ejército, no podía por una cuestión física, no podría entrar el Ejército para ser como combatiente oficial así de... probablemente, seguramente sería muy distinto... sería un oficial del Ejército Nacional estaría siendo todo lo contrario a lo que me he convertido como persona, eh, creería yo que eso hubiera sido como el camino, o seria, como hubiera terminado siendo oficinista hubiera, hubiera terminado trabajando de 7 a 5 así normal, pero... a este punto... no me imagino que hubiera tenido un camino distinto al de... al de ser artista.

E5

Proyecto de vida

Proyectos

- yo nunca quise como... yo no voy a empezar a hacer esto para ser famoso y salir televisión que después me paguen los de Frutiño para hacer una propaganda, nunca pensé en eso sino un una cuestión pues cercana y pegar por encima del reconocimiento.

E5

Proceso de construcción de una rutina

Humor en otros contextos

- a nuestra salida era ir a los colegios de chicas de los colegios femeninos de monjas y todo, y pues ir con el uniforme militar y toda la cosa para conquistarlas entonces siempre me ponía a contar algo que yo les contaba a mis amigos, cuando nos íbamos para el monte teníamos mucho tiempo libre pues yo les contaron cosas les contaba historias pues de que me sucedió con la familia y eso y yo siempre pensé que eso era como algo social como algo que simplemente no salir

E5

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

- es una propuesta de creería yo que ahorita contemplada dentro de las artes escénicas que obedece a un actor que realiza un monólogo en el cual a partir de su... percepción y criterio llega a partir de una estructura y una fórmula definida que tiene, eh... el chiste como tal poder tener un efecto contrario... como consecuencia una risa al respecto del público que lo escucha en eso pues hay diferencias eh, por los perfiles y tipos de comedia que dentro del stand up de todas manera va variando dentro de los estilos que se generan, eh por el de entrega que... que se hace para el chiste como tal.

- Hay algo y es que lo más lo más cercano que uno hace cuándo empieza y eso pues es uno de los consejos que yo le digo a los a los chicos que están empezando es que pues definitivamente lo más cercano que uno tiene es la familia, entonces por lo general un comediante cuando arranca, que arranca hablando que, de la mama, o que la mama le pegaba, o del papa.

- no diseño chistes en los que digo ustedes no les pasa que tal y tal y tal, sino que pues van más hacia la narrativa y hacia la experiencia y en eso poseen desarrollo para la ejecución de la rutina que puede tener lineamientos un poco más cercanos al teatro a lo que no sea solamente del monólogo sino que dentro de la narrativa puedan tener herramientas eh herramientas escénicas que puedan adaptarse y que puedan estar apoyadas dentro de la corporalidad digamos que en eso me he basado mucho.

- la comunicación no verbal también pues puede llegar a ser una herramienta muy importante para la comedia que que uno puede hacer entonces en eso también he enfocado un poco, no es tan plano como muchos que les basta con tener el micrófono y estar aquí y hablar y están utilizando sus líneas, están utilizando el one liner, que solamente tiene premisas y remates sueltos sin ningún tipo de consecuencia, pero digamos que en el mío hay como pues narrativas también está lleno esta digamos el antecedente del del cuentero entonces hay otro tipo de herramientas a usar.

- no sé si tienes clara la estructura del chiste esto... creo que si en base a lo que están haciendo es sobre lo que es la premisa y el punch line que es digamos que la fórmula básica y dentro de eso pues hay un montón de herramientas y un montón de como ayudas que se pueden tener para poder llegar desde la premisa hasta el punch line, pero en eso mismo hay algo para para ver y es que cuando uno bota el chiste cuando embalan a alguien cuando termina el chiste y se ríen

**Apéndice 21. Matriz 6**

<b>TE</b>	<b>MACRO CATEGORÍA</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SUBCATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES VERBALES</b>
<b>E6</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<p>- cuando mi papa nos dejó a mi familia y a mí, ósea, a mí y a mi familia que nos dejó como a la edad de cinco años que yo tenía y yo poco estaba entendiendo de la vida, como... como con relación a mi padre y a mi madre, como que ya entendía que estaba pasando, creo que eso y justo en ese momento pasamos por un momento económico re duro guevon</p> <p>- yo recuerdo que a raíz de... como ... me hacían mucho bullying en un momento de mi vida cuando era muy pequeño, pero no en el colegio, sino como mi familia o procesos que tenían que ver con mi papa, entonces entre en algún momento en algún proceso psiquiátrico"</p> <p>- creo que hay dramas que se repiten de alguna forma en las personas me entiendes, de alguna forma tuvo alguna pérdida, de alguna forma tuvo una ausencia</p> <p>- hubo una época donde me dio Covid guevon y fue re duro, fue como no me voy a morir, eh, no sé qué y estaba como muy paniqueado a pesar de que no me sentía mal, no tenía los síntomas tan fuertes, pero pasados los 15 días acá encerrado sin hacer nada, nada guevon ósea era 15 días acá, yo sentía que estaba empezando a perder un poco la cordura un poco más me entiendes, pero era porque no podía poner lo que me estaba pasando en ningún lugar</p>

- yo creo que hay situaciones que para mis son confrontantes sabes, como... como murió mi papa... o sentí una decepción amorosa... o sentí una decepción en el sexo me entiendes, como que todos vivimos esas experiencias que nos confrontan todo el tiempo

**E6** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

Afrontamiento Resiliencia

- hay recuerdos buenos que no tienen que ver con triunfos sino al contrario, como con encontrarse a ti mismo, encontrarse a ti mismo en este lenguaje de la comedia, en este lenguaje de hacer reír, de digamos sentirse chistoso, de eh, sentirse tontos, es extraño

- un día que yo me sentía como la mierda guevon, me sentía como que, que lo que yo hacía no me gustaba, no iba para ningún lado, no me sentía chistoso, entonces creo que en esos dos puntos como de los dos polos fue gratificante en la medida como que los puedo eh, los pude ... los recordar para, para saber dónde estoy ahora, ¿sí? Como que digo uff, sé que estoy acá en este punto porque hace como un año eh, no me sentía tan gracioso realmente.

- como cuando mi papa nos dejó a mi familia y a mí, ósea, a mí y a mi familia que nos dejó como a la edad de cinco años que yo tenía y yo poco estaba entendiendo de la vida, como... como con relación a mi padre y a mi madre, como que ya entendía que estaba pasando, creo que eso y justo en ese momento pasamos por un momento económico re duro guevon entonces creo que a partir, que en ese punto como que la vida dio un giro y... y yo creo que lentamente o paulatinamente fui entendiendo que la vida es, ósea como que hay que registrar los momentos chistosos, en la ida del drama y, y creo que hacerlo cómico ahora es una forma como de librar ese dolor, esa ausencia, yo diría que uno de los momentos más significativos fue ese

- cuando me operaron la pierna, fue cuando creo que encontré una estabilidad con el arte, y para mí fue un gran logro, como que decir; no me voy a morir de hambre, porque los actores se mueren de hambre. Y es que esa es como la concepción que tiene la familia de uno, ¿no? Entonces sentir, sentir que uno es medianamente estable de una forma económica y laboral es una chimba.

-hacer el teatro de calle, y creo que me gusta más porque uno se permite, bueno si es tradición, uno se permite jugar mucho más guevon, ósea, eh, es un lugar donde no importa nada me entiendes, donde si sale mal pues no importa igual la gente está pasando, ¿sí? Y donde salió bien pues que chimba, pero igual no importa porque la gente igual va a pasar, entonces creo que es un espacio muy, como que te confronta como artista creo yo.

- como que encontrar las respuestas por mí mismo, encontrar las respuestas por medio de la praxis como tal

- y ser chistoso siempre fue una manera de encajar, entonces creo que eso también responde a algún proceso psicológico o alguna necesidad o algún ausencia que se yo la verdad... hoy en día lo veo más como que gracias a eso que ocurrió lo puedo poner de una forma chistosa eh, y creo que hay dramas que se repiten de alguna forma en las personas me entiendes, de alguna forma tuvo alguna perdida, de alguna forma tuvo una ausencia

- yo creo que hay situaciones que para mis son confrontantes sabes, como... como murió mi papa... o sentí una decepción amorosa... o sentí una decepción en el sexo me entiendes, como que todos vivimos esas experiencias que nos confrontan todo el tiempo y todo el tiempo en medio de esas situaciones que nos confrontan pasan cosas muy chistosas, eh, creo que la forma en que uno lo pone en escena, eh, creo que lo va

entendiendo, es decir, se busca o se escucha, entre los comediantes se habla de un concepto que es el ángel, así de : ay encontró su ángel, su voz, encontró, eh la manera.

- creo que cada quien va encontrando ese ángel o esa voz, con el pararse todo el tiempo, el comer mierda, el caerse, levantarse, el sentirse una mierda, sentirse ganador, bueno... creo que en medio de todo eso está el encontrarse uno mismo, y es confuso porque pues todo el tiempo no... ósea no todo el tiempo haces reír guevon, hay días que te va como el culo y dices: okey algo está pasando, o porque está pasando esto con este chiste específicamente, sabes, entonces uno empieza como a jugar con la forma en que va llegando el mensaje al público, o coje el chiste desde otro lugar, bueno, ya tiene que ver con... eh, como va descubriendo uno el chiste con el público sabes.

- en algún punto de cuando inicie en esta movida de xxxxxxxx y de la comedia pues, como que si sentí mucho hate por parte de mucho público guevon, mucho, mucho... demasiado, entonces, incluso hay un capítulo en el que digo: no, si es verdad yo no me siento chistoso guevon, ósea, y es el punto de quiebre que me refiero que para uno de comediante es muy necesario.

- cuando pienso en mi campo, en lo que quiero desempeñarme, siento un poco de esperanza en vivir, y eso no me pasaba antes, había antes en que yo estaba desencantado y desesperanzado con la idea de la vida guevon, como que yo decía: Que paila que yo como artista no pueda dar todo lo que podría estar dando y tenga que repartir esta bolsa de carne, pero igual que bendición porque fue lo que me enseñaron me entiendes, entonces no creo que la comedia se acomoda perfectamente con los dramas que viví, con las ausencias que tuve, y creo que mi comedia puede

denominarse eso, como... el resultado de muchas ausencias sabes, porque de ahí parten mis ideas cómicas probablemente.

