



# MÓDULO 4

STAGE  
OF  
mind

## 4. FUNDAMENTOS DEL ARTE DRAMÁTICO

El propósito de este módulo es proporcionar a las personas participantes los conocimientos básicos sobre los fundamentos del arte dramático, incluyendo el desarrollo del personaje, los objetivos y las tácticas.

Se emplearán diversas técnicas y metodologías ampliamente utilizadas, haciendo hincapié en el aprendizaje experimental a través del teatro físico, que es una técnica de actuación que enfatiza el uso del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión. Se basa en la creencia de que la comunicación humana es mucho más que las palabras que se hablan, y que la postura, los gestos, la respiración, el equilibrio y otros aspectos físicos pueden ser utilizados para transmitir una amplia gama de emociones y estados mentales. A través de estas técnicas, las personas participantes adquirirán las habilidades necesarias para encarnar plenamente un personaje, entender los elementos fundamentales que conforman una actuación teatral exitosa y trabajar en equipo tanto en clase como durante las representaciones. Este módulo está diseñado para proporcionar herramientas prácticas y conocimientos básicos en el campo de la interpretación.

### 4.1 Resultados de aprendizaje

El objetivo de este módulo es que los y las participantes del programa de formación:

- ▶ aprendan cómo crear un personaje.
- ▶ aprendan a utilizar tanto el guion como su imaginación para comprender plenamente los objetivos y motivaciones de los personajes.
- ▶ Aprenden a utilizar el cuerpo y la voz para comunicar de manera eficaz los pensamientos, las emociones y las acciones de los personajes.
- ▶ ganen confianza para poder actuar ante un público.
- ▶ mejoren su creatividad, imaginación, comunicación y movilidad física.

### 4.2 Base teórica / Enfoque

En este módulo, se utilizarán técnicas y metodologías desarrolladas por Lecoq y Linklater para explorar la fisicalidad y la liberación de la voz natural en la interpretación escénica. Estas técnicas, junto con el análisis textual, permitirán a los y las participantes comprender los fundamentos de la interpretación a través del desarrollo del personaje.

El enfoque de Lecoq se basa en la idea de que el drama es movimiento, incluso en momentos de aparente inactividad. Por otro lado, las técnicas de Linklater hacen hincapié en la conexión cuerpo-voz, considerando la voz y la palabra como el resultado final de un movimiento interno llamado impulso que debe surgir libremente. Estas técnicas mejorarán la confianza de los y las participantes en el uso de su voz y su capacidad expresiva.

El análisis del texto será fundamental para comprender la psicología de los personajes. Se realizarán



lecturas detalladas del guion y una serie de indagaciones para desvelar la vida interior de los personajes. Todo esto permitirá a los y las participantes adquirir habilidades necesarias para comprender los principios clave que subyacen a una interpretación escénica de éxito.

## 4.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A continuación, se presentan diversos métodos de aprendizaje y enseñanza que pueden emplearse para explorar los contenidos de esta unidad.

- ▶ El teatro físico de Lecoq: Esta técnica se centra en la comprensión de los movimientos dramáticos y en el desarrollo de la conciencia corporal para lograr una encarnación profunda de los estados emocionales.
- ▶ La voz natural de Kristin Linklater: Esta técnica libera el cuerpo y la mente, dando como resultado una voz más natural. Mediante un enfoque que combina el cuerpo y la voz, las personas participantes adquirirán habilidades para controlar y ajustar su voz, además de crear voces auténticas para los personajes.
- ▶ Análisis de textos: Los y las participantes aprenderán a leer atentamente y analizar el guion y las acciones de los personajes para descubrir sus motivaciones y su mundo interior.

## 4.4 Descripción detallada del módulo

Esta unidad de formación utilizará las metodologías de Lecoq y Linklater para que las personas participantes se familiaricen con los fundamentos de la interpretación. Se utilizarán juegos y ejercicios para aumentar la participación y fomentar la confianza en la actuación, ofreciendo una selección de técnicas para la creación de una pieza artística.

Para aplicar el método Linklater se propondrán ejercicios de voz a través del cuerpo y la imaginación, incorporando elementos de la técnica Alexander y la respiración natural para desarrollar una comprensión de los resonadores naturales del cuerpo. El trabajo con la voz también hará hincapié en la colaboración y el desarrollo del grupo.

