

STAGE mind

Programa de formación



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

Este programa de formación se ha desarrollado en el marco del proyecto StaGe of Mind - Upskilling adults living with mental illness through multidisciplinary performing arts, financiado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea (Strategic Partnership for Creativity).

Socios del proyecto:

[Fundación INTRAS](#), España Cordinador)

[Rayuela Producciones Teatrales](#), España

[Society of Social Psychiatry P. Sakellaropoulos](#), Grecia

[Angels of Joy](#), Grecia

[Housing Association for Integrated Living](#), Irlanda

[Smashing Times](#), Irlanda

Número del proyecto: 2020-1-ES01-KA227-ADU-095918

Página web del proyecto: www.stageofmind-project.eu

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.

Se autoriza cualquier tipo de reproducción o distribución, excepto con fines comerciales, siempre que se cite la fuente.

Año de publicación: 2023

© StaGe of Mind Project



Prólogo

Las personas con problemas de salud mental suelen tener menos conexiones sociales y relaciones de apoyo en contraste con otras poblaciones. El aislamiento social es un problema al que se enfrentan a diario y las restricciones sociales impuestas durante las fases más difíciles de Covid-19 han contribuido a agravar aún más este problema. La soledad y el aislamiento social se han asociado a varios resultados negativos para la salud mental, como el deterioro de las capacidades cognitivas y del estado de ánimo.

Además, las personas con enfermedades mentales graves y prolongadas rara vez tienen la oportunidad de disfrutar y, sobre todo, de participar activamente en actividades culturales y artísticas, a pesar de que muchos estudios indican que la expresión creativa puede mejorar las funciones cognitivas, la vida social, la autoestima y el estado de ánimo de las personas, además de aliviar el estrés y la ansiedad.

- El proyecto StaGe of Mind se ha desarrollado para implicar a este grupo objetivo en una actividad creativa significativa para
- mejorar sus capacidades cognitivas y competencias clave mediante una formación a medida en artes escénicas;
- facilitar su acceso a la escena cultural y artística;
- luchar contra el estigma asociado a la enfermedad mental dando visibilidad al grupo a través de la escena cultural y artística.

Un grupo internacional de profesionales de las artes escénicas ha trabajado en colaboración con expertos en salud mental para diseñar un innovador programa educativo-artístico de formación que utiliza las artes escénicas para mejorar las competencias transversales de adultos con enfermedad mental grave y prolongada. El objetivo de este programa es formar a los participantes a través de un proceso de aprendizaje multidisciplinar que culmina en la creación colaborativa de un proyecto artístico. El modelo plantea la implicación de los participantes en todas las fases de la creación de este proyecto artístico.

El panorama artístico y cultural ha reproducido durante décadas una representación estigmatizada de la enfermedad mental, reducida a una imagen sensacionalista de locura irracional que escapa a cualquier tipo de control. Este proyecto pretende dar a las personas con problemas de salud mental la oportunidad de crear arte y compartir sus propias historias y representaciones con el público para luchar contra el estigma y mostrar al mundo que las personas con problemas de salud mental pueden ser tan creativas y talentosas como cualquier otra.

Las actividades propuestas en el programa de formación han sido cuidadosamente diseñadas para contribuir a mejorar las siguientes habilidades cognitivas y competencias transversales: creatividad e imaginación; memoria y concentración; alfabetización (comprender y evaluar la información); comunicación (transmitir ideas y conceptos, ajustar el mensaje en función de la audiencia); conciencia corporal y expresión corporal; forma física (mejorar la coordinación, aumentar la fuerza y la flexibilidad).

La implementación del programa consta de las siguientes fases:

1ª Fase: los participantes reciben formación en artes escénicas durante la cual se aplica paso a paso y de forma incremental el programa de formación StaGe of Mind.

2ª Fase: los participantes siguen la metodología para diseñar y crear una obra de teatro desde cero en un



proceso experimental y creativo, bajo la dirección artística de expertos en artes escénicas. A continuación, la obra final puede estrenarse mediante representaciones en directo.

La duración de ambas fases puede adaptarse a las necesidades de cada grupo.

Este programa de formación está a disposición de cualquier organización interesada en reproducir este modelo, que ya ha sido probado y aplicado con éxito por los socios del proyecto. Teniendo en cuenta la heterogeneidad del grupo destinatario, los socios del proyecto sugieren considerar este programa como un banco de recursos y herramientas para utilizar y adaptar en función de las necesidades de los participantes, que pueden ser personas con problemas de salud mental y también otros grupos que se enfrentan a retos sociales. El equipo del proyecto espera que sea una herramienta útil para otras organizaciones que trabajan en el sector de la salud mental o en el sector de las artes escénicas, y que otros grupos de personas que han experimentado el estigma y que no hayan tenido la oportunidad de participar en un proyecto creativo a lo largo de sus vidas, puedan encontrar la oportunidad de hacerlo utilizando este modelo.