**E6** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes      Afrontamiento      Defusion

- es que no se puede explicar el hecho de representar algo ya sea en stand up, en clown, o en teatro... eh, desligado de la realidad, ósea, por más onírica, o por más surreal sea la idea que uno ponga, igual creo que parte de algún elemento de la cotidianidad o de la realidad o de la inmediatez de lo que está ocurriendo ¿me entiendes? Entonces, eh, creo que no solo pasa en el stand up sino en general en el arte que... eh, nosotros somos es vehículos de hechos que todo el tiempo están ocurriendo, de tragedias que están ocurriendo, creo que esa es la labor del artista, ¿no?

- si es algo nuevo que uno puede ahondar pues es una chimba porque la gente todo el tiempo se está descubriendo y te está descubriendo en eso, y pues claro tú mismo también.

- Eso es re completo sabes, creo que es un mecanismo en el que xxxxxxx se permite ir a expurgar todo eso que siente

- creo que cada quien va encontrando ese ángel o esa voz, con el pararse todo el tiempo, el comer mierda, el caerse, levantarse, el sentirse una mierda, sentirse ganador, bueno... creo que en medio de todo eso está el encontrarse uno mismo

**E6** Stand up como herramienta      La comedia como practica cultural      Percepción de la cultura de la comedia

- Ósea o los lugares que más tocamos, eso que es políticamente incorrecto que todos pensamos pero que nadie se atreve a decir me entiendes, eso es... es como que lo más chimba porque cuando uno dice algo que la gente dice: ve, pero yo quiero decirlo, en menos de nada uno se da cuenta y todos ya son cómplices de tu chiste, de tu show, de

terapéutica en los comediantes

tu idea, eso creo que es lo más chimba.

- nosotros somos como colectivos, sabes, ósea me refiero como a la comedia en general, creo que a veces confrontamos a las personas con lo que decimos justamente porque creo que nadie más lo hace me entiendes, creo que el tono cómico de Colombia es muy diferente al de hace 10 años, en el que no se podía decir nada, quizás en el que habían temas que siguen siendo muy duros, como tragedias, que... hacen que un mal comentario desate una cadena de odio, una cadena de ira, como lo que le paso a xxxxxxxx, como lo que le paso al xxxxxxxx, que no son más que simples indicios de lo que está pasando, que es una buena señal artística me entiendes.

- creo que... pues uno no solo es una persona... uno no se queda siendo una sola cosa por siempre, y a partir de eso considero que lo que ha pasado a sido bueno sabes, que el cambio de chip de sentir que tú ya mueves personas, que hay gente que quiere escucharte, que hay gente que quiere pagar por verte es una bendición guevon y siempre lo he visto así

**E6** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Reacciones del público

- Como que digo uff, sé que estoy acá en este punto porque hace como un año eh, no me sentía tan gracioso realmente

- a sentir el aplauso y sentir la emoción de la gente, como que siempre pienso en esta imagen de esta el aplauso, estoy haciendo reír, está la energía, está la intensidad, y luego como que en mi mente hay un corte y estoy en mi casa estoy solo, estoy con mi perro, y ya no se siente la adrenalina, ya no se sienta la emoción, la euforia de que el estómago se quiere salir del cuerpo, entonces considero que el stand up se vuelve una como una adicción o una necesidad constante de esto

<b>E6</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Intencionalidad	<p>- como que a mí me costó mucho encontrar mi voz, pero no por mí, sino que sentía que chillaba, sentía que, eh era incomodo, que era mucha energía en escena desbordada, que no había un momento de pausa, y creo que haberlo encontrado desde la sobreactuación, desde llevarlo re lejos, que incluso sea confusa la escena es mucho más fácil ir quitando que ir poniendo me entiendes, entonces creo que cada quien va encontrando ese ángel o esa voz, con el pararse todo el tiempo, el comer mierda, el caerse, levantarse, el sentirse una mierda, sentirse ganador, bueno... creo que en medio de todo eso está el encontrarse uno mismo, y es confuso porque pues todo el tiempo no... ósea no todo el tiempo haces reír guevon, hay días que te va como el culo y dices: okey algo está pasando, o porque está pasando esto con este chiste específicamente, sabes, entonces uno empieza como a jugar con la forma en que va llegando el mensaje al público, o coje el chiste desde otro lugar, bueno, ya tiene que ver con... eh, como va descubriendo uno el chiste con el público sabes</p>
<b>E6</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Respuestas emocionales	<p>- lo puedo poner de una forma chistosa eh, y creo que hay dramas que se repiten de alguna forma en las personas me entiendes, de alguna forma tuvo alguna perdida, de alguna forma tuvo una ausencia y creo que agarrarse de eso para hacer algo chistoso hace que la gente se relacione con el tema, con el chiste, o que lo odie, creo que eso es lo que se va sumando en los temas que me estas preguntando.</p> <p>- creo como que el stand up se comporta de la misma forma en mi vida, como que es un catalizador o un lugar donde puedo expurgar eh, no solo ideas artísticas o imágenes que me hayan parecido chistosas, sino también como eh, pequeños problemas, hacerlos como mucho más digeribles, incluso para ti. Eh, hay respuestas que uno encuentra en la escena, como que cree que un problema que es demasiado grande y al final se da cuenta que no, que es una bobada, pero es que esa bobada se puede convertir en un chiste</p>

- si el xxxxxxxx o si xxxxxxxx hubieran dicho lo que la gente estuviera acostumbrada a escuchar pues ya... se vuelve una idea de chiste de más y ya, pero como era algo diferente, como es una idea, es una postura, es un tono cómico diferente, la gente suele rayarse, me entiendes, y hay gente que suele enamorarse, es lo mismo

- Entonces eh, confrontar esas ideas que pone uno al público y ver que esas ideas son rechazadas o son satanizadas es muy duro guevon, porque es como que tu sientes que tu trabajo no está rindiendo o no está aportando, y creo que... o personalmente creo que eh, uno se busca en el arte de muchas formas ósea, si eres actor y de repente tu vida no se encamina a actuar solamente, pues puedes buscar tu vida en medio del arte, del teatro, dirigiendo, produciendo, en fin, pero específicamente en este lenguaje del stand up creo que tu encuentras tu lugar cuando te han pasado que gente odie un chiste tuyo, o ame un chiste tuyo pero al otro día lo odie aun contado de la misma forma

- el único momento en que estoy tranquilo paradójicamente es cuando que cuando más estoy tranquilo estoy a punto de presentarme en el escenario en el momento en que estoy re nervioso, el estómago se te quiere salir, y por más experiencia que tengas, cámaras, películas que hayas rodado se siente un rigor guevon, se siente como si te faltara la vida, así de uy marica esto es un riesgo, a la hora de tomas el micrófono, lo veo así porque creo que esta vaina del arte es de vida o muerte guevon, es de hacer o no hacer me entiendes, es de darlo todo o mejor no vayas, entonces todos los días lo veo de esa forma, todos los días lo veo como una última función me entiendes, entonces verlo de esa forma hace que tengas que dar un poco más me entiendes

- sentir el aplauso y sentir la emoción de la gente, como que siempre pienso en esta

imagen de esta el aplauso, estoy haciendo reír, está la energía, está la intensidad, y luego como que en mi mente hay un corte y estoy en mi casa estoy solo, estoy con mi perro, y ya no se siente la adrenalina, ya no se sienta la emoción, la euforia de que el estómago se quiere salir del cuerpo, entonces considero que el stand up se vuelve una como una adicción o una necesidad constante

**E6** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes El escenario como espacio terapéutico Contextos de expresión emocional

- creo que si uno busca que siempre el público lo ame y complacer el público uno se está convirtiendo en un repetidor de ideas de alguien más creo yo, entonces considero que lo que uno debería hacer es... nada defender su idea cómica, pues duélale a quien le duela o alábele a quien le alabe, entonces a mí me gusta pensar que igual le gente se siente identificada con lo que todos queremos decir y nadie dice, creo que es una de las premisas que más tocamos los comediantes ¿no? Ósea o los lugares que más tocamos, eso que es políticamente incorrecto que todos pensamos pero que nadie se atreve a decir me entiendes, eso es... es como que lo más chimba porque cuando uno dice algo que la gente dice: ve, pero yo quiero decirlo, en menos de nada uno se da cuenta y todos ya son cómplices de tu chiste, de tu show, de tu idea, eso creo que es lo más chimba

- y ser chistoso siempre fue una manera de encajar, entonces creo que eso también responde a algún proceso psicológico o alguna necesidad o algún ausencia que se yo la verdad... hoy en día lo veo más como que gracias a eso que ocurrió lo puedo poner de una forma chistosa eh, y creo que hay dramas que se repiten de alguna forma en las personas me entiendes, de alguna forma tuvo alguna pérdida, de alguna forma tuvo una ausencia y creo que agarrarse de eso para hacer algo chistoso hace que la gente se relacione con el tema, con el chiste, o que lo odie, creo que eso es lo que se va sumando en los temas que me estas preguntando.

- es un lugar al que yo puedo liberar ciertas emociones de cierta intensidad

- empecé a hacer fue a hacer videos, eh, hice un video rapeando, siento que lo que me sirve a mi es de alguna forma expurgar lo que siento, ósea, que de algún lado tiene que salir eso que me pesa si me entiendes, y creo que la forma en la que algunos comediantes lo hacen es por medio del rap o de alguna presentación, no se...

- yo creo que hay situaciones que para mis son confrontantes sabes, como... como murió mi papa... o sentí una decepción amorosa... o sentí una decepción en el sexo me entiendes, como que todos vivimos esas experiencias que nos confrontan todo el tiempo y todo el tiempo en medio de esas situaciones que nos confrontan pasan cosas muy chistosas, eh, creo que la forma en que uno lo pone en escena, eh, creo que lo va entendiendo, es decir, se busca o se escucha, entre los comediantes se habla de un concepto que es el ángel, así de : ay encontró su ángel, su voz, encontró, eh la manera.

- yo creo que... no hay un lugar o una academia que te enseñe a manejar el hate, que te enseñe como manejar los malos comentarios o que te enseñe a manejar el fracaso me entiendes, creo que hay estilos de comedia que se basan en el fracaso pero específicamente en el stand up o en la comedia que trata esta entrevista hay... es como... como que... es tu decisión sentirte como una mierda... o como alguien que está triunfando de forma polémica

**E6** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Atención plena

- entonces cada vez que empiezo mi ritual del show que empieza desde que me levanto, es como que... hoy... es que tengo que ser agradecido guevon, porque hay mucha gente... mucha gente que se levanta todos los días que le levanta a hacer lo que no quiere guevon me entiendes, y en un punto yo fue de ese tipo de personas,

entonces poder levantarme todos los días y saber que mi trabajo va a ser en la noche ir a hacer chistes, ya sea desde la impro, desde la actuación, desde el clown, o desde contar chistes con un micrófono en un bar, estoy viviendo mi película y en medio de todo eso creo que se trata de eso la vida, generar aquello que tú quieres sin importar que, sin esperar el que, es simplemente eso, vivir la película.