El método Lecoq se utilizará para fomentar la observación y exploración del movimiento, ya que se centra en el desarrollo de la expresividad corporal, la conexión emocional, el juego físico y la creación de imágenes teatrales. También abarca técnicas de improvisación, máscara neutra, el estudio de los elementos básicos del teatro (espacio, tiempo, ritmo) y la relación entre el actor y el espacio escénico. En resumen, a través de este método se buscará ampliar el repertorio expresivo de las personas participantes y estimular su creatividad a través del cuerpo y el movimiento.

## 4.5 Evaluación

La evaluación debe adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Al finalizar esta unidad, el grupo habrá mejorado su movilidad corporal, su naturalidad en el escenario y su confianza en sí mismo. Además, deberán haber reforzado sus capacidades cognitivas en áreas tales como la comunicación, la creatividad



y la imaginación.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias de los y las participantes, se podrán utilizar cuestionarios. Estos cuestionarios les permiten expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, es recomendable dedicar cierto tiempo a la reflexión y al intercambio de experiencias. Se puede invitar a los y las participantes a que lleven un cuaderno en el que anoten sus progresos o impresiones durante las distintas sesiones.

En el marco de la aplicación de este programa de formación, se espera contar con la presencia de profesionales familiarizados/as con las personas participantes que apoyen al facilitador y puedan evaluar de manera objetiva si se están alcanzando los objetivos previstos.

## 4.6 Recursos adicionales

- ▶ Bielski, J. (2020). *Acciones concomitantes: Un método para la actuación teatral*. Madrid: Asociación de Directores de Escena de España
- ▶ Johnstone, K. (1981). *Impro: Improvisation and the Theatre*. London: Routledge.
- ▶ Serrano, R. (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski: Fundamentos para una teoría pedagógica*. Madrid: Editorial Fundamentos.

## 4.7 Referencias

- ▶ Boal, A (1992). *Games for Actors and non-Actors*. Routledge. New York.
- ▶ Brook, P. (1968). *The Empty Space*. Touchstone. New York.
- ▶ Chekhov, M (1999). *To the Actor: On the technique of acting*. HarperCollins. New York.
- ▶ Donnellan, D. (2003). *The Actor and the Target*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Gelb, M (1996). *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Henry Holt and Company. New York.
- ▶ Grotowski, J. (1968). *Towards a Poor Theatre*. Simon and Schuster. New York.
- ▶ Knébel, M. (2020). *El último Stanislavski (ed. revisada): 112 (Arte / Teoría teatral)*. Editorial Fundamentos. Madrid.
- ▶ Layton, W. (1990). *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos. Madrid.
- ▶ Lecoq, J. (2002). *The Moving Body: Teaching Creative Theatre*. Methuen Drama. London.
- ▶ Linklater, K. (1976). *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*. Drama Book Specialists. New York.
- ▶ Stanislavski, C. (2013). *An Actor Prepares*. Bloomsbury Academic.



## 4.8 Actividades del módulo

### 4.8.I Ejercicios de introducción

#### NOMBRE DEL EJERCICIO: EL VIAJE DE LA MÁSCARA <sup>1</sup>

**Número:** 1

#### Objetivos del ejercicio:

- Aprender una secuencia de movimientos.
- Aprender a escuchar y ejecutar al mismo tiempo.
- Desarrollar la conciencia corporal.
- Trabajar la coordinación, la agilidad y la resistencia.

**Nivel de enfoque:** Alto

**Energía requerida:** Media

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 30 minutos

#### Instrucciones

*Indica a las personas participantes que busquen un espacio en la sala desde el cual te puedan mirar, ya que guiarás el ejercicio con la voz y los movimientos.*

*Diles que se coloquen de pie con los pies paralelos, separados a la anchura de cadera, doblen ligeramente las rodillas para bajar el centro de gravedad y dejen colgar los brazos a los lados.*

*Dales las siguientes instrucciones y realiza los movimientos descritos para guiarles:*

*Sentimos que estamos dentro del mar y que las olas nos sacuden de un lado a otro. Nuestra intención es salir del mar, así que empezamos a caminar sintiendo que nos movemos en el agua, y fijamos la mirada en un punto fijo, que es el sol. Llegamos a la playa, donde nuestros pies se hunden ligeramente y necesitamos un impulso para continuar. Llegamos al bosque, nos detenemos junto a un árbol. Para seguir caminando quitamos ramas, saltamos troncos, buscamos el sol entre los árboles y, tras arrancar una rama, descubrimos una gran montaña. Señalamos la cima con el dedo índice y la escalamos. Lo conseguimos zigzagueando e inclinando el cuerpo hacia delante. Encontramos rocas, paredes y empezamos a trepar.*

<sup>1</sup> Es uno de los ejercicios más utilizados por Lecoq. Suele realizarse con una máscara neutra, sin expresión facial, pero puede adaptarse a las capacidades de cada grupo. Será una guía para disfrutar del espacio y un viaje con el cuerpo a través de la imaginación.