ÍNDICE

1. Introducción	7
2. Escritura de obras originales.....	16
3. Comprensión y memorización de guiones.....	30
4. Fundamentos del arte dramático	45
5. Voz y dicción.....	59
6.Exploración de la percepción sensorial a través del movimiento	74
7. La danza como herramienta narrativa	86
8. Música / Actuación	100
9. Diseño y producción de la escenografía	120
10. Diseño de vestuario para actuaciones.....	134



MÓDULO 1



STAGE
OF
mind

1. INTRODUCCIÓN

En este módulo introductorio vamos a presentar una serie de ejercicios que pueden ser utilizados durante las primeras sesiones de este programa de formación en arte escénicas. El objetivo de esta primera fase es crear un espacio seguro en el que las personas participantes se sientan cómodas y a gusto. Cada módulo presentará un tema específico con actividades concretas para introducir gradualmente a quienes participen en el mundo del teatro musical. Para que estas actividades se lleven a cabo de la manera más eficaz, es esencial empezar por crear un vínculo entre las personas que conforman el grupo para que se sientan cómodas para participar, comprometerse y arriesgarse a medida que avancen las sesiones.

1.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, las personas que sean futuras facilitadoras o facilitadores de programas de formación podrán:

- ▶ mejorar sus habilidades para estructurar talleres, incluidos los ejercicios introductorios, centrales y de cierre;
- ▶ comprender cómo calibrar el nivel adecuado de energía y concentración para un ejercicio en función de las personas que participen en el programa;
- ▶ serán capaces de identificar los posibles retos a la hora de implementar un programa de artes escénicas con participantes con problemas de salud mental;
- ▶ aprender a adaptar las actividades para apoyar a los y las participantes en función de sus necesidades individuales.

1.2 Implementación del programa de formación Stage of Mind

Al poner en práctica el programa de formación en artes escénicas StaGe of Mind, los/as facilitadores/as pueden utilizar este documento para seleccionar diversas actividades y planificar cada sesión. El programa está diseñado para ser flexible y adaptable, permitiéndoles combinar las actividades como consideren apropiado, dependiendo del grupo con el que estén trabajando.

Cada unidad del programa incluye tres tipos de actividades: introductorias, centrales y de cierre. En cada sesión deberán proponerse los tres tipos de actividades, incluyendo entonces fases de calentamiento y enfriamiento para respectivamente abrir y cerrar las sesiones de la mejor manera posible.

En este primer módulo, se presentan un ejercicio introductorio, uno central y uno de cierre. No obstante, en futuras unidades se incluirán más ejercicios, con ejercicios centrales directamente relacionados con el tema de cada módulo.

Para cada una de las actividades propuestas se indicará el nivel de enfoque y la energía necesaria, de acuerdo con las siguientes definiciones:

ENFOQUE

- ▶ **BAJO:** En este caso, no hay un enfoque específico en ninguna persona participante. El grupo funciona como un colectivo y no se destacan las contribuciones individuales.
- ▶ **MEDIO:** Aunque no se presta especial atención a ninguna persona, en este caso se hace más hincapié en la participación individual que en los ejercicios de enfoque bajo. Pueden asignarse tareas individuales breves.
- ▶ **ALTO:** En este caso, el grupo observa a una o varias personas realizar una tarea específica durante más tiempo que en los ejercicios de enfoque medio.

ENERGÍA

- ▶ **BAJA:** Este tipo de ejercicio no requiere un nivel significativo de esfuerzo físico, velocidad, coordinación o ritmo. Puede implicar actividades verbales o mentales que requieran concentración.
- ▶ **MEDA:** Este tipo de ejercicio implica movimiento físico, coordinación y esfuerzo que superan a los ejercicios de energía baja.
- ▶ **ALTA:** Este tipo de ejercicio requiere un movimiento físico sostenido a un alto nivel de intensidad, que a menudo implica que las personas participantes se muevan lo más rápidamente posible.

1.3 Concienciación sobre salud mental para formadores de artes escénicas

Este programa de formación ha sido desarrollado por un equipo de personas expertas en artes escénicas y revisado por profesionales de la salud mental antes de que su eficacia fuera comprobada en la formación de participantes con dificultades de salud mental. Las y los profesionales de la salud mental involucrados en el proyecto determinaron que las personas participantes deberían tener la energía, el compromiso y la resiliencia necesarios para completar el programa con éxito.