- el único momento en que estoy tranquilo paradójicamente es cuando que cuando más estoy tranquilo estoy a punto de presentarme en el escenario en el momento en que estoy re nervioso, el estómago se te quiere salir, y por más experiencia que tengas, cámaras, películas que hayas rodado se siente un rigor guevon, se siente como si te faltara la vida, así de uy marica esto es un riesgo, a la hora de tomas el micrófono, lo veo así porque creo que esta vaina del arte es de vida o muerte guevon, es de hacer o no hacer me entiendes, es de darlo todo o mejor no vayas, entonces todos los días lo veo de esa forma, todos los días lo veo como una última función me entiendes, entonces verlo de esa forma hace que tengas que dar un poco más me entiendes

- hay muchas sensaciones que en la vida cotidiana encuentro guevon, eh... creo que se comporta en mi vida de una forma liberadora si o si, ósea, no lo desligo completamente de nada con nada, desde mis dramas hasta mis victorias, hasta mis confusiones, mis depresiones o mis días bien todos los... ósea de todas las formas me he parado en el escenario, me he parado feliz, desolado, triste, con hambre, enfermo, acongojado, perdido, contento... y de todo el espectro, lo que se relaciona con cada sensación o con cada momento es que siempre siento que es la última vez que me voy a parar me entiendes, y creo que es lo que hace diferente la cosa, creo que en el chip cambia es eso de: marica es la última vez que va a hacer esto, es como si mañana no

fuera a presentar y voy a hacer esto por última vez, entonces te lo gozas, tienes que gozártelo

E6

Proyecto de vida

Decisión de vida

- nosotros hacíamos un taller de Clown con [REDACTED] y eh, [REDACTED], entonces eh, [REDACTED] estaba ya estaba empezando como a hacer sus inicios en stand up, estaba empezando a hacer rutinas, no sé qué, entonces me dijo: [REDACTED] usted debería empezar a hacer stand up y nos dio una clase y fue cuando empezamos

- creo que a raíz de la comedia la vida se estabiliza en relación a lo que antes era, y antes era muy extraño lo que yo percibía como iba pasando, porque era un actor titulado pero sabía que era muy difícil emprender con una compañía y puede que lo hubiéramos hecho y de hecho lo hice mucho, pero me di cuenta que no era muy rentable guevon, yo dije: no me va a tocar vender chatas toda la vida pa' comer guevon. Pero hoy en día me enfrento a la idea completamente contraria en la que tienes el poder y es hermoso guevon, aunque a veces me enfrento a la idea de que desperdicio un poco el tiempo guevon porque, yo quería esto hace cuatro años, así de: marica que chimba tener el público que me quiera ir a ver, para tener el tiempo para sembrarme otra vez a mí, para ir al gimnasio para ir a talleres, para hacer danza, otro tipo de actuación, otro tipo de herramienta artística, y no lo hago aunque tengo la libertad y el tiempo, porque estoy sembrando en este terreno del stand up, en este terreno de lo audiovisual con xxxxxxxx, entonces creo que claro, a veces tengo mucha ansiedad a veces y me permito sentirla, así como cuando estoy triste o feliz porque igual creo que es la manera de sentirlo, de vivirlo.

E6

Proyecto de vida

Proyectos

- puede que uno no sea eterno en las personas y creo que eso es lo que busco como objetivo artístico, que mi imagen quede plasmada en el recuerdo de las personas, pero también hay que saber que es posible que esto se acabe así sabes, que a uno...

literalmente hoy me pueden ver y a la mañana siguiente la gente no recuerde lo que uno dijo, pero eso no significa que uno se olvide o que la gente te olvide a ti, entonces obviamente muchas cosas aquí a raíz de la comedia han cambiado

- estoy sembrando en este terreno del stand up, en este terreno de lo audiovisual con xxxxxxx, entonces creo que claro, a veces tengo mucha ansiedad a veces y me permito sentirla, así como cuando estoy triste o feliz porque igual creo que es la manera de sentirlo, de vivirlo

E6

Proceso de construcción de una rutina

Humor en otros contextos

- en Colombia la gente es muy chistosa guevon entonces el stand up comedy es un estilo más es que como como que se adhiere más a ese patrimonio cómico porque por lo general somos muy chistosos guevon, no sé si te pasa que tú ves un meme, ósea pasa algún acontecimiento, y en dos minutos hay un millón de memes que uno dice: uy que gente tan creativa guevon

- nosotros hacíamos un taller de Clown con [REDACTED] y eh, [REDACTED], entonces eh, [REDACTED] estaba ya estaba empezando como a hacer sus inicios en stand up, estaba empezando a hacer rutinas, no sé qué, entonces me dijo: [REDACTED] usted debería empezar a hacer stand up y nos dio una clase y fue cuando empezamos

- Creo que el estilo de la comedia física es el estilo más antiguo de representar un gag cómico de dos personas y una golpea al otro y otro se ríe, y creo que viene desde ahí, entonces siempre me gustó mucho tontear, me gustó mucho brincar, imitar voces, imitar personas, eh, entonces creo que le creo más al cuerpo que, eh, una buena idea escrita, eh... en el caso ¿no? lo reconsidero como que, a partir de un acting, a partir de un motor que me genere la escena pues... a partir de eso exploro ¿no?

E6

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

- Para mí el stand up comedy es una... es un estilo, eh, más de comedia o de como la comedia se puede dar a representar digamos que en un... en un estilo tradicional

- en el streaming casi no me siento tan cómodo, pues como que siento que... las... los... no es como decirlo... como que hay... hay ciertos tipos de disciplina que pierden un poco de magia, un poco de misticismo, llámese o un poco de inmediatez a la hora de ponerlo en una vía como streaming, me entiendes, como que el ver el teatro en vivo, impro en vivo es extraño, es único me entiendes, pero verlo en un formato como alejado, ya sea desde el celular o eh, también es otro código, como que se disfruta de otras formas me entiendes, yo como que del streaming casi no lo disfruto hacer, del que más disfruto puede llamarse... puede decirse que es el bar, puede decirse el teatro callejero, disfruto mucho el teatro callejero sabes, ya sea para hacer stand up, para hacer clown que es donde aprendí hacer el teatro de calle, y creo que me gusta más porque uno se permite, bueno si es tradición, uno se permite jugar mucho más guevon, ósea, eh, es un lugar donde no importa nada me entiendes, donde si sale mal pues no importa igual la gente está pasando, ¿sí? Y donde sale bien pues que chimba, pero igual no importa porque la gente igual va a pasar, entonces creo que es un espacio muy, como que te confronta como artista creo yo

- entre los comediantes se habla de un concepto que es el ángel, así de : ay encontré su ángel, su voz, encontré, eh la manera

- uno como interprete en la escena, llámese, bar, stand up, llámese teatro, clown, uno va encontrando como su acople en medio de las herramientas que se estén poniendo en la escena, por ejemplo, como... como que a mí me costó mucho encontrar mi voz, pero no por mí, sino que sentía que chillaba, sentía que, eh era incomodo, que era mucha energía en escena desbordada, que no había un momento de pausa, y creo que

haberlo encontrado desde la sobreactuación, desde llevarlo re lejos, que incluso sea confusa la escena es mucho más fácil ir quitando que ir poniendo me entiendes, entonces creo que cada quien va encontrando ese ángel o esa voz, con el pararse todo el tiempo, el comer mierda, el caerse, levantarse, el sentirse una mierda, sentirse ganador, bueno... creo que en medio de todo eso está el encontrarse uno mismo, y es confuso porque pues todo el tiempo no... ósea no todo el tiempo haces reír guevon, hay días que te va como el culo y dices: okey algo está pasando, o porque está pasando esto con este chiste específicamente, sabes, entonces uno empieza como a jugar con la forma en que va llegando el mensaje al público, o coje el chiste desde otro lugar, bueno, ya tiene que ver con... eh, como va descubriendo uno el chiste con el público sabes

- Creo que el estilo de la comedia física es el estilo más antiguo de representar un gag cómico de dos personas y una golpea al otro y otro se ríe, y creo que viene desde ahí, entonces siempre me gustó mucho tontear, me gustó mucho brincar, imitar voces, imitar personas, eh, entonces creo que le creo más al cuerpo que, eh, una buena idea escrita, eh... en el caso ¿no? lo reconsidero como que, a partir de un acting, a partir de un motor que me genere la escena pues... a partir de eso exploro ¿no?

**Apéndice 22. Matriz 7**

<b>MACRO CATEGORÍA</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SUBCATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES VERBALES</b>	
<b>E7</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Sufrimiento	<p>- tuve una crisis psiquiátrica en el 93 que hizo que me internaron en el pabellón de salud mental del hospital San Ignacio con el rótulo de psicótico maniaco depresivo. Entonces tuve un brote psicótico derivado de una maniaco depresión que no sabía que tenía.</p> <p>- mis ralles personales a través del hecho de verme reflejado en mis hijos y tratar de ser un padre que no quiere repetir el ciclo de lo que le hicieron cuando era chiquito, etcétera</p>
<b>E7</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	Afrontamiento	Resiliencia	<p>- que de alguna manera retomó esas especies como de esquiras de la explosión mental de 1993. Y que de alguna manera me dieron una nueva visión del mundo que me condujo a ser comediante</p> <p>- Sí, claro, realmente he tenido bastante de relaciones cortas o largas con psiquiatras y psicólogos y terapeutas que han ayudado a intentar que mi cabeza y como que se reorganice después de que debute en ello en 1993 y todavía sigue ahí, como que en ajustes personales. Claramente atraer a través de la psicología de la psiquiatría, de lecturas de eventuales de meditación, de una dieta sana, de hacer ejercicio, de ser un tipo ahí como que reflexivo y consciente de todo su proceso mental. El hecho de tener una familia claramente también sirve para que eso de alguna manera me asiente y me ancle a la realidad.</p>

- Sí, una cosa la terapia, que es un proceso juicioso en el cual uno como que se concientiza de sus males y los ve y los procesa, y los elimina o los regulan, a través de un tercero sí.

