

MÁS LUZ X FAVOR

TEMPORADA 5 | EPISODIO 02 | GUIÓN

Track 1 [[Fragmento entrevista](#)]

XF: [Paisaje sonoro del amanecer y los pájaros que empiezan a piar]

Connie Isla: [00:34:52] «¿Con qué sonido identificaría más luz, por favor? [...] Creo yo que podría ser con algo similar a cuando uno se despierta con pajaritos a la mañana que... a ver te están despertando quizás es molesto porque uno quiere seguir durmiendo, pero a la vez es muy lindo despertarse con ese sonido. [00:35:23]

XF: [Música que vaya in crescendo en emocionalidad - tipo cinematográfica]

Connie Isla: [00:35:23] *Es un sonido natural, es un sonido de la tierra. Es algo. Es algo vivo, es algo lindo y creo yo que quizás Más luz x favor se parece un poco a eso. Es un pequeño despertar que te invita a levantarte y después a seguir tu camino, porque los pajaritos no nos siguen acompañándote en el resto del día. Es en ese momento nomás. Y creo yo que quizás Más luz x favor. Puede ser eso. Puede ser una invitación a despertarte y que quizás puede costar un poco, puede dar un poco de pereza, pero termina valiendo la pena un montón».* [00:36:02]

Miranda Carrete

Connie Isla es una artista que se convirtió en una de las influencers de mayor crecimiento de Argentina. En las redes sociales comparte su música y su estilo de vida sustentable. Y, en su primer libro, Más luz x favor, relata vivencias profundamente personales.

Track 2 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:03:41] «[...] Hubo muchas cosas que conté en el libro que nunca había contado, como por ejemplo todo lo que respecta al viaje a Los Ángeles, a la discográfica allá todo eso yo nunca jamás lo había contado en ninguna nota. [...] No

lo había contado nunca. Era algo muy íntimo también. Bueno, un montón de cosas de mi infancia, de toda mi niñez y mi proceso de crecimiento, de mi familia. Todo eso la realidad es que nunca, nunca en la vida lo conté, nunca se dio el lugar. Y también hubo cosas que me las quise guardar. Y cuando comencé con el libro dije bueno, acá lo voy a contar». [00:04:24]

Miranda Carrete

En Más luz x favor, la cantautora, actriz y activista cuenta cómo se formó y cuáles fueron los mayores desafíos de su carrera y su vida.

Antes de empezar queremos hacer una breve aclaración, este episodio fue grabado en casa para proteger la seguridad de la autora y del equipo de producción de No ficción. Por ello... esperamos sepan disculpar si se cuela algún sonido ambiente.

Artística de apertura

Federico Martín

Vení, vení pasá. Esto es No-ficción, el podcast de libros de Penguin Random House Grupo Editorial.

Miranda Carrete

Gracias por acompañarnos.

Federico Martín

En No-ficción leemos con vos.

Miranda Carrete

Te invitamos a descubrir nuevos mundos.

Federico Martín

Un viaje sin escalas de la mano de los autores más reconocidos.

Miranda Carrete

Hoy: *Más luz x favor*. Un libro de Connie Isla. Publicado por Editorial Plan B.

XF: [Tema de ópera en italiano que suena en la radio a lo lejos + práctica de piano en primer plano]

Track 3 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:04:59] *«Mi abuela Hildy es profesora de música. [...] Claramente no ejerce hace muchos años, pero bueno, fue durante mucho tiempo profesora de música y ella fue la primera que me enseñó a, entre comillas, a tocar el piano. Todos mis acercamientos con el piano, que fue el primer instrumento que yo aprendí más o menos a manipular, fueron gracias a ella. [...] Después mi abuelo era tenor».*
[00:05:24]

XF: [Tema de ópera en italiano que suena en la radio + Cocinando pastas, amasando, pastalinda]