También es importante tener interés por el arte dramático y un nivel razonablemente alto de confianza y bienestar. El programa de formación reconoce que no todas las personas que participan tienen interés por la interpretación, por lo que ofrece actividades alternativas que se adaptan a sus preferencias, como el diseño de decorados y vestuario. Esto permite explorar una amplia gama de habilidades e intereses en el contexto de la creación de una obra teatral, un proyecto que implica varias formas de arte y tiene el potencial de involucrar a todo el grupo participante.

Poner en práctica el programa de formación StaGe of Mind requiere que las organizaciones de salud mental brinden un amplio apoyo y estímulo a las personas participantes, y sepan que pueda haber cierta desmotivación. Como no es posible predecir los problemas específicos que cada persona pueda enfrentar debido a sus dificultades y su historia personal, a la hora de desarrollar este programa, se han examinado situaciones generales que las organizaciones de salud mental involucradas en el proyecto han encontrado antes. Por tanto, se presentan sugerencias generales basadas en esta experiencia previa, esperando que pueda servir como guía para que las personas que vayan a facilitar los talleres, los ajusten y adapten según sea necesario.

A continuación, se ofrece una lista de posibles problemas que podrían surgir durante la ejecución del

programa, junto con posibles soluciones. Una buena manera de minimizar los problemas es disponer de un sistema para comprobar periódicamente el nivel de comodidad de las personas participantes.

1.3.1 Posibles problemas y soluciones

Es importante ser consciente de que cada participante en el programa puede tener experiencias y necesidades únicas. A continuación, se indican algunos posibles problemas que pueden surgir y se sugieren algunas posibles soluciones:

▶ **Ansiedad Social**

Puede ocurrir que haya participantes que experimenten ansiedad social y tengan dificultades con las actividades que les obligan a realizar tareas delante de otras personas. Antes de todo, en este caso como los siguientes que se presentan a continuación, es importante que las actividades sean opcionales, para que las personas nunca se sientan obligadas a realizarlas. En el caso concreto de sufrir de ansiedad social, puede ser conveniente dar a la persona la posibilidad de realizar la actividad en pareja o permitirle comunicarse a través de notas escritas que otra persona pueda luego leer en voz alta. Se recomienda que el programa se desarrolle teniendo en cuenta el bienestar de las personas y buscando crear un ambiente seguro.

▶ **Efectos de la medicación**

Algunas personas pueden tomar medicamentos psiquiátricos que afectan su energía o su capacidad para concentrarse y responder rápidamente. En este caso, se pueden modificar las actividades para reducir el riesgo de lesiones, proporcionar superficies blandas o equipo de protección, permitir que otra persona les asista o reducir el ritmo de la actividad.

▶ **Baja preparación física**

A quienes no estén en buena forma física puede resultarles difícil moverse o hacer ejercicio. Para que todas las personas estén a gusto, algunas actividades deberían poder modificarse para que sean más seguras. Otra alternativa es proporcionar apoyo a quien lo necesite, pidiendo a otra que le ayude, por ejemplo.

▶ **Trauma sexual**

Algunas de las personas participantes pueden haber sufrido agresiones o traumas sexuales y sentirse incómodas con determinadas posturas corporales. También en este caso hay que adaptar la actividad, ofreciendo alternativas, teniendo en cuenta que puede que algunas personas no se sienten cómodas al estar cerca de una persona de un determinado sexo.

▶ **Contacto Físico**

Hay personas para las cuales el contacto físico pueda resultar incómodo, por diversas razones. En este caso se pueden ofrecer formas alternativas de realizar el ejercicio para que no haya contacto físico o que éste sea de menor intensidad, reduciendo la proximidad de quienes participan en la actividad y evitando los movimientos bruscos.

▶ **Problemas sensoriales**

▶ Puede haber participantes con problemas sensoriales, tales como sensibilidad a ruidos fuertes, luces



intensas o determinadas texturas. En este caso, se pueden tomar las medidas necesarias para ajustar la actividad a las necesidades del grupo, como proporcionar equipos de protección como gafas de sol o auriculares que reduzcan el ruido

► **Bajo nivel de competencia lectora y escritora**

Puede haber participantes con dificultades para leer o escribir. En este caso, una solución es centrarse en la comunicación verbal o visual (a través de ilustraciones, vídeos, etc.). También es necesario utilizar un lenguaje sencillo, permitir el uso de dispositivos de grabación para tomar notas o dar a conocer formas alternativas de tomar notas, como dibujar.