**E7** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

Afrontamiento

Defusión

- una especie como de exorcismo pago o de catarsis colectiva, a través de la cual de alguna manera se liberan los pesares enfrentándolos y verbalizando.

- que a través de verbalizarlo yo me liberaba o me libero todavía, del estrés acumulado y de líos personales

- Pero no la la comedia es como una manera de sacarle jugo a las inestabilidades mentales, pero no reemplaza la terapia.

- Y otra cosa, es uno verbalizar sus males personales y a través del humor, exorcizarlos que es una manera de generar humor y de poco estabilizarse y desahogarse, pero claramente eso no es lo que me termina curando.

- descarga constante de material negativo en mi cabeza, y de alguna manera tema siendo terapéutico haces para el público y el proceso de crear material también es una dinámica a través de la cual yo puedo detectar qué cosas me incomodan en la realidad y volverlas rutina, ya hacen que yo pueda exorcizarlas, materializarlas y quemarlas en mi cabeza.

- somos seres que sufrimos reales, que hacemos el material basados en nuestras torturas personales, y eso pues nos obliga a ser extremadamente transparente con todos los líos que tengamos

				<p>- Yo diría que sí, porque ya eso hace que yo me las relaté de una manera distinta y les de una forma a través de las palabras Y, cuando ya lo verbalizó, eso ya lo vuelve algo palpable</p> <p>- Sí, una cosa la terapia, que es un proceso juicioso en el cual uno como que se concientiza de sus males y los ve y los procesa, y los elimina o los regulan, a través de un tercero sí.</p>
<b>E7</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Percepción de la cultura de la comedia	<p>- Pues técnicamente es lo que hacen todos los comediantes, los comediantes lo que hacen es exponer sus vísceras, sus entrañas y sus intimidades ante los espectadores y de esa manera convertirse en ser extremadamente reales... que hacen que el espectador sientan como algo más que gente que cuenta historias o actores que hacen monólogos</p> <p>- no sé comediantes que han salido de la cárcel y claramente el haber estado en la cárcel les da material para esos comediantes a los que ... los que se les murió la familia de coronavirus, y eso le sirve de material comediantes que se han separado de manera super dolorosa, y eso que sirve de material comenten estado que han cometido intento fallido de suicidio y eso le sirve de material.</p>
<b>E7</b>	Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes	La comedia como practica cultural	Reacciones del público	<p>- y ya tenía como en mi primer paquete de rutinas con los cuales debuté y fue una cosa medio nefasta en el sentido de que hubo desconexión absoluta al público, en la gente ni se percató de que yo me paré en escena</p> <p>- que me fluía de que generaba cierta conexión y a la vez también cierta incomodidad con ciertos espectadores</p>

- que de alguna manera repercuten en el espectador, y le generan lo que le genera a muchos también les puede generar impactos negativos, y gente que dice este tipo no me gusta, o qué tipo tan horrible o está loco o me desagrada lo que opina, etcétera y otros que digan, me conecte con el Man, sí.

- Pues claro que afecta mucho en el sentido de que todo lo que hacemos es para que el público tenga una reacción, que idealmente debe ser una risa sí o por lo menos que haya una conmoción en la gente, ¿no? Sí, claramente lo que decimos no genera nada, pues entonces ahí no estás haciendo nada.

- cuando usted se para se conecta con la gente y la cosa fluye, pues claramente es un sentimiento tremendamente placentero, cuando no funciona es un sentimiento mortal. Literalmente, nosotros le llamamos morir al hecho de fracasar como comediante en escena, cuando un comediante muere, es porque lo que dijo no funcionó y le tocó salir de ahí con el rabo entre las piernas. Si entonces literalmente es el peor sentimiento posible que puede tener un ser humano

**E7** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Intencionalidad

- Es una manera de comunicarse con la gente para poderse desahogar, para manifestar ralles personales y de alguna manera los conflictos individuales que todo comediante tiene con el universo en el que en últimas son los conflictos que también tiene el público que nos escucha

- Para mí que la gente se replantee la realidad y que la gente se cuestione sus preconceptos y dude de sus certezas, y se dé cuenta de que todo es relativo, y que lo que aparentemente tiene valor en el fondo es porque tiene un valor agregado por la cultura y por la gente y tal pero que como que todo los elementos que nos

rodean, no son dignos de respeto, y que cualquier cosa es relativa, y como que todo el mundo tiene sus verdades personales.

- Y que eso quede alguna me puede enloquecer en la vida cotidiana. Cuando lo verbalizo, y cuando lo paso a palabra, y cuando lo convierto en un texto, hace que ya coja forma y puedes hacerlo más rápidamente de ello.

- Y si la cosa tuvo muy buena conexión y mucha risa porque digo ok y hubo risas, además, se le abona esos chévere y tal, punto para mí. Si no cagada que no lo hubo, pero total para mí lo importante es, dije lo que tenía que decir, sí.

- Pero en el de la comedia lo hago de una manera cruda, descarnada, abierta y transparente.

**E7** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

La comedia como practica cultural

Respuestas emocionales

- Eso es por lo menos algo que hace que yo pueda un poco hacer una descarga constante de material negativo en mi cabeza, y de alguna manera termina siendo terapéutico haces para el público y el proceso de crear material también es una dinámica a través de la cual yo puedo detectar qué cosas me incomodan en la realidad y volverlas rutina, ya hacen que yo pueda exorcizarlas, materializarlas y quemarlas en mi cabeza.

- Básicamente porque es una manera, digamos, divertida de quejarse ante la gente y adicionalmente es una manera de como digo yo, de evacuar cosas negativas que hacen que como que fluya lo tóxico, no se acumule y no terminé haciendo cosas mucho más graves y que solamente ese... y que solamente se vuelven palabras ya y que se esfuman de alguna manera.

- Algo parecido pasa con este proceso, como que ver eso materializado en palabras hace que yo ya lo miré con distancia y duela menos, me denme de menos miedo y lo vea como algo que ya tengo superado.

-Entonces generalmente la emoción de todo comenté antes de subirse al escenario y haciéndolo es de nerviosismo de tención, de estrés por tengo que hacerlo bien, se tienen que reír o tiene que sentir algo del otro lado, no me puedo...no me puedo equivocar, tengo que romperla, entonces una presión que uno se autoimpone antes de estar allí y cuando usted se para se conecta con la gente y la cosa fluye, pues claramente es un sentimiento tremendamente placentero, cuando no funciona es un sentimiento mortal. Literalmente, nosotros le llamamos morir al hecho de fracasar como comediante en escena, cuando un comediante muere, es porque lo que dijo no funcionó y le tocó salir de ahí con el rabo entre las piernas.

- En mi caso particular, ya el hecho de que yo me paré diga lo que tenga que decir, funcione o no funcione, ya me haces vivir como que cumplir con la misión, dije lo que tenía que decir.

**E7** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Contextos de expresión emocional

- Generalmente en contextos que incluyen teatros donde vaya público, no sé, entre 30-40 años que creo que sería como la gente que mejor se conecta con lo mío.

- Pues técnicamente es lo que hacen todos los comediantes, los comediantes lo que hacen es exponer sus vísceras, sus entrañas y sus intimidades ante los espectadores y de esa manera convertirse en ser extremadamente reales... que hacen que el espectador sientan como algo más que gente que cuenta historias o

actores que hacen monólogos.

- Si lo que tú haces generan, así sea disgusto, sorpresa, ternura, enamoramiento o risa, se ha logrado el cometido y por supuesto que eso hace que también yo constaté que lo que yo digo tiene sentido, es una cosa real y hay un sentimiento humano de por medio.

- Si el comediante siempre dice cómo se siente ante cada tema siempre

- Claro, una cosa es la emoción que se siente por el hecho de actuar como comediante. Y otra cosa es la emoción que yo reflejé en cada rutina, dependiendo del tema del que está hablando.

**E7** Stand up como herramienta terapéutica en los comediantes

El escenario como espacio terapéutico

Atención plena

- y siento que fluye de manera tremendamente honesta, natural y total cada vez que hago este tipo de material

- consiste en que me conecto de una manera tremendamente consciente, con mi visceralidad, con las cosas que me extrañan, que me incomodan, que me quedan grandes y algún ejercicio extremo de honestidad

- Que soy muy consciente de todo lo que tiene que ver con la sintaxis, la gramática, el léxico y un poco la multiplicidad y la complejidad que tiene el idioma español y esos elementos conjugados creo que son los que de alguna manera repercuten en el espectador

- Todos deben tener en algún un punto de su material, dice “hay una cosa que me da rabia, hay una cosa que me da miedo. Hay una cosa que no entiendo, hay una

cosa que me parece absurda, hay una cosa que no me cuadra, que me indigna, que me ofende o que me fascina o que me obsesiona”. El comediante verbaliza emociones literalmente dentro del material y ahí es donde está esa conexión emotiva que se desprende de los sentimientos. Sí, o sea, es una combinación entre raciocinio, reflexión y sentimiento, lo que hace el comediante para generar ese impacto en el espectador.

- Claro, una cosa es la emoción que se siente por el hecho de actuar como comediante. Y otra cosa es la emoción que yo reflejé en cada rutina, dependiendo del tema del que está hablando.

- Entonces generalmente la emoción de todo comediante antes de subirse al escenario y haciéndolo es de nerviosismo de tensión, de estrés porque tengo que hacerlo bien, se tienen que reír o tienen que sentir algo del otro lado, no me puedo...no me puedo equivocar, tengo que romperla

- Y otra cosa es que yo en mi rutina diga, por ejemplo, que odio el rock en español o que me parece extraño mi hijo o que me da ternura los fantasmas, en el escenario, verbalizar sentimientos, pero eso no tiene nada que ver con cómo me siento cuando estoy haciendo la carrera.