*Cuando llegamos a la cima, saltamos y corremos montaña abajo, girando o retorciéndonos de un lado a otro, con el peso del cuerpo hacia atrás. Llegamos al río, miramos de izquierda a derecha para ver su longitud y lo cruzamos dando tres grandes saltos. Contemplamos una gran llanura y el sol que pretendemos alcanzar al fondo. Caminamos con determinación para llegar, luego bajamos el ritmo y nos detenemos. Miramos el sol poniente y bajamos la cabeza cuando pasa la puesta de sol.*

*Este es el final de nuestro viaje.*

Después de completar la actividad, invita a los y las participantes a formar un círculo y animales a expresar su experiencia a través de movimientos y gestos improvisados. Cada participante puede compartir un breve momento o emoción que hayan experimentado durante el recorrido físico. Esto permite explorar cómo el trabajo corporal influye en la capacidad de comunicar y transmitir sensaciones y significados.

## NOMBRE DEL EJERCICIO: TRABALENGUAS Y ARTICULACIÓN VOCAL

**Número:** 2

### Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar una comprensión más profunda de las técnicas vocales y entrenar la voz.
- Aprender una secuencia de ejercicios y calentamientos vocales.
- Identificar los resonadores vocales.
- Mejorar la dicción y desarrollar el control vocal.

**Nivel de enfoque:** Bajo

**Energía requerida:** Media

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 20 minutos

### Instrucciones:

- ▶ Selecciona un trabalenguas y repítelo varias veces junto con los y las participantes para trabajar en la dicción. Por ejemplo: "Tres tristes tigres tragan trigo en un trigal, en un trigal tragan trigo tres tristes tigres"
- ▶ Luego, recítalo en voz baja al principio y, después de varias repeticiones, pídeles que aumenten el volumen.



- ▶ Indica a las personas participantes que encuentren un espacio en la sala, se pongan de pie y comiencen a bajar la cabeza gradualmente, vertebra por vértebra. Una vez que la columna esté completamente inclinada hacia abajo, pídeles que sacudan los hombros para relajar los hombros y la cabeza. Luego, diles que inviertan el movimiento, levantándose vertebra por vértebra. Una vez que estén completamente erguidos, pídeles que respiren profundamente y suelten un suspiro que se pueda oír. Repite este proceso de cuatro a cinco veces.
- ▶ Comienza a trabajar con los resonadores, pidiéndoles que imaginen un suelo en llamas mientras realizan una serie de movimientos acompañados de sonidos específicos:
  - Decir "SHH" mientras levantan los pies.
  - Decir "OO" mientras mueven las caderas en círculos.
  - Decir "GOO" con las manos en el pecho.
  - Decir "MAA" moviendo el cuello.
  - Decir "PEE" con ambas manos junto a la cara.
  - Decir "RING" con una mano en el centro de la frente.
- ▶ Termina esta secuencia y realiza los sonidos "JA, KA, LA" y "PA, TA, SA".

**Conceptos clave:** Los resonadores son áreas de nuestro cuerpo que amplifican y modifican el sonido de nuestra voz. Estos resonadores incluyen la cavidad bucal, la cavidad nasal, la garganta y el pecho. Cada uno de ellos tiene un papel importante en la producción del sonido vocal y en la resonancia de la voz.

## 4.8.II Ejercicios centrales

### NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL TEXTO DRAMÁTICO: ANÁLISIS, PERSONAJES Y ESTRUCTURA

**Número:** 1

#### Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar habilidades de análisis textual.
- Explorar la construcción de personajes.
- Comprender la estructura dramática.