1.4 Actividades del módulo

1.4.1 Ejercicio de introducción

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Crear un ambiente relajado y agradable para promover la cohesión del grupo.
- Introducir poco a poco ejercicios que prevean la actividad física.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10 -1 5 minutos

Instrucciones:

- Invita al grupo a moverse libremente por la sala, asegurándose de ir siempre hacia un espacio vacío.
- Cuando digas "alto", las personas deben formar parejas con quien tengan más cerca.
- Elige a una persona para que te ayude a demostrar el ejercicio. Coloca tu palma de la mano a 30 centímetros de su cara explica que ahora está "hipnotizado/a" y tiene que moverse siguiendo tu mano en cualquier dirección, manteniendo siempre esa distancia
- A continuación, las parejas deciden quiénes serán A y B. A coloca su mano frente a la cara de B con la parte superior de los dedos a la altura de la línea del cabello y a 30 centímetros de distancia de la cara. A debe guiar a B por la sala, asegurándose de mantener la distancia entre su mano y la cara de B y, evitando chocarse con otras personas del grupo.



- ▶ Una vez que A y B hayan practicado lo suficiente, deben intercambiar los papeles, de modo que B dirija y A le siga.
- ▶ Luego pide tres personas voluntarias, que serán A, B y C. A extiende ambos brazos de modo que las palmas miren hacia fuera, mientras que B y C se colocan a un pie 30 centímetros de cada mano. A medida que A mueve las manos, B y C deben moverse en consecuencia. A continuación, invita al grupo a practicar este ejercicio, creando grupos de tres personas. Cada persona del grupo debe tener la oportunidad de dirigir.
- ▶ Al terminar el ejercicio, puedes hacer las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué parte del ejercicio te ha resultado más fácil? ¿La de dirigir o la de seguir?
 - b) ¿La persona que te ha dirigido ha hecho que sea fácil seguirla o lo ha hecho difícil? ¿Cómo lo hizo? Por ejemplo, ¿moviendo la mano demasiado deprisa, hizo que el seguimiento resultara difícil?
 - c) ¿Quién tiene más control o poder en este ejercicio? ¿Quién dirige o quién sigue? (Por lo general, la respuesta será "quien dirige"). ¿A veces quien dirige abusa de este poder? En caso afirmativo, ¿cómo y por qué? A continuación, se puede entablar un breve debate sobre el poder y la igualdad. Por ejemplo, en una relación, las personas a menudo se explotan mutuamente en lugar de trabajar en armonía.
- ▶ A continuación, puedes pedir al grupo que repita el ejercicio buscando trabajar en armonía y compartiendo el poder. Al terminar esta repetición, puedes preguntar si han notado la diferencia.
- ▶ Trabajar en equipo puede tener un impacto positivo en la salud mental. Al trabajar en pareja, se aprende a soltar el control y a confiar en los demás, lo que permite liberarse de la presión y el estrés. Confiar en otra persona, nos permite relajarnos y permitir que nos ayuden cuando lo necesitamos. Además, ser responsable de alguien más nos ayuda a enfocarnos en las necesidades de los demás y a encontrar un sentido de propósito en lo que hacemos.

1.4.II Ejercicios centrales

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Ayudar a cada participante a relajarse y a superar sus inhibiciones.
- Fomentar un espíritu de trabajo en equipo y la colaboración.
- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Aumentar los niveles de energía y sincronizar la energía del grupo para lograr una mayor cohesión y productividad.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja



Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

El objetivo de este ejercicio es promover la participación y la inclusión, haciendo que quienes puedan sentir nervios se impliquen sin sentirse bajo presión.

- ▶ Invita al grupo a formar un círculo.
- ▶ Gírate hacia la derecha para establecer contacto visual con la persona que tengas al lado y transmítele tu energía a través de una palmada.
- ▶ A continuación, esa persona debe hacer lo mismo con la persona situada inmediatamente a su derecha.
- ▶ Permite que el aplauso se mueva alrededor del círculo unas cuantas veces sin anticipaciones ni retrasos, hasta que se cree un flujo rítmico de aplausos alrededor del círculo sin interrupción.
- ▶ A continuación, cambia la dirección de la palmada para pasarla a la persona situada inmediatamente a tu izquierda y para que el flujo continúe en el otro sentido.
- ▶ Una vez establecido esto, explica que cada persona del círculo puede pasar la energía a su derecha o izquierda inmediatas acompañando la palmada con un sonido (como “yo”, “ho” o “ha”). Destaca que es importante establecer contacto visual con la persona destinataria, y aplaudir y emitir un sonido fuerte y enérgico.
- ▶ A continuación, puedes hablar brevemente sobre cómo pasar la energía más rápidamente, haciendo hincapié en la importancia de estar “presente en el momento”.
- ▶ Cuando el grupo lo domine, se puede establecer la norma de que “hola” se envía en la dirección derecha y “adiós” en la dirección izquierda. Otra variación es que cada persona cree su propio sonido y gesto.