E7

Proyecto de vida Decisión de vida

- me llevó a ser cuentero, desde alguna manera que me llevó a ser comediante. Yo me crucé con la la de la cuentería en Colombia en [REDACTED], cuando estaba haciendo [REDACTED] en la [REDACTED]. Ya iba por tercer semestre y un día hubo una presentación de cuenteros, series que ya llevan operando en las universidades en Bogotá desde [REDACTED]. Y había oído mencionar a la gente del tema de vamos a ver cuenteros, y nunca me ha llamado la atención hasta que un día vi una función

de cuenteros, quedé impactado por la cosa y me dieron ganas de serlo, a la semana siguiente bote como cuentero, porque me di cuenta de que era una manera justa mente debe drenar un montón de cosas interiores que yo tenía acumuladas y que no había tenido oportunidad de manifestar ni a través del teatro ni la literatura, que eran como que todos mis de mis tendencias iniciales artísticas y que nunca desarrolle como carrera. Pues dije cómo ve la cuentería, podría ser esa vía a través de la cual yo haga esa especie de drenaje personal, de mis toxinas interiores y en efecto, comencé a hacerlo. En paralelo a la carrera, cuando ya me gradué como [REDACTED] en el [REDACTED], me comencé como simultáneamente a desenamorar de la cuentería, porque me pareció para ese entonces [REDACTED] que era un movimiento que había entrado como en una especie de decadencia o declive. Sentí que se había perratiado en medio como que de esta tusa mientras ejercía mi carrera como [REDACTED] me crucé un día con un show de stand up comedy que vi en HBO de un comediante que se llama Jerry Sainfield el show se llama Im telling you for the last time, te lo digo por última vez, y vi eso así sin ninguna advertencia y quede impactadisimo por el asunto, y eso show que fue lo primero que vi de stand up comedy en la vida fue lo que me hizo querer ser comediante, por que vi que era algo muy parecido a lo que yo hacía como cuentero, pero que, a diferencia de la cuenteria lo que hacía el comediante, era plantear reflexiones y posturas personales en torno a temas que lo aquejaban. Entonces dije uy yo quisiera hacer eso también, entonces eso fue lo que de alguna manera me llevó a ser comediante. Teniendo en cuenta que nadie hacía eso en Colombia. Pues yo fui literalmente el segundo en Colombia, que lo hizo claramente el primero, como todos bien saben, es el colega xxxxxxx, y apenas vi esto pues dije yo quiero también hacer eso y sin saber que xxxxxxx estaba con ese mismo proyecto, pues sentía ganas de meterme en ese territorio. Y heme aquí todavía sumergido en él y hablando de el en trabajos de grado

- Cómo de alguna manera mi otro oficio, digamos oficial y formal, es el de ser libretista de locuto en [REDACTED] de esta que tiene la comedia es que vivo de ella y pues digamos que ponerse con eso pago del arriendo, los servicios del mercado, etcétera. Entonces, por eso me parecería importante que siga estando ahí porque es una fuente de ingresos como importantísima, pero si no estuviera, pues a mí se generarían de otra manera, pero es la manera a través de la cual yo siento que puedo ejercer mi...generar ingresos de una manera mucho más auténtica y de una manera mucho más llenadora a nivel de recompensa en la vida.

E7

Proyecto de vida    Proyectos

- La bondad de esta que tiene la comedia es que vivo de ella y pues digamos que ponerse con eso pago del arriendo, los servicios del mercado, etcétera. Entonces, por eso me parecería importante que siga estando ahí porque es una fuente de ingresos como importantísima, pero si no estuviera, pues a mí se generarían de otra manera, pero es la manera a través de la cual yo siento que puedo ejercer mi...generar ingresos de una manera mucho más auténtica y de una manera mucho más llenadora a nivel de recompensa en la vida

-también el hecho de ser padre es otra vía de escape, para de alguna manera, compensar todo el sufrimiento refugiado en la familia, y a veces también de entender mis rayes personales a través del hecho de verme reflejado en mis hijos y tratar de ser un padre que no quiere repetir el ciclo de lo que le hicieron cuando era chiquito, etcétera

E7

Proceso de construcción de una rutina    Humor en otros contextos

E7

Proceso de construcción de una rutina

Estructura del stand up

- La stand up comedy es un género humorístico unipersonal monologando oral escénico en el que se hace un constante ejercicio de reflexión.
- el comediante debería entender la cotidianidad como todo, todo es la cotidianidad, todo lo que sucede en el universo es la cotidianidad, incluido lo que nos pasa a todos todos los días.
- Me atrevería a decir que todo comediante, de alguna otra manera, si hace bien la tarea debería tener un humor tan personal que lo que haga el, es su tipo de humor, es decir, yo tengo un humor tipo [REDACTED], que es un revuelto entre humor negro, humor surreal, humor un poco anti-establecimiento, un humor tremendamente crítico del medio masivo de comunicación y del uso del idioma, un humor muy auto flagelante, agresivo, acido, oscuro y eventualmente medio esquizofrénico.
- Para mí lo que debe generar el comediante al espectador no es identificación, sino resonancia, es decir, que lo que yo diga que genere un efecto o una repercusión psicológica y emotiva al espectador no importa si es positiva o negativa.
- Sí, porque yo quería que el insumo de la comedia es el sufrimiento y la tragedia.
- hay un término en el argot del stand up comedy que se llama la actitud. La actitud es en una rutina, esa palabra que decimos directa o indirectamente dentro del material donde le manifestamos a la gente lo que el tema nos genera como

nos pone el tema, el sentimiento que nos conecta, que nos conecta con el tema y eso es importante en toda rutina.

## Apéndice 23. Matriz de triangulación

	E1 (Resumen)	E2 (Resumen)	E3 (Resumen)	E4 (Resumen)	E5 (Resumen)	E6 (Resumen)	E7 (Resumen)	TENDENCIA	PARTICULARIDADES	CASOS NEGATIVOS
<b>sufrimiento</b>	Refiere haber sido víctima de violación por parte de su padrastro, que este hecho le ha generado dolor, cuestionamiento ante el hecho, también haber mantenido en secreto le genera malestar.  Agrega que padece trastornos bipolares y que tuvo	Cuenta que tuvo un trastorno depresivo mayor, paso por un proceso hospitalización, psicoterapia y farmacología	Afirma que la condición de su hermano ha sido lo más difícil que ha vivido, puesto que los episodios convulsivos lo han llevado a estar en riesgo, esto le ha sido muy difícil y le ha causado mucho dolor. agrega que las	Afirma que se le dificulta solucionar problemas, y que en ocasiones siente que estos lo sobrepasan. También que tuvo una relación de pareja que debido a una infidelidad del resultado en problemas. Dice que le preocupa su futuro y que tiene incertidumbre sobre su	Dice que fue diagnosticado de 2 trastornos psiquiátricos, padece de episodios de depresión profunda, de crisis nerviosas y ansiedad. Y además agrega que paso por un momento muy difícil por la muerte de su abuela y que después de recibir la noticia tuvo	Afirma que el abandono de su padre fue una situación difícil, y que su familia paralelamente paso por una situación económica complicada. Además, que sufrió de bullying y ahondando problemas familiares tuvo que iniciar un proceso psiquiátrico. Denota que se le ha	Tuvo una crisis psiquiátrica por lo cual fue hospitalizado y fue diagnosticado como psicótico maniaco depresivo. Y da un atisbo de que la relación con su padre fue complicada y que no desde repetir lo que le hicieron.	E1, 2, 5 y 7 afirman que fueron diagnosticados con uno o más trastornos psicológicos  Entrevistados 3, 4 y 6 refieren déficit en sus repertorios de afrontamiento y problemas a nivel de relacionamiento	E1 cuenta que fue víctima de abuso sexual y que esto le ha traído secuelas psicológicas	No se encontraron

	problemas con el alcohol.		relaciones familiares y de pareja han sido difíciles, y que el dolor le han generado miedos que se han generalizado o a diferentes ámbitos de su vida.	proyecto de vida como comediante.	que presentarse ante un público muy grande.	dificultado afrontar algunas situaciones de su vida como lo fue contagiarse de COVID o la reciente muerte de su padre		interpersonales		
<b>Resiliencia</b>	Ha ido a psicólogos para hablar de sus problemas, se refiere al stand up como una terapia que lo ha ayudado a sentirse un poco mejor, y aceptar	Afirma que usa el stand up para elaborar y resignificar las situaciones difíciles, que la risa les quita el peso negativo a estas.	Dice que en la comedia el fracaso es inminente y que estos van de la mano. También que en las situaciones difíciles que vive usa el	Cuenta que siempre busca mejorar a nivel personal como a nivel profesional. En la comedia el hablar de sus vulnerabilidades y dolores	Cuenta que a logro generar un vínculo con el público, en un situación difícil y que este fue una de sus funciones más memorables.	Afirma las sensaciones de tristeza y de fracaso al no sentirse chistoso le permitieron confrontarse como artista así arreglas los chistes y la interacción con el	Dice que se ha permitido usar sus problemas psicológicos para construir una nueva visión de vida. Que esto con ayuda de tratamiento le permitió	Entrevistado 2, 3, 4, 5 y 6 refieren que en la comedia el fracaso puede ser una oportunidad para mejorar	No se encontraron	No se encontraron

	<p>hechos difíciles y sobreponerse a las situaciones malas que le han ocurrido</p>	<p>También que se permite vivir el proceso de aceptación de sí misma y de su sufrimiento. Cuenta que en la comedia es a partir de los momentos de fracaso donde ella se construye como comediante, y que le dan la oportunidad de ser perseverante y construir algo bueno</p>	<p>humor para poder pasar a través de estas, y que le ayuda a soportar el dolor, siendo una manera en la que lo interioriza y enfrenta.</p>	<p>le ayuda a "hacerlos suyos." El stand up es una manera en la que entiende, procesa e integra en sí mismo los problemas, lo cual le ayuda superar el dolor. Generando una fortaleza emocional en la que pueda lidiar con las situaciones. Agrega que las situaciones difíciles son una oportunidad de aprendizaje y</p>	<p>Se siente agradecido por su labor como comediante y que esta le ha ayudado a centrarse a sí mismo, también que ha sido un manera de afrontar las dificultades como las adicciones, la depresión, etc. Le ha permitido conocerse a sí mismo confrontando sus problemas y expresando lo que siente, y con la construcción</p>	<p>público, superarse y mejorar en diferentes esferas de su vida. Dice que entiende que usar la comedia y los momentos chistosos, le ha permitido encajar, usando eso que ocurre para afrontar las experiencias y entenderlas, para así encontrar su propio estilo de comedia.</p>	<p>adquirir hábitos de autocuidado como una dieta sana, ejercicio y meditación. Ahondo a que el hecho de ser padre y tener una familia le ha dado una percepción más centrada de la vida y la realidad</p>	<p>entrevistados dan a entender que han usado la comedia para afrontar las situaciones difíciles y que esta les ha ayudado a construir una habilidad de resiliencia que puede ayudarlos a afrontar futuros problemas.</p>		
--	--	---	---	---	--	--	--	---	--	--