**Nivel de enfoque:** Medio

**Energía requerida:** Media

**Materiales:** Un texto para cada participante y material para escribir



**Duración:** 30-40 minutos

**Instrucciones:**

- ▶ Proporciona a las personas participantes materiales para escribir y explícales cómo analizar un texto haciéndoles una serie de preguntas mientras lo leen. Todo este trabajo se realiza con un texto dramático ya existente, aunque si el grupo está creando una obra también se puede utilizar ese texto; las preguntas de análisis textual pueden ayudarles a crear sus personajes.
- ▶ Análisis general del texto:
  - ¿De qué trata la historia?
  - ¿Cuáles son los temas generales?
  - ¿Cuál es el objetivo de los personajes?
  - ¿Qué hacen para conseguirlo?
- ▶ Tras realizar el análisis más general del texto, los y las participantes pueden trabajar en estas preguntas adicionales de forma independiente.
  - ¿Cómo se ven a sí mismos los personajes? ¿Cómo les gustaría verse? ¿Qué temen descubrir sobre sí mismos?
  - ¿Cómo podemos saber si un personaje es bueno o malo?
  - ¿Quién es el protagonista y quién el antagonista?
  - ¿Qué pierde o gana el personaje en cada escena?
  - ¿Cuál es la motivación de los personajes? ¿Les mueve el interés propio o el altruismo? ¿Sus acciones están guiadas por emociones o por consideraciones prácticas?
  - ¿Qué está en juego para cada personaje?
  - ¿Cómo percibe cada personaje a los demás? ¿Cómo quieren verlos y qué temen descubrir de ellos?
- ¿Cuál es el mayor conflicto del personaje y qué quiere conseguir o transformar?
- ¿Cuál es el hecho inicial que desencadena la acción?
- ¿Cuál es el evento básico en el que se desarrolla el conflicto?
- ¿Cuál es el acontecimiento central, que lleva al clímax de la acción?
- ¿Cuál es el acontecimiento principal, el clímax de la acción?
- ¿Cuál es el acontecimiento final, la consecuencia de la acción?
- ¿Qué hace el personaje para conseguir lo que quiere?
- ¿Cuál es la misión o el objetivo?
- ¿Cuáles son las acciones dramáticas que se llevan a cabo para lograr la tarea?
- ¿Qué obstáculos hay que superar y cómo?





## NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR LA VOZ Y LA PERSONALIDAD DEL PERSONAJE

**Número:** 2

### Objetivos del ejercicio:

- Descubrir y desarrollar la voz del personaje.
- Explorar las características físicas y emocionales del personaje.
- Explorar diferentes situaciones y respuestas emocionales.
- Explorar la expresión vocal del personaje.

**Nivel de enfoque:** Alto

**Energía requerida:** Alta

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 30-40 minutos

### Instrucciones:

- ▶ Reparte el texto que trabajarán entre los y las participantes.
- ▶ Indícales que caminen por el espacio mientras les haces preguntas que deben responder internamente y también a través de su cuerpo. El objetivo de esta actividad es que descubran y desarrollen la voz de su personaje.
- ▶ Formula las siguientes preguntas y anima a explorar las respuestas a través de su cuerpo y movimiento:
  - ¿Cómo caminan vuestros personajes? ¿Colocan el peso detrás o delante? ¿Caminan con los pies hacia dentro o hacia fuera?
  - ¿Viven en el interior o en el exterior?
  - ¿Son curiosos/distraídos?
  - ¿Son introvertidos/extrovertidos?
  - ¿Tienen aficiones? ¿Les gustan los deportes, la cultura, los museos? ¿Les interesa la política?
  - ¿Qué hacen nada más levantarse?
  - ¿Cómo se sientan? ¿Cómo se levantan?
  - ¿Tienen trabajo? ¿Les gusta o no? ¿Tienen compañeros/as de trabajo? ¿Cómo es su relación?
  - ¿Cómo se perciben vuestros personajes? ¿Se consideran atractivos o tienen problemas con su aspecto? ¿Sienten que la gente les mira, aunque no sea así? ¿O sienten que pasan desapercibidos/as cuando en realidad llaman la atención?
  - ¿Parecen perdidos/as en sus pensamientos o se mantienen presentes en el momento?



- ¿Ejercen su influencia en el espacio que les rodea o se adaptan al espacio en el que se encuentran?

▶ A continuación, plantea diferentes situaciones para que los participantes puedan conocer mejor a sus personajes.

- Imaginad a vuestros personajes dando un tranquilo paseo por el parque. ¿Aprecian la belleza de las flores y los árboles?
- ¿Prefieren sentarse en un banco o en el césped?
- Empieza a llover. ¿Disfrutan de la lluvia o buscan refugio inmediatamente?
- Entran en una iglesia vacía. ¿Caminan por el pasillo central, exploran los laterales o se sientan?
- Salen a la calle y observan el arco iris. ¿Les gusta o no?
- Les dan la mejor o la peor noticia del mundo. ¿Cómo reaccionan? ¿Siguen con sus actividades o se paralizan ante la noticia? ¿Se obsesionan con ella o intentan apartarla de su mente?
- Una vez realizado el ejercicio, el grupo recitará un fragmento del texto para explorar cómo se expresan vocalmente sus personajes. ¿Hablan claro y alto o bajo y con timidez? ¿Son seguros de sí mismos o se muestran inseguros?

