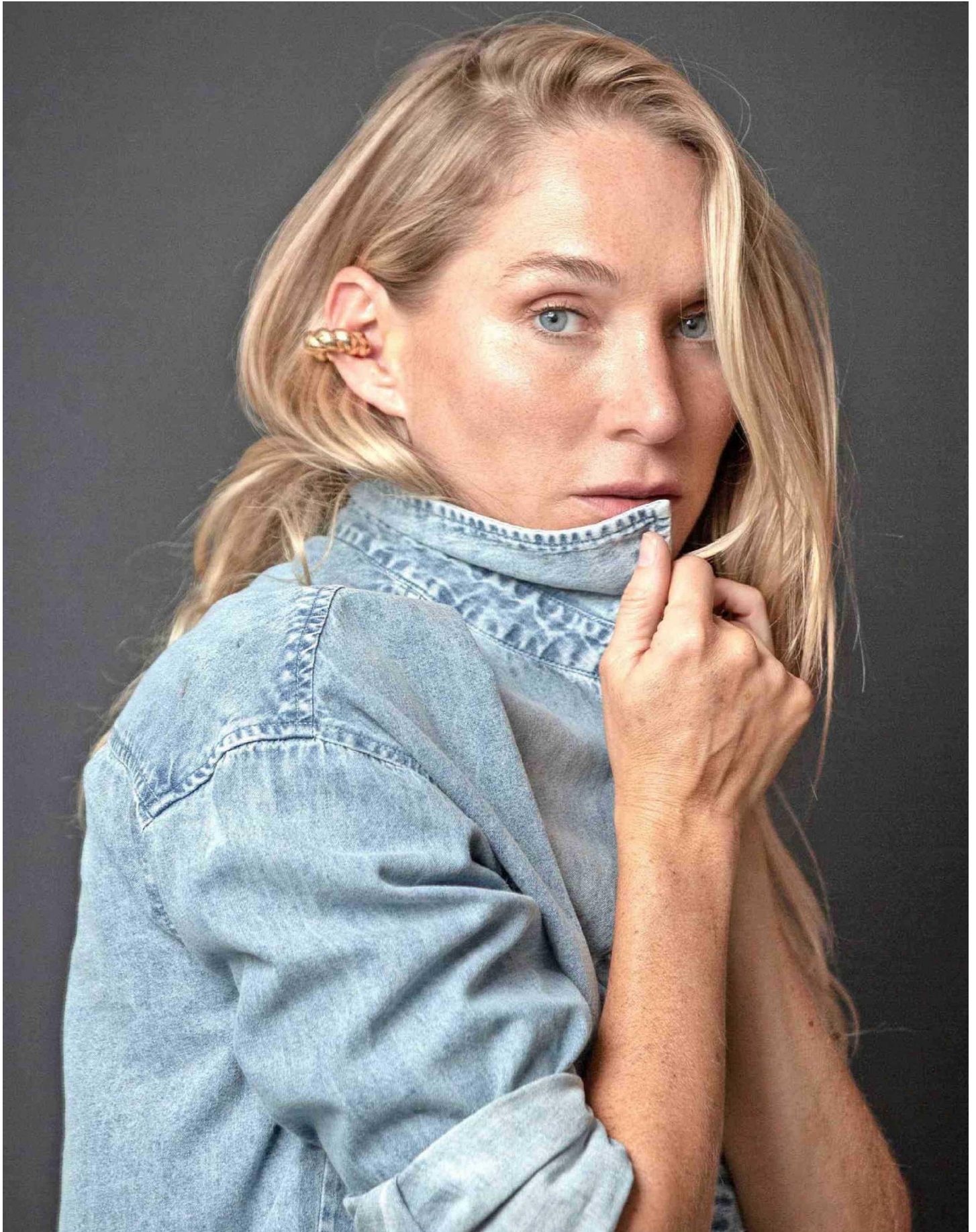


Fecha: 26-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general

Pág. : 4
Cm2: 316,2
VPE: \$ 4.153.014

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Título: Constanza Mackenna "He tenido que aprender a escucharme desde la calma"



Constanza Mackenna

“He tenido que aprender a escucharme desde la calma”

LA ACTRIZ DE TELESERIE Y TEATRO HA VUELTO CON TODO A SU CARRERA: EN SEPTIEMBRE PROTAGONIZARÁ EL MUSICAL DE BROADWAY “CHICAGO” EN EL MUNICIPAL DE LAS CONDES. HOY DICE QUE ESTÁ MÁS RESUELTA, MENOS ASUSTADIZA. “UNO TIENE QUE IR REINVENTÁNDOSE Y RECONOCIÉNDOSE”.