		de dicho fracaso.		de generar material cómico.	de la comedia a a partir del sufrimiento logra sacar, hacer un quiebre, soltarse y dejar de contener lo que siente.					
<b>Defusión</b>	Menciona que en sus rutinas de stand up habla un poco más de las situaciones difíciles que ha vivido y como es que con los chistes va sacando esos malos momentos de su persona y lo ve como una ventaja	Afirma que expresar sus ideas y emociones la hace responsable de estas, que ya elaborado y resignificado un tema que le causa dolor, le permite hablar de esto y así tomar un	Refiere que lo primero que presento en escena fue lo que él define como la situación más difícil de su vida, así que, a través de la comedia esta se encontró lo que él llama	Dice que lidia con su dolor a través de la risa, evaluándose a sí mismo cada vez que construye un chiste, tratando ser compasivo y disciplinado consigo mismo, y al darse cuenta de sus defectos y	Habla sobre como en sus rutinas él le daba a sus emociones negativas y problemas un personaje con características específicas, y lo mataba en la historia, esto le permitía, en sus palabras, matar esos	Siempre usa la realidad para construir las rutinas, en el stand up comedy, incluyendo las tragedias, así se permite expurgar todo lo que siente, y encontrarse a uno mismo a través de su	Dice que el stand up es una especie de catarsis colectiva, donde puede exorcizar sus malestares a través de la verbalización, así logrando materializarlos y "quemarlos", puesto que atravesó de la palabras	Todos los entrevistados concuerdan en que a través del stand up pueden tomar distancia de los problemas para así afrontarlos desde otra perspectiva. A través del	E5 y E7 concuerdan en el usaron del lenguaje para afrontar las situaciones difíciles y los sentimientos negativos, al generar una materialización de estos ya sea creando un personaje en una narración o convirtiéndolos	No se encontraron

	para su profesión	distanciamiento de la situación y así alejarse de esa carga hiperemotiva que, según ella, puede distorsionar la realidad.	un salvoconducto, donde puede a través de sus rutinas mostrar lo que le duele o es difícil, permitiéndole enfrentarlas, contemplarlas y procesarlas para poder aceptar dichos problemas y no dejar que sean más grandes que él.	problemas logra entenderlos y procesarlos mientras los cuenta frente a un público, y así los acepta, y entiende que estos son situaciones que se dan en un contexto determinado y que esto no lo definen como persona.	sentimientos, lo cual él lo traduce como permitirse hacer un proceso de sanación y cierre. También agrega que la elaboración de un chiste le permite identificar los problemas que puede llegar a tener y darles un manejo y un lugar determinado.	propio estilo de comedia.	los convierte en algo palpable volviéndose así más consciente de estos.	lenguaje encuentran una manera de aceptar	en algo palpables	
--	-------------------	---	---	--	--	---------------------------	---	---	-------------------	--

<p><b>Percepción de la cultura de la comedia</b></p>	<p>Hace mención de como trata de generar cambios en el público con sus rutinas que tienen un carácter anarquista donde ponen toda clase de temas tabúes en sus shows, redireccionándolos hacia un mejor pensamiento diciendo que es la voz de las nuevas masculinidades por ejemplo y hablando de cómo es que hay sitios como las empresas que tienen de por</p>	<p>Dice que siente en la cultura de la comedia existe una confusión en hacer el llamado humor negro, con ser ofensivo y en sus palabras "tratar mal a la gente o a minorías", que el humor negro es algo totalmente diferente</p>	<p>Cuenta que no le gusta burlarse de la desgracia de las personas que están en su público, y que es algo que algunos comediantes hacen, pero le parece desagradable. También que, para él, como comediante le gustaría cambiar un poco la sociedad a través de la comedia al mostrar las</p>	<p>Dice que el comediante tiene una responsabilidad al ser una figura conocida, dice que en la comedia se genera una comunidad pequeña, y el stand up es un espacio donde se conviven con ideas diferentes con las que se puede o no estar de acuerdo.</p>	<p>Afirma que el objetivo de la comedia es hacer reír, pero el comediante también tiene una responsabilidad de visibilizar los problemas y cuestionamientos a nivel social, y que puede ser la voz de algunas individualidades o generar un vínculo con los espectadores más allá de la inmediatas de la risa. Dice que si un</p>	<p>Dice que la comedia es un colectivo el cual trata de decir aquello que la gente no quiere decir, tocando los temas que están restringidos por lo políticamente correcto, y que, si bien el tono de la comedia de Colombia ha cambiado permitiendo mayor libertad, todavía hay muchas reacciones negativas a esta</p>	<p>Dice que todos los comediantes exponen sus miserias y dolores frente al público, volviéndose seres extremadamente reales logrando así despertar más sensaciones en el público de lo que lograría en otro tipo formato.</p>	<p>Entrevistado 1, 2 y 3 dicen que hay una tendencia a ofender burlarse de ciertos grupos 4 y 5 mencionan la responsabilidad que tiene como comediantes. E1 y E5 a comedia puede ser usada como una voz de una individualidad</p>	<p>E6 mención la influencia de la cultura colombiana en la cultura de la comedia. E1 asevera dentro las organizaciones existen códigos de conducta que afectan al comediante. E7 compara la eficacia de generar emociones del stand up comedy con otras expresiones artísticas.</p>	<p>No se encontraron</p>
--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--------------------------

	si implícitas sus propios códigos de conducta y cultura		injusticias, los problemas sociales, la violencia y la discriminación.		comediante no visibiliza problemáticas o temas sensibles estaría estancado en los mismos tipos de chistes, y que el comediante también tiene esa responsabilidad de generar dicha incomodidad.	profesión, aun así, resalta que en todo caso eso significa que se visibilizo el tema tratado y que de alguna manera el comediante logro mover las fibras de las personas.				
<b>Respuesta del público</b>	A lo largo de su vida ha tenido varios momentos en los que la risa ha sido una habilidad que puede generar y también como ha sido	Dice que el estar ante un público gigante es muy poderoso, que se siente una gran adrenalina y	Dice que, si logra dar un mensaje y hacer reír a las personas considera su objetivo cumplido, y que en	Dice que en el momento de estar en un escenario y lograr que la gente "estalle en risa" es una sensación que califica	Narra que puede haber muchas reacciones en el público, tanto positivas como negativas, y que se	La persona afirma que hace un año no se sentía chistoso y que es algo que puede vivir un comediante. También	Dice a que ha tenido experiencias negativas en escenarios donde no había conexión con el público, pero que que	Entrevistados 1, 2, 4, 5 y 6 concuerdan que se genera la respuesta de risa en el público es muy	No se encontraron	No se encontraron

<p>el motor que lo propulsa, lo refiere como una adicción y aquello que lo catapulto en la decisión de dedicarse a la comedia, probando con el público aquello que funciona o que puede mejorar para sus rutinas</p>	<p>que lo disfruta mucho. También que la sensación de satisfacción es "grandísima" si se conecta con el público, y escuchar la risas es algo adictivo, pero si no logra la conexión, la sensación es muy frustrante. Además, refiere que el público nota si un comediante no está</p>	<p>ocasiones ha tenido reacciones negativas en sus shows, pero aun así se siente bien al generar emociones y mover fibras en un público.</p>	<p>como "demasiado rico", dice que se asemeja a un "vicio", dice que es un "shot" adrenalina y dopamina y que es un vicio que no sabe de qué otra manera conseguir.</p>	<p>generan siempre este tipo de reacciones cuando se tocan temas que pueden ser sensibles, aun así, afirma que no busca ser complaciente que le gusta hacer reír al público que en verdad disfruta de su comedia, esto le hace ser más genuino. Agrega que después de presentarse y el resultado es positivo hay una gran sensación de</p>	<p>refiere que hay una sensación intensa al sentir el aplauso y la emoción de la gente, una adrenalina y euforia que puede ser, en sus palabras, "una adicción que genera la constante búsqueda de esto".</p>	<p>a su vez en otras ocasiones lo ha logrado, generando sensaciones y repercutiendo en el espectador, agrega que esta conexión da una sensación muy placentera, pero sin esta, dice es una sensación descrita como "el peor sentimiento que puede haber".</p>	<p>placentera. 3 y 7 refieren un sensación de satisfacción al conectarse con el público. 1, 2, 4 y 6 aseveran el resultado positivo en un show es tan satisfactorio que es equivalente a una adicción</p>			
--	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--

		siendo sincero, que de esto depende mucho la reacción con este.			satisfacción, "una sensación bonita".					
<b>Intención al hacer stand up</b>	Ve el stand up como un medio para darse a conocer ante el público, sus vivencias, problemas, opiniones respecto a temas de actualidad o problemas que llevan tiempo en el país o a nivel general, haciendo la aclaración de que no siempre es	El stand up comedy es para ella una manera de expresarse, de ser ella misma, también dice que con la comedia busca comunicarse, decir lo que piensa, y a través de la risa para dar un mensaje.	Dice que a través de la comedia busca abordar algo que quería evadir, que al buscar una tarima se pone el "algo", porque quiere ser escuchado y dar a conocer su punto de vista y dejar mensajes en el	Dice que al hacer stand up busca hacer reír, pero también sentirse escuchado y quiere expresar sus ideas, y que, si bien no quiere hacer sentir mal a nadie, el objetivo de él como comediante no es cuidar los sentimientos de los	Dice que quiere generar una mejoría en las personas, de pronto en el momento de la risa o más allá de esta.	Quiere encontrar su voz, y de esa manera encontrarse a sí mismo.	Usa el stand up para comunicarse y desahogarse, busca que la gente se replantee la realidad y dude de sus prejuicios, además que quiere decir lo que piensa de manera cruda y descarada.	2 y 3 quieren dar mensaje de alguna manera. 2 3 4 y 5 refieren que buscan generar risa 2 3 y 4 que el stand up es una manera expresarse	1 dice que busca darse a conocer 4 desea hablar temas sensibles 5 quiere causar mejoría en el público 6 aspira a encontrar su voz y a sí mismo 7 quiere comunicarse, desahogarse y que el público se replantee prejuicios	No se encontraron