Track 4 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:08:38] *«En su momento íbamos todos los domingos a almorzar a lo de mi abuela y mi abuelo con mi mamá y ellos hacían pasta fresca. Claramente no era vegana yo en ese momento. Hacían pasta con la pasta linda y la típica escena era llegar, que esté puesto no sé... encima siempre había como muchos ruidos en simultáneo, porque de repente estaba la tele con Films & Arts y algún concierto de una ópera italiana y de repente También estaba puesta no sé la radio, también una emisora de una música clásica de bueno, de algo de fondo, siempre como gente ahí, medio cantando a lo ópera y violines y cosas y ponernos a cocinar, a amasar, que obviamente a mí me re divertía. La pasta linda era un programón. A mi me gustó siempre mucho cocinar y encima la pasta linda que nada viste de flasheas que sos un chef italiano que cocina pastas a la perfección, metes un pedazo de*

masa y te salen los videos. O sea, es una locura. Y siempre las tareas eran con mi abuela. Pasábamos la masa por la pasta linda, la íbamos achicando a la medida que la masa cada vez más finita hasta que salían los fideos y la tarea de mi abuelo era colgarlos en el tender para que se sequen. Y así esperamos un rato también con todas estas músicas de fondo hasta que se secaron las pastas y ahí sí, ya después las ponía en el agua hirviendo y comíamos unas buenas pastas, los cuatro mi mamá, mi abuela, mi abuelo y yo con alguna de estas emisoras de fondo».
[00:10:14]

XF: [FADE OUT Tema de ópera en italiano que suena en la radio]

Federico Martín

Cuando Connie estaba en la escuela primaria, su familia se vio obligada a recortar gastos debido a la crisis económica de 2003. A pesar de que vivía bien y podía irse de vacaciones durante el verano, nunca existieron los lujos. Pero ese año, la crisis se hizo sentir y un día su mamá y su papá le dijeron que la iban a cambiar de colegio, de uno privado a uno público, porque ya no podían asumir ese gasto.

Su primera reacción fue llorar porque no quería separarse de sus amigas y amigos. La sola idea de pensar en empezar de nuevo en otro lado, con gente extraña, le generaba pánico.

Ese mismo año comenzó a tener ataques de ansiedad.

XF: [Muchedumbre en lugar cerrado, shopping]

Track 5 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:13:08] *«Mi primer episodio, así de semi ataque de ansiedad que comencé a tener a mis alrededor de 10 años, fue en un cine. Habíamos ido con unas amigas y una mamá a cargo. [...] Éramos, no sé, cinco, seis o siete chicas. Ni me acuerdo qué película fuimos a ver, pero me acuerdo que cuando salimos del*

cine estábamos en un shopping del por la zona de Recoleta, que tenía locales de comida rápida en el último piso. Entonces todo el plan era bueno ir al cine y después vamos a comer a uno de estos locales y me acuerdo de de salir, de estar haciendo la fila, de pedir, de agarrar la comida, irnos a sentar y en el momento en el que yo me senté fue cuando empecé a sentirme rara. Y imagínate, o sea diez años estaba con mis amigas, pero estaba en un lugar ajeno. No estaba con mi mamá o con mi papá. [...] La única persona adulta era la mamá de mi amiga. En un lugar lleno de gente, esto debía ser un viernes a la noche. O sea que eso debía estar explotado. Mucho ruido a... un lugar enorme, como muchos estímulos en simultáneo. Y comencé a sentir esto como si la gente me hablara, pero yo los escuchaba como si estuviese abajo del agua. Esa sensación de cuando te hablan y vos estás abajo del agua, que escuchas lo que te dicen, pero lo escuchas lejos, como filtrado. Y me acuerdo de sentir como si si me derritiera». [00:14:43]

XF: ["sonido encapsulado" de gente hablando]

Track 6 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:14:44] «Pero estaba ahí todavía. Sabía dónde estaba, pero a la vez no, sabía quiénes me hablaban, pero la vez las desconocía. Era una sensación rarísima que no podía describir. Y creo que empecé a decir... me siento mal. Y me acuerdo que empecé... como a escuchar todas estas voces y veía que me hablaban, pero yo estaba como medio inhabilitada para responder. Estaba muy, muy bloqueada. Estaba como en un estado de shock de ¿qué es lo que está pasando? No sé cómo explicarlo, nunca me pasó. Y esa fue la primera vez. Y bueno, hoy lo que sucedió creo que fue que la mamá de mi amiga -yo aparte de esto no tengo mucho recuerdo porque estaba todavía como medio en la nebulosa- llamó a mi mamá o a mi papá y me fueron a buscar. Y así fue durante todas las veces siguientes que tuve estos episodios en los que nada tenían que llamar a mi mamá o papá porque yo me ponía a llorar. No sabía cómo explicar lo que me pasaba, nadie me podía calmar. Yo solo quería estar en un lugar cómoda y aislada, básicamente». [00:15:46]