## NOMBRE DEL EJERCICIO: ENTREVISTA A LOS PERSONAJES

**Número:** 3

### Objetivos del ejercicio:

- Explorar la perspectiva del personaje.
- Practicar la comunicación y la expresión verbal.
- Fomentar la creatividad y la improvisación.
- Mejorar la concentración y fomentar la toma de iniciativa.

**Nivel de enfoque:** Alto

**Energía requerida:** Alta

**Materiales:** Un micrófono

**Duración:** 20-30 minutos



**Instrucciones:**

- ▶ Explica a las personas participantes que van a personificar a sus personajes y actuar como si estuvieran en un programa de televisión. Diles que formen un semicírculo con sillas y el primer grupo de participantes se sentará allí. Dispondrán de un micrófono y cada persona deberá levantar la mano para que se le conceda el turno de hablar. Cada participante deberá responder a cada pregunta al menos una vez.
- ▶ Decide los temas a explorar en función del grupo. Algunas sugerencias son las siguientes:
  - ¿Es conveniente eliminar el humo/tabaco de los bares?
  - ¿Existe el cambio climático? ¿Qué ocurrirá dentro de 50 años?
  - ¿Qué opinas de la situación actual del empleo?
- ▶ Las personas que vayan a improvisar se sentarán, mientras que el resto del grupo hará de público. A continuación, se intercambiarán los papeles.
- ▶ Quienes vayan a improvisar responderán a las preguntas como lo haría su personaje.
- ▶ Para concluir el ejercicio, puedes generar una conversación para reflexionar sobre cómo se sienten al ser el centro de atención y cómo interactúan con el público.

**4.8.III Ejercicios de cierre**

**NOMBRE DEL EJERCICIO: EL JUEGO DEL ENREDO**

**Número:** 1

**Objetivos del ejercicio:**

- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo.
- Fomentar la confianza y la conexión grupal.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas.

**Nivel de enfoque:** Bajo

**Energía requerida:** Media

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 5-10 minutos

**Instrucciones:**

- ▶ Invita a las personas participantes a formar un círculo y cogerse de las manos.



- ▶ Elige a una persona para que comience arrastrándose por debajo de las manos de dos participantes, creando así un enredo. Nadie del grupo deberá soltarse de las manos hasta acabar el ejercicio.
- ▶ Cuando todo el grupo esté enredado, tendrá que desenredarse sin que nadie suelte las manos. Las personas deben trabajar juntas de manera colaborativa para encontrar la forma de deshacer el enredo. El objetivo es volver al círculo original sin soltarse las manos. Si en algún momento se sueltan o el enredo se vuelve demasiado complejo, pueden volver a intentarlo desde el principio.
- ▶ Cuando el grupo logre desenredarse y regresar al círculo original, se considerará que el juego ha terminado con éxito.

## NOMBRE DEL EJERCICIO: AUTOMASAJE GUIADO

**Número:** 2

### Objetivos del ejercicio:

- Promover la relajación y el bienestar físico.
- Proporcionar técnicas sencillas de automasaje que puedan aplicarse en cualquier momento para aliviar el estrés y la tensión.
- Mejorar la conciencia corporal y la atención plena.

**Nivel de enfoque:** Bajo

**Energía requerida:** Baja

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 5-10 minutos

### Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a tomar asiento de manera cómoda y relajada.
- ▶ Guía al grupo a través de un automasaje, proporcionando instrucciones claras y tranquilas.
- ▶ Comenzando por los pies, invita a los y las participantes a masajear suavemente cada pie, primero el derecho y luego el izquierdo. Luego, dirígete a la parte inferior de las piernas y guía el automasaje hacia arriba, fomentando la relajación y la liberación de tensiones.
- ▶ Pide al grupo que se ponga de pie suavemente y se den unos suaves golpecitos en la zona lumbar para aliviar cualquier rigidez o tensión acumulada.



Continúa dirigiendo el automasaje hacia los hombros y el cuello, animando al grupo a masajear estas áreas con movimientos suaves y circulares, aliviando la tensión y promoviendo la relajación.

- ▶ Luego, invita al grupo a darse suaves toquecitos en la cara para estimular la circulación y liberar cualquier tensión facial.
- ▶ Sugiere que agarren suavemente su cuero cabelludo y lo muevan ligeramente para relajar la cabeza y el cuero cabelludo.
- ▶ Una vez completado el automasaje, permite que el grupo se tome un momento para disfrutar de la sensación de relajación y bienestar antes de continuar con la siguiente actividad.

## FIN DEL MÓDULO 4



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





## Programa de formación



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union