	fácil ya que el público a veces es un poco prevenido con dichos temas, así sean experiencias propias, considera que aporta una voz a la minorías		público, y también busca generar risa y hacer pasar un buen rato a las personas.	espectadores , debido a que la comedia le da una licencia con la que él quiere explorar temas sensibles.						
<b>Respuestas emocionales</b>	Cuenta de que al contar las cosas en el escenario tiene mayor tranquilidad para hablar de temas fuertes como el abuso o cosas similares.  Durante el show describe una sensación de nervios	Afirma que la comedia le permite quitarle el peso y la intensidad a situaciones que define como fuertes, quita las cargas dolorosas que tienen las situaciones,	Antes de presentarse denomina la emoción como vértigo, la describe como un sensación de ansiedad, pánico y miedo. Después de presentarse dice que	Dice que el ejercicio de construir una rutina le permite entender y procesar una situación, dice que logra "integrarlo a su ser", y que siente que lo logra cuando puede contar dicha	Deja ver que para él crear y contar un chiste le permite disminuir la carga emocional de aquellas cosas negativas que le han pasado.  Antes de presentarse	Dice que puede presentar de forma chistosa los temas dolorosos, haciéndolos más "digeribles", lo cual podría entenderse como una facilidad para hablar de estos temas.	Dice que la descarga constante de material negativo mientras construye una rutina y la presenta le permite detectar lo que le molesta y de manera divertida quejarse	<b>Respuesta en contexto del escenario</b> 1,2,3,4,5 y 7 concuerdan en que sienten miedo, estrés o ansiedad antes de presentarse. 1 y 7 refieren una sensación	<b>Respuesta en contexto del escenario</b> 5 refiere una sensación de satisfacción después de presentarse <b>Respuesta en el contexto verbal</b> 1 contar las cosas le da tranquilidad tocar temas 6 presenta de	<b>Respuesta en el contexto del escenario:</b> - 6 refiere que se siente tranquilo antes de presentarse y nervioso durante la presentación de su

	<p>antes de presentarse, al saber que puede o no fracasar y que al final hay una sensación de alivio una vez acabada su rutina.</p>	<p>y esto le ha ayudado a sanar, pues nombrar las cosas le permite ser consciente y reflexionar sobre estas, y a su vez estar tranquila en cuanto al tema.</p> <p>Durante el performance hay una sensación de miedo al enfrentarse a un público, cosa que ella describe como "respeto</p>	<p>hay un sensación de soledad, un "vacío extraño", pues siente que el momento de gloria que vivió es efímero.</p>	<p>situación sin dolor ante un público.</p> <p>Dice que antes de subir a un escenario siente una mezcla de nervios y emoción, por el hecho de presentarse ante un público que espera que lo hagan reír.</p>	<p>dice siempre sentir ansiedad y miedo, considera que sin este sentimiento no podría ejecutar su rutina de la mejor manera, porque en sus palabras "perdería la gracia". Durante el show afirma sentir una tranquilidad, dice que hay una sensación de satisfacción al terminar la presentación y que le gustaría</p>	<p>Se siente tranquilo antes de presentarse en el escenario, pero a la hora de tomar el micrófono es cuando se siente nervioso, agrega que si la reacción del público no es buena se da una sensación que denomina como "muy dura".</p>	<p>evacuando cosas negativas, lo cual hace que duela o asuste menos, y de esta forma lo vea como algo que ya tiene superado.</p> <p>Antes de subirse la sensación es de nerviosismo, tensión o estrés, una presión que se auto impone. Después de pararse, ya sea que funcione o no su rutina,</p>	<p>de tranquilidad después de presentarse 2 y 6 dicen que la sensación después depende del repuesta del publico</p> <p><b>Respuesta en el contexto verbal</b></p> <p>4, 5, 7 y 2 disminución de la carga emocional</p>	<p>forma chistosa los temas que le generan dolor haciéndolos más "digeribles", genera facilidad para hablar de esos temas</p>	<p>rutina - 3 dice que posterior a presentarse hay una sensación de vacío - No se encontró respuesta en el contexto verbal por parte de 3</p>
--	---	---	--	---	--	---	--	--	---	---

		por el escenario", y las emociones posteriores dependen de cómo se dé la presentación, si esta tiene resultados positivos afirma que siente satisfacción			continuar con dicha un rato más debido a esto.		obtiene una sensación de tranquilidad pues ya cumplió su objetivo que es según el "dije lo que tenía que decir".			
<b>Contextos de expresión emocional</b>	El hablar desde la verdad y con humor sobre su vida es lo que más le gusta, y considera que genera una mejor reacción para con su	Siente que en el escenario es el único espacio donde puede ser ella realmente, estableciendo una conexión, y	Si bien se define como una persona con muchos miedos, en la comedia encuentra la ventana para ser escuchado, es para él	Para él el stand up es un espacio donde se puede dar un charla improvisada al bajar las defensas de las personas, ya que esto le permite	El vínculo que genera como artista lo vuelve en sus palabras "hipersensible", cambiando la percepción de sus contextos y la gente que lo	Dice que el stand up es un lugar donde puede liberar ciertas emociones de cierta intensidad, un lugar donde puede expresarse, un espacio	Le gusta encontrar en la comedia un espacio de conexión donde puede exponerse, y ahí contar las cosas que piensa y constatar que lo que	2, 3, 6 y 7 concuerdan que es un lugar donde pueden expresarte. Todos generan una conexión	E1 le gusta hablar desde la verdad y con humor de su vida, es mejor no ocultar las cosas con la audiencia E2 siente que es el único espacio donde puede ser ella	No se encontraron

	<p>audiencia el no ocultar las cosas o suavizarlas</p>	<p>expresando sus pensamientos y sentimientos, puesto que ella se considera como una persona muy tímida y retraída. La comedia para ella es como un dialogo donde se genera una complicidad de ser escuchada. y en espacios pequeños se construye un contexto más</p>	<p>un espacio donde le gusta compartir de manera sincera lo que piensa, una atmosfera donde él puede hacer esto, aunque le guste su privacidad. Al exponer las cosas que le están doliendo encuentra apoyo en la risa</p>	<p>conectarse con ellas, donde en la risa del público se da una complicidad con lo que dice, donde siente que le gusta exponerse y sentirse vulnerable ya que así puede conectarse con la gente.</p>	<p>rodea, también recalca que un espacio de comedia como el open mic es importante para él, porque siente que en los momentos descritos como "los peores" el presentar sus rutinas genera un espacio que dota su vida de motivación, sentido y satisfacción.</p>	<p>donde el público se identifica con las ideas que el manifiesta.</p>	<p>dice tiene sentido para alguien, también es un lugar donde puede reflejar las emociones que le generan los temas de los que habla.</p>	<p>con el público.</p>	<p>misma y ser escuchada, puesto que se considera alguien retraída, le gusta generar conexión con las personas. E3 aunque se consideran una persona con muchos miedos, para él es una ventana para ser escuchado, exponer su dolor y encontrar apoyo en la risa E4 para él es un espacio de charla improvisada donde se bajan las defensas y se genera una</p>	
--	--	---	---	--	--	--	---	------------------------	--	--

		cercano para hacer sus rutinas.							conexión y complicidad, es un espacio donde le gusta exponerse, ser vulnerable E5 genera un vínculo como artista, donde se vuelve hipersensible, la comedia es un espacio que lo dota de motivación, sentido y satisfacción E6 lugar donde puede liberar emociones, espacio donde puede expresarse y que la gente se identifique E7 Espacio de conexión donde puede	
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

									exponerse, expresar lo que piensa , y saber que esto tiene sentido, y reflejar como se siente en cuanto a ciertos temas.	
<b>Atención plena</b>	Comenta que, aunque el dolor de aquellos problemas y momentos duros permanece entiende que puede cambiar el cómo expresarlo, en este caso por medio de la risa y de sus rutinas más específicamente, también	Dice que una rutina la puede decir desde diferentes estados de ánimo, lo cual es un ejercicio de introspección de sus sentimientos y autoobservación al escribir. También, que la comedia la	Dice que como comediante debe analizar al público durante el performance y como él afecta esa relación con dicho, pero que para sí mismo esta también es un punto de quietud para auto analizar sus	Dice que le gusta tratar de sintetizar sus ideas en muy pocas palabras, y que este es un ejercicio que hace de manera constante, puesto que durante el performance debe expresarse sucintamente para poder llegar al	Dice que en su show usa herramientas narrativas que trae de la cuentería, y que algo vital como comediante es el feedback, el contacto visual y la cercanía con la gente. Agrega que usa ejercicios de respiración	Dice que tiene un ritual en el que puede valorar su profesión como comediante permitiéndose vivir el momento presente al tomar consciencia de que está haciendo algo que le gusta, en sus palabras	Dice que en un show se conecta de manera tremendamente consciente con su visceralidad y los elementos lingüísticos de su acto, tales como la sintaxis, la gramática, el léxico, la multiplicidad y	2 3 y 7 coinciden en que hacen un ejercicio de autoobservación de sus emociones y pensamientos 1, 3, 4 y 5 se concentran de la relación con el público y sus repercusión en este 4 y 7	5 usa ejercicios de respiración diafragmática para calmarse cuando se siente ansioso 6 hace uso de un ritual para conectarse con el momento presente  1 dice que no puede cambiar el dolor si no, ser consciente de como expresarlo a a	No se encontraron

	habla de que entre más conectado este el público con él más está concentrado se encuentra en hacer de la mejor manera su rutina, y menciona lo agradecido que esta después de cada función por el poder hacer stand up.	ha acostumbra do a autoevaluar se, conocerse a sí misma y ser consciente de sus sensaciones , y de alguna manera evitar que "se desboquen"	emociones. Agrega que usa la comedia como una manera de hacer un ejercicio de contemplación de sí mismo, y también las posibles respuestas que puede tener ante las situaciones	chiste. Otra acción que realiza es la constante observación de las reacciones del publico mientras se presenta, para así poder ajustar las dinámicas de su show sobre la marcha.	diafragmática cuando logra detectar que se siente ansioso antes de presentarse. Y que hay habilidades que tiene el comediante para saber a qué publico quiere llegar.	"estoy viviendo mi película sin importar que "	complejidad del idioma, para él, el comediante logra verbalizar emociones ejecutando una conexión emotiva con los sentimientos . También diferencia la emoción que evoca sobre el tema que toca en la rutina, a la que siente en el momento de la presentación .	generan conciencia de cómo se expresan durante el show	través de la risa .	
<b>Decisión de vida</b>	Hizo un cambio su carrera como educador para	Empezó en la comedia, por curiosidad,	Dice que "el desparche" lo llevo a la comedia,	Dice que se graduó de la universidad y entiende que	Dice que se encontró con la cuenteria mientras	Dice que empezó con un taller de clown, donde	encontró la cuenteria durante la universidad,	2 y 5 dan a entender que decidir dedicarse a	3 decide usar arte como	No se encontraron