Federico Martín

Connie recibió acompañamiento y una asistencia adecuada. Y a partir de ellas superó esas experiencias y construyó herramientas que aún hoy son muy valiosas.

Track 6 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:16:22] *«Después de todos estos episodios yo comencé a ir a una psicóloga, se llamaba Claudia, no me acuerdo del apellido. [...] Pero bueno, fui un año a lo de Claudia y la verdad es que estuvo buenísimo. Ella básicamente... Hay algo que yo me acuerdo que a mí fue una de las cosas que más me sirvió de todas, porque a mí uno de los momentos que más me agarraba ansiedad era la noche cuando me iba a dormir a mi cama y se apagaban las luces y yo quedaba sola. Ahí era como un momento para mí, crítico. Me agarraba mucho miedo, mucha ansiedad, se me venían imágenes muy feas a la cabeza y eso entonces, y lo que me había dado como tarea que también se lo dijo a mi mamá, fue que todas las noches, antes de irme a dormir, tenía que escribir tres cosas lindas que me habían sucedido durante el día que no tenía que ser me gané un premio Nobel. O sea, podía ser algo tan simple como comí mi golosina preferida. Pero no importa. Entonces me acuerdo que a la noche mamá se acostaba al lado mío teníamos una agenda especial que la habíamos comprado para eso, que era muy linda, y mi mamá se acostaba en la cama conmigo y me decía bueno, ¿qué vamos a notar hoy? Y yo empezaba. Y es más, si había veces que terminábamos hablando porque yo no sabía, no me decidía, tenía tantas cosas lindas para contar de ese día que era hasta medio un debate. Bueno, ¿cuáles de estas pongo? Porque eran solo tres y estaba buenísimo, porque sin querer yo me iba a dormir pensando en todo eso, en todas esas cosas lindas que habían pasado. Y esa fue una herramienta que a mí me quedó para toda la vida. Hoy en día no tengo una agenda donde lo hago, pero sí todas las noches antes de irme a dormir yo agradezco por todo lo que tengo, desde la almohada suave que está apoyada en mí, en mi cara, hasta poder vivir de lo que amo y tener un novio que me ama y un montón de cosas más. Es algo lindísimo que me quedó,*

la verdad». [00:18:25]

XF [Transición]

Federico Martín

Hoy Connie combina su carrera artística con su activismo. Es una referente vegana que busca comunicar sus principios y valores en todos sus proyectos.

Sin embargo, este rasgo tan distintivo de su momento actual no siempre estuvo presente en sus planes, cuando era chica soñaba con tener éxito y eso significaba parecerse a sus ídolas del pop comercial.

XF: [Público eufórico de un concierto en vivo - ovación - música pop]

Track 7 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:20:04] *«Para mí triunfar como cantante era irme a Estados Unidos y arrancar una carrera allá. O sea, para mí no había otra opción. Para mí era cantar en inglés. Para mí era vivir en Los Ángeles. Para mí era ir a los Grammys y ganarme 4 y hacer giras por todo el mundo. Hay mucha gente que tiene esa concepción y es totalmente válida. En ese momento era muy chica. Yo había crecido viendo todo eso: en ese momento la realidad es que la industria de la música era algo muy, muy de habla inglesa. ¿Viste? No todo lo que lo que hay hoy. La música latina hoy en día hasta te diría que pisa más fuerte que la música yanki o la música... sí, de habla inglesa más que nada. Y bueno, lógicamente para mí eso era el sinónimo de éxito, de triunfar como artista e hice todo lo posible para lograrlo y terminé logrando la primera parte, que diría yo es una de las más difíciles. Que bueno es lograr irme a Estados Unidos y firmar contrato con una discográfica allá».*

[00:21:08]

Track 8 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:21:25] *«Y bueno, después de nada, de insistir mucho, de tocar muchas puertas porque mi mamá y papá si bien yo nací rodeada de privilegios y demás. Mi mamá, mi papá, no tenían ningún contacto en la industria de la música*

de acá, ni siquiera nada, porque son abogados los dos y mamá es de Junín y papá de General Roca. La realidad es que bueno, fue, fue difícil, pero estuvo buenísimo. Logré irme allá... Firmé contrato con una discográfica independiente y bueno, comenzó mi camino como artista ya yanki, digamos, todo lo que había soñado. Me tomé el avión a Estados Unidos, me recibieron los de la discográfica, todo un sueño y bueno, estuvo buenísimo. Yo aprendí un montón y fueron meses de mucho trabajo, de ir al estudio todos los días, de componer, de aprender sobre cómo se trabaja en un estudio. Encima en ritmos de allá, con gente de allá, de grabar videoclips allá de un montón de cosas que la verdad a mí me sirvieron un montón».
[00:22:26]

Federico Martín

La experiencia en Los Ángeles fue un antes y un después en su carrera. Estaba viviendo lo que tanto había soñado. Pero justamente el hecho de vivirlo le permitió ver más allá de lo que solía observar en videoclips, conciertos y entregas de premios...

Track 9 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:22:26] *«Obviamente también empecé a darme cuenta de que es una industria muy agresiva, es una jungla, realmente son todos leones que se comen entre ellos. Y bueno, me di cuenta de que quizás no, no quería formar parte de eso y a la vez se me estaba venciendo la visa. Empezaron a haber conflictos de intereses con el contrato. La discográfica, que eran todos unos divinos, de repente empezaron a afilar los dientes y las garras y yo como ¡Uy! Pero ¿no éramos todos amigos? ¿No queríamos todos lo mismo? ¡Y no! Y bueno, la realidad es que se me terminó la visa. Justo en el momento en el que ya no... me daba cuenta de que no daba para más esa relación que habíamos construido en esos meses. Y me volví a Argentina totalmente por un lado desilusionada y por otro lado también bueno, diciendo bueno, me saqué las ganas de hacer esto, que era lo que quería. Siempre había soñado con eso. Llegué y lo logré y me di cuenta de que quizá no era por*

ahí». [00:23:27]

XF: [Transición]

Track 10 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:26:46] «Yo cuando vuelvo de Estados Unidos fue cuando empecé realmente a ponerle energía a las redes. Cuando estaba viviendo allá subía algún que otro cover ocasionalmente y veía que había muy buena repercusión. Aparte de la realidad, es que no había mucha gente que hiciera eso en Argentina entonces destacaba bastante. Y bueno, poco a poco fue creciendo y justo cuando yo dije bueno, se me terminó el proyecto de Estados Unidos, ¿qué hago? De repente me empezó a ir bien. Empecé a hacer algunos shows y empecé a generar plata, que esa plata fue la que me permitió financiar después mi carrera como artista». [00:27:30]

XF FADE IN: [Música de ukelele]

Track 11 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:24:03] «Definitivamente cambiaron mis objetivos como artista, pero abismalmente. [...] Yo de base cantaba en inglés. No quería saber nada con cantar en español. No me interesaba. No quería, no me gustaba y... Y de a poco lo comencé a cambiar cuando me mudé acá, cuando volví a Argentina, que encima empezó a como re aflorar toda esta industria latina, se puso de nuevo de moda el reguetón y empezaron a aparecer artistas muy interesantes de centro y Latinoamérica. Y dije bueno, a ver qué onda esto. Tuve una reunión con un productor muy muy groso también de Estados Unidos que me abrió los ojos un montón y dije bueno me voy a quedar en Argentina. Vamos a ver que puedo hacer acá. Y también me encontré con el activismo, con el veganismo, quizás, además de... Yo lo que quiero es que además de tener esta musicalidad y todo este arte adentro, le encontré un propósito también. Porque yo antes, más allá de todo lo que es con el idioma que quería cantar en inglés y demás, yo realmente me veía como un artista, como Rihanna, como Britney, de repente como un montón más, que está buenísimo lo que hacen, pero yo lo veía más del lado de guau el show y las giras y

los brillos y todo el imaginario popular que uno tiene cuando hablás de una estrella del rock o del pop. Y hoy en día mi visión dista bastante de todo eso. Hoy creo que lo que más me importa es qué es lo que digo yo a través de mi música y no tanto cómo me veo yo a través de mi música». [00:25:44]

Track 12 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:30:44] *«El ukelele llega a mí por una especie de causalidad antes de tener Instagram siquiera. Yo tenía que hacer ... iba a ser mi primer show en un barcito que las entradas me acuerdo que las dibujé yo y las fotocopie y las vendí. Salían 25 pesos... Y yo quería tocar dos canciones con ukelele y le pedí a una amiga mía que estaba en Estados Unidos en ese entonces que me trajera el más barato de todos, porque yo no tenía plata como yo tenía hace dieciocho, diecinueve años. Y acá el ukelele creo que no existía. O sea, realmente no, no, no, yo no tengo registro de haber visto un ukelele. Y bueno, mi amiga me lo trae y en una semana me las aprendí así en YouTube busqué y aprendí a tocar esas dos canciones y el ukelele quedó. [...] Y cuando empiezo con Instagram claramente mi, mi, mi instrumento que predominará el ukelele. Si bien yo toco el piano y la guitarra, otros covers y demás que hacía en ese momento, el ukelele era el que más estaba. Sí, yo creo que en su momento fue como un símbolo. Mucha gente lo asociaba a mí, de hecho me acuerdo de hacer notas para revistas importantes y que el título fuera La chica del ukelele. Fue como algo que con lo que la gente me identificó mucho, pero la realidad es que lo ukelele después abrió sus alas y voló». [00:32:19]*

XF FADE OUT: [Música de ukelele]

Federico Martín

En su primer libro Connie Isla cuenta su recorrido que va desde su temprana pasión por distintas formas de expresión artística hasta su experiencia de autodescubrimiento y su entrega completa a la causa feminista y a la lucha por un estilo de vida sustentable.

Track 13 [[Fragmento entrevista](#)]

Connie Isla: [00:41:59] *«Ahora, si no me queda más que despedirme y esperar que nos encontremos de nuevo en algún otro sendero, alguna otra ruta luminosa y desafiante. Mientras tanto, espero de corazón que guardes con vos unos pedacitos de todo y que esos rincones inhabitados que esperan a ser ocupados se llenen de luz. Que vos también ayudes a otros a llenar esos espacios, porque eso es lo que hace tanta falta en este mundo. Más empatía, más amor, Más luz x favor. Gracias».*
[00:42:25]

XF [Transición]

Miranda Carrete

Connie Isla es una cantautora, actriz y activista argentina. Cuando tenía seis años empezó a formarse en canto, actuación y baile. En 2019 lanzó su primer disco de estudio, titulado Luz y fuego, además de una campaña solidaria donde, junto a la marca Bamboo, donaron cien ukeleles a escuelas de música de bajos recursos. Ese mismo año lanzó Vrote, su marca de indumentaria slow fashion, y participó activamente en Health Save Argentina, una organización no gubernamental que todas las semanas reparte viandas veganas a gente en situación de calle.

Actualmente Connie combina la música con el activismo y plasma mensajes profundos y contemporáneos en cada una de sus letras y proyectos.

XF [Transición]

Miranda Carrete

Hoy leímos: “Más luz por favor, Tenés el poder de cambiar el mundo”. Un libro de Connie Isla. Publicado por Editorial Plan B.

Federico Martín

¡Encontrá *Más luz por favor* en todas las librerías o siguiendo el link en la descripción de este episodio!

Artística de cierre

Federico Martín

Una realización de Tristana Producciones.

No ficción es una producción original de Penguin Random House Grupo Editorial.

Créditos:

Guion: Mariana Vaccaro

Narración: Federico Martín

Locución: Miranda Carrete

Edición: Gonzalo Aréchaga