POR Josemaría Ruy-Pérez . FOTOGRAFÍAS: Sergio Alfonso López.

Este año ha comenzado con todo y la actriz Constanza Mackenna no para: se integró al elenco de la teleserie de Mega “Reunión de Superados”; ha desarrollado alianzas comerciales a partir de una comunidad en redes sociales; protagonizará la adaptación del musical de Broadway “Chicago”, que estrena en septiembre en el Municipal de Las Condes y, por si fuera poco, terminó el piloto de una docuserie de bienestar que “aborda temáticas que me representan mucho”.

—Ojalá pueda ver la luz este año en televisión, porque siento que puede aportar un pequeño grano de arena a conversaciones que hoy están muy presentes en nuestra sociedad.

Hasta fines de febrero grabó el podcast “Domingo 7”, junto al periodista Pablo Zúñiga. Por ahora ese proyecto está en pausa, porque la agenda de trabajo se llenó para la actriz este 2026. Aún así, valora la comunidad que convocaron a reflexionar —en clave humorística— sobre ser padre y madre. Ese programa fue para Constanza Mackenna una oportunidad para hablar de su experiencia como madre de Rebeca, de 6 años, y Teo, de 3.

—Me pareció muy interesante el tema de plantear la maternidad desde un lugar sin juicio. Pablo y yo tenemos puntos de opinión que muchas veces generan risa o disyuntiva, y al final este

pódcast nació para acompañar a los papás, pero con un grado más de profundidad. No tan como “así eres tú, así soy yo”.

—¿Fue un espacio de aprendizaje para ustedes también?

—Absolutamente, y yo creo que al final tener referencias de gente que hace las cosas de distinta forma a uno también te hace validarte, guiarte o decir, “nunca se me había ocurrido hacer eso, voy a probarlo”. Lo rico de este pódcast es que tiene muchas variables, opiniones distintas y un poco de humor.

Mackenna sostiene que ese tono de humor no impidió que se propiciara una conversación profunda con los invitados.

—Llevamos un debate sobre cómo eran las personas antes de ser papás, de cómo uno tiene que ir reinventándose y reconociéndose. Al menos yo, como mamá, en un minuto sentí que desaparecí, mi cuerpo ya no era mío, era de más personas.

—¿Qué ha aprendido en esa introspección?

—He tenido que aprender a escucharme desde la calma, no desde el torbellino. Y pedir ayuda, más manos, psicólogo. La maternidad me sacó como una capita de cebolla, me hizo sentirme buena para algo. En el colegio siempre fui como porra, me iba bien como en gimnasia, en todas las cosas físicas, pero era floja. No me gustaba estudiar.

—¿Y buena actriz?

—Nunca lo he sentido. Lo intento y trabajo muchísimo. En la escuela de Teatro, durante el semestre no me iba bien y en el examen me iba increíble. A veces el resultado me muestra algo que en el proceso yo no sé cómo notar. Tengo procesos muy internos, muy secretos, y se relacionan al miedo a equivocarse, a hacerlo mal.

Constanza Mackenna, o “Con” para los amigos, se considera una persona optimista, alegre y que trata de conversar las cosas sin tanta gravedad. También, muy intuitiva, de sentir desde “la guata”. Creció junto a sus dos hermanas, hijas de un matrimonio que se divorció cuando la ahora actriz tenía dos años. Fin de semana por medio, donde el padre, Luis; y la madre, María Rebeca, se hizo cargo del “barco” de tres niñas. Y en ese barco no había espacio para el error.

—Fuimos súper cuidadas y resguardadas. De poca salida, de mucha regla. Nunca existió esa mamá que dice “hoy día no vayamos al colegio, que hace frío, nos quedamos todos en la cama”. Era muy rigurosa.

Lo que más la marcó de esa crianza fue entender esta máxima: nunca depender de un hombre, nunca dejar los propios intereses, nunca dedicarse solamente a la casa. Ella se debía procurar su independencia, económica y social. Entonces, cuando fue mamá, junto a su marido, el ingeniero comercial Pedro Costabal, lo recordó y lo tuvo presente:

—Siempre he entendido que no hay que elegir entre ser mamá o ser profesional. Quiero ser una muy buena mamá, estar muy presente, pero también tengo mis sueños y también quiero mi espacio.

Lo conoció a él por amigos en común, en un cumpleaños. Con altos y bajos, ya llevan once años juntos y se casaron en 2018. Él, según ella, es el mejor hombre del mundo. Es que, siendo una persona que transita varias emociones en un mismo día, se complementa bien con el carácter de él.

—Pedro es imperturbable. Un día me levanto, me desperté enojada, y quizás al minuto siguiente, soy la alegría viva. Y él se lo toma muy bien. Abraza mis estados, me baja también, me aterriza. Es como un bálsamo. Si alguna vez no estamos juntos, que todos



sepan que es por culpa mía.

El matrimonio está en un gran momento. Con sus dos hijos ya más grandes, Constanza Mackenna siente que por fin están reconstruyéndose, tanto por separado como pareja. Sin embargo, tuvo momentos difíciles cuando nació su primera hija, Rebeca.

“Me nació un instinto de que mi guagua es todo y él quedó bien aislado. Además, lo juzgué mucho. Recuerdo una vez que me preguntó ‘dónde están los pañales’, y la Rebeca tenía siete meses. ‘Los pañales están en el mismo lugar que hace 7 meses. Entonces, no me preguntes huevás’. Todo eso me lo tomé muy mal, y hay muchas parejas que no pasan del primer hijo por los desafíos”.

Las pérdidas familiares, reflexiona la actriz, siempre remueven muchas cosas. En febrero, falleció Sergio Costabal, padre de Pedro, y el duelo de la familia ha sido vivido con tristeza, pero también con recuerdos, risas y agradecimiento.

—¿Cuál cree que es el impacto que tuvo Sergio en la vida familiar y especialmente en los niños?

—Me atrevería a decir que, de alguna manera, él me enseñó a hacer familia: a luchar por la unión, a mantenernos juntos a pesar

de todo y también a reírnos de nuestros defectos. Siempre me hizo sentir muy especial, muy querida. Y creo que esa forma de querer a las personas queda para siempre en la familia. También me da mucha tranquilidad saber que los niños pudieron compartir mucho con él y conocerlo bien. Es un vínculo que queda para toda la vida.

Si bien el teatro fue su gran pasión desde muy niña, Constanza Mackenna nunca participó en obras del colegio ni manifestó su interés. Era muy tímida, le costaba mucho exponer frente a sus compañeras. Crisis de pánico, el rostro enrojecido y la voz tiritona, todo por hablar frente al curso de toda la vida. Pero esa semilla nació y se quedó ahí, aunque no a partir de la actuación propiamente.

—¿Cómo se enamoró del teatro?

—Cuando empecé a ir a mis primeras obras, me pregunté qué es lo que pasaba ahí atrás y ese lugar desconocido me atraía muchísimo. ¿Qué pasa cuando un actor sale de escena? Vuelve a ser él, se ríe, tira la talla, está concentrado... Y, por otro lado, uno ve solamente el resultado, no el proceso, siendo espectador. ¿Cómo llegan a armar esto?

En retrospectiva, comenta con tranquilidad, siempre tuvo miedo a exponerse, a lo que se pudiera decir de ella. Aun así, a su madre no le tomó por sorpresa su decisión profesional: al contrario, le hizo mucho sentido.

—Ella veía todo eso que yo tenía guardado y veía un potencial para que yo le pudiera sacar provecho. Mi papá tampoco tuvo problema, a pesar de que me dijo: "¿Podrías quizás probar estudiar algo antes?". E Isabel, mi abuela paterna, cada vez que la llamo para saber cómo está, me dice, "¿Y sigue haciendo eso? ¿Y qué va a hacer usted cuando se encuentre en las puertas de San Pedro?". Porque para ella lo que yo hago es orgía, orgía, orgía. Alguien que se preocupe por mi alma —dice con humor.

Así, aunque parezca extraño para una actriz de larga trayectoria y participe de múltiples elencos de teleseries renombradas, las inseguridades marcaron el inicio de su camino actoral. Y al entrar a estudiar Teatro, se sintió una vez más fuera de lugar. Habiendo estudiado en el Colegio San Benito de Vitacura, Constanza Mackenna siente que hasta los 18 años conoció una sola realidad, lo que cambió abruptamente cuando entró a la universidad:

—Partí con mucho miedo, estuve mucho tiempo sin querer ser encasillada. Recuerdo una vez que el profesor dijo, para dar un ejemplo, "Bueno, como la típica niña de arito de perla", y yo con mis dos perlas... Me las saqué al instante.

Al salir de la universidad (Finis Terrae), empezó a participar en teleseries y su personaje de "Papá a la deriva", Mary-Ann Chamberline, conocida como la gringa, le valió elogios y reconocimiento del público. Esto, a la larga, funcionó como una especie de escudo contra este complejo, que siempre parecía estar latente.

—Fue una transición para que la gente me reconociera un poco. Tuve miedo, pero también mucha expectativa de ser considerada. Después me pasó que se acabó esa teleserie y dije: "Ya, listo. Nunca más me van a llamar".

Paulatinamente fue creyendo más en sí misma. Ahora entiendo, por ejemplo, que hay momentos de estar en la cresta de la ola y otros en que parece lo contrario. Que cuando se cierra una puerta, se abren ventanas y caminitos. Aceptar esto tuvo mucho que ver con la maternidad.

—Siento ahora que, más que actuar hacia afuera, hubo una internalización. Entonces, me pasa que hoy día, en vez de querer

mostrar pena, la reconozco en mi cuerpo. Y he ido entendiendo, a la vez, que soy de procesos quizás un poquito más largos. Ahora lo estoy haciendo mal y no importa, lo voy a hacer un poco pasado, me voy a atrever un poco más a que no salga a la primera. Entonces perdí ese miedo a ser vista.

—¿Cuándo notó esos cambios?

—El año pasado, siento que me liberé y acepté que cada uno es distinto. Volví a hacer teatro, empecé a animar, hice el pódcast. No se trata de equilibrar la maternidad con lo profesional, con la pareja, sino que es un tema de tensar. Exijo más por acá, tiro un hilo, a veces se suelta este, tiro el otro; y como que me veo a mí misma construyendo una red de libertad personal.

En el calendario chino, el período de la serpiente llegó a su fin. Curiosamente, la actriz se identifica con su horóscopo chino, serpiente de tierra, y admite que también le ayudó entenderse desde ahí para un 2025 lleno de cambios.

—Es un animal que me identifica, es cauteloso como yo, pero también ataca. Sigilosa. Esta soy yo, yo soy así y voy a seguir observando, pero con menos miedo a dar mi opinión, a mostrarme, a existir, a dejar una huella de algo.

Constanza Mackenna siente que en este proceso rompió un cascarón al descubrir quién es ahora. Los niños, siente, vinieron

un poco a romper sus esquemas. Llegó un punto en que se desconoció a sí misma, pero luego lo pudo procesar como un crecimiento personal. Como el nombre del primer capítulo del pódcast Domingo 7, "Todo comienza en el parto".

—Obviamente tiene una cuota de nostalgia, porque después de vivir un embarazo, un parto, nunca voy a volver a ser la que era antes. Se expande el amor, las emociones, se

expande el cuidado. Eso para mí ha significado ser mamá: crecer, expandirme.

En 2019, embarazada de Rebeca, la actriz finalizaba la gira de la obra "Me cargan los optimistas", junto a Julio Jung (padre), Rodrigo Muñoz y Claudia Pérez. Estuvieron dos años por distintos teatros, viajando por Chile. Pero al ser mamá, el tiempo se detuvo un poco y su carrera entró en receso.

Tendrían que pasar seis años para que, en 2025, volviera a ser parte de un elenco en las tablas: "Esta obra es un desastre", dirigida por Pato Pimienta. Esta, una adaptación de la aclamada "The play that goes wrong", del West End británico, presenta una obra dentro de una obra. Y, entre otras cosas, la escenografía muestra un espacio "tras bambalinas" a la vista del público, parecido al misterio que la hizo enamorarse del teatro.

—¿Sintió como algo especial volver con una obra así?

—Nunca lo había unido y me hace mucho sentido. Es donde yo debería estar. Es todo lo que me hace sentido, mostrar justamente eso: qué es lo que hacen algunos actores atrás, qué está pasando adelante, cómo se soluciona en el minuto. Es todo por lo que yo quise ser actriz.

—¿Y cómo se siente como actriz? ¿Buena o mala?

—Me siento una mujer con muchísimo potencial, y que siempre voy a seguir aprendiendo. No sueño con ser la mejor actriz. Sueño, sí, con sentirme muy segura y explotar ese potencial. Es un camino largo que estoy recorriendo tranquila, con paso firme. ■