<p>así poder dedicarse plenamente a la comedia, esto mediante la exploración de talleres de clown y de improvisación</p>	<p>dice que inicio tomando talleres leyendo libros, estudiando sobre el tema. Expresa que le encanto, y se conectó con el stand up comedy, también que al decidir dedicarse la comedia su vida dio un giro absoluto, pues cambio de circulo social y de hábitos. Si no hiciera</p>	<p>empezando en un curso de lectura creativa y cuenteria, posteriorm ente encontró la comedia como un salida, eligió el arte como lenguaje de comunicaci ón.</p>	<p>no quiere pertenecer al mundo laboral, el cual consideraba repetitivo, y que encontró la comedia como alternativa para hacer algo que le gustara. Decido empezar a estudiar sobre el tema, y que agrega que su motivación fue que "no quería quedarse con las ganas de hacerlo". La decisión</p>	<p>estudiaba ingeniería, y que empezó en esta tradición. Noto su capacidad para comunicarse y la satisfacción que le traía estar frente a un público. Después conoce la comedia como una práctica para insertar el humor de manera más orgánica. Dice que, si no hubiera decidido ser comediante, probablemen</p>	<p>conoció a un comediante, y que este le dio una clase. Es después de esto que decide empezar en el stand up, pero actualmente no solo se dedica a la comedia sino también a su emprendimie nto. Dice que a raíz de la comedia percibe que estabilizo su vida, porque antes dice que se sentía "extraño" al ser un actor titulado con</p>	<p>dice que quedo impactado al verla, descubrió que sería una manera de expresarse y de drenar "un montón de cosas acumuladas" , cosa que no había podido hacer ni con el teatro o la literatura. Posteriormente sintió que la cuenteria había decaído y se "desenamoro" de esta, al ver un show de stand up comedy en</p>	<p>la comedia fue un hito en su vida. 3 5 y 7 deciden pasar de la cuentería a la comedia 1 2 y 4 decidieron cambiar su trabajos que no tenían que ver con el medio artístico por la comedia 5 6 y 7 tienen otras fuentes de ingreso.</p>	<p>lenguaje de comunicación</p>	
--	--	--	---	---	--	--	--	---------------------------------	--

		<p>comedia dice que seguiría en el área de producción escénica pues siempre le gusto estar involucrada con los escenarios y que si tuviese que volver a escoger volvería a elegir la comedia.</p>		<p>de no ejercer su carrera fue una muy importante. Aun así, refiere que, si encontrara algo que le guste más que el stand up se iría por ese camino, sin embargo, que cree que no lograría sentir una satisfacción similar a la que le da la comedia</p>	<p>te sería todo lo contrario a como es actualmente.</p>	<p>un emprendimiento aparte de ese oficio, pero ahora decide usar todo el tiempo libre que tiene en esforzarse para establecerse en el stand up</p>	<p>televisión, y lo impacto del tal manera que quiso hacer lo mismo en Colombia, puesto que no había algo parecido hasta ese momento, y también se parecía a lo que hacía como cuentero, pero con la diferencia de que se usaban posturas personales.</p> <p>Dice que es algo importante en su vida</p>			
--	--	---	--	---	--	---	---	--	--	--

							pues se ha dedicado en gran parte a la comedia como trabajo, y que si bien podría tener otras fuentes de ingresos esta es la que considera más llenadora y autentica.			
<b>Proyectos</b>	Actualmente está trabajando en varios proyectos tanto presenciales como audiovisuales, pero hace énfasis en que siempre	Quiere hacer un video Podcast de salud mental, porque siente que hay mucha desinformación en torno a ese tema,	Dice que quiere "tener una obra memorable" que le gustaría llegar a la personas, pero que a su vez no le gusta	Dice que le gustaría incursionar en la carpintería y también que está construyendo un negocio de hamburguesas, y que si no	Refiere que no quiere ser famoso o ser una figura pública, si no que le gustaría un poco de reconocimiento por su trabajo.	Su objetivo artístico es quedar plasmado en la memoria de las personas, y dice que se está empeñando en construir su imagen en	Da a entender que quiere seguir en la comedia pues es muy relevante en su vida, además que también es formador de comediantes,	1 2 y 7 sus proyectos están centrados en la comedia 3 y 5 dicen que quieren ser reconocidos más por su trabajo que	No se encontraron	No se encontraron

	<p>quiere que estén enfocados hacia la comedia</p>	<p>y le gustaría desde su audiencia, informar de este tema desde su experiencia personal. Dice que en la productora donde trabaja también tiene un proyecto con mujeres víctimas del conflicto armado, ayudándola desde la comedia a "resignificar" las experiencias .</p>	<p>jactarse de sus logros o tratar de figurar, sino que le gustaría ser reconocido solo por su obra y talento.</p>	<p>siguiera en la comedia siempre buscara algo donde se pueda relacionar con la gente.</p>		<p>los medios audiovisuales , pero siente que podría ser una fama efímera. Paralelo a eso quiere hacer crecer el negocio de carne que tiene, el cual le genera ingresos extra.</p>	<p>y como proyecto personal dice que quiere mejorar como padre, puesto que no desea cometer los errores que cometieron con él.</p>	<p>por su imagen 4 y 6 dicen tener proyectos fuera de la comedia</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Humor en otros contextos</b></p>	<p>Relata que aparte del stand up también en su vida hubo y sigue habiendo acercamientos a otros métodos de humor como el teatro, el clown, la improvisación y el hacer reír en eventos familiares, los cuales marcaron un rumbo hacia su carrera en la comedia ya que siempre buscaba el hacer reír a aquellos dentro de su círculo social</p>	<p>El humor siempre ha sido una manera de comunicarse para ella, cuenta que es la persona que en otros contextos "tira el apunte", siempre le ha gustado hacerlo.</p>	<p>Refiere que el humor está presente en sus relaciones y en situaciones que pueden ser difíciles, como un funeral, donde siempre está buscando lo "irrisorio".</p>	<p>Dice que desde muy joven le ha gustado el humor, y que siempre le gusta hacer reír a las personas. refiere que "siempre he tratado de hacer reír a la gente", también que frecuentaba diferentes formatos de humor.</p>	<p>Dice que en sus relaciones interpersonal es está el humor, y que desde el colegio implemento la narrativa como herramienta social.</p>	<p>Siente que en Colombia hay un patrimonio cómico muy grande, y recuerda que incursiono en el clown antes que en el stand up comedy. En el día a día refiere que "siempre me gustó mucho tontear, brincar, imitar voces y a personas" y que es desde ahí que definió su comedia como más física.</p>		<p>Entrevistado 1, 2, 3, 4, 5 y 6 concuerdan en que usan el humor como herramienta en sus relaciones sociales</p>	<p>No se encontraron</p>	<p>7 no expreso explícitamente que el humor se da en otros contextos de su vida.</p>
--	---	---	---	--	---	---	--	---	--------------------------	--

	con temas internos o externos.									
<b>Estructura del stand up</b>	Explica que el stand up tiene unas categorías y estructuras, también hay formas de la creación de la rutina como el probar el material en open mics y también el contar temas que pueden ser muy difíciles por su contenido sensible, pero la manera como se manejan es superficial, una habilidad que toma	Dice que en el stand up comedy se usa el día a día, que clasifica su humor como un humor honesto para conectar con el público.	Define el stand up comedy como un vía de comunicación o código comunicativo. Dice que siente una afinidad con el "humor negro", pero que también disfruta de usar los juegos de palabras y los regionalismos que en sus palabras	Define que el stand up es un lenguaje del humor. Afirma que es un proceso empírico en el que se va mejorando, donde se hace un ejercicio de reflexión sobre las ideas que podrían considerarse insignificantes, para así, construir rutinas de humor más complejas. Y que para ser	Dice que el stand up comedy es una propuesta que está contemplada dentro de las artes escénicas, que obedece a un actor que realiza un monólogo a partir de su propio criterio y por lo tanto hay diferentes estilos de comedia. El asevera que se usa la narrativa, como herramientas	Dice que el stand up es un manera tradicional de representar la comedia, y que para él es un formato que necesita de una retroalimentación del público, agrega que todo mediante encuentra el estilo al que más se acoplaba por medio de ensayo y error. Y define su estilo como	Para él la stand up comedy es un "genero unipersonal monologado oral escénico en el que se hace un constante ejercicio de reflexión." Dice que el comediante puede usar todo para generar material, y que este si hace bien su trabajo debería tener un estilo muy	1, 4 y 6 coinciden en que la comedia se da por un proceso constate de indagación  1, 3y 7 mención que en estilo de comedia personal tiene en parte humor negro, peor este es solo un arte de ese estilo de comedia.	1 dice que en el stand up hay un proceso de análisis muy profundo, pero en el escenario se toca de manera superficial 2 asevera que es fundamental del día a día para hacer stand up 3 define el stand up como vía de comunicación 4 dice que se hace un ejercicio de reflexión de lo insignificante para hacer una comedia	No se encontraron

	<p>tiempo desarrollar. Los términos en los que se refiere a su tipo de humor son "humor negro", "humor picante" y "humor verde".</p>		<p>"deforman" el idioma español.</p>	<p>un buen actor cómico se debe tener experiencia y buen manejo de la comunicación n. Agrega que se refiere a su humor como uno no familiar, pues toca temas que pueden herir susceptibilidades, también usa el término "humor cínico", puesto que dice "que actúa con falsedad o desvergüenza descarada".</p>	<p>escénicas cercanas al teatro como la corporalidad y la expresión no verbal. Describe la estructura definida que tiene el chiste como una premisa y un "punch line".</p>	<p>una comedia física centrada en el acting</p>	<p>personal, que sería su tipo de humor. Por su parte, rotula su humor como una mezcla de: "humor negro, surreal, anti-establecimiento, crítico del medio masivo y del uso del idioma, agresivo, ácido, y un poco esquizofrénico", todo eso conformaría su propio estilo de comedia</p>		<p>compleja. 5 define el stand up como propuesta escénica de la cual hay varios estilos de comedia, herramientas narrativas 6 dice que es un formato que requiere de retroalimentación. 7 alega que cada comediante debería construir un estilos muy personal.</p>	
--	--	--	--------------------------------------	--	--	---	---	--	--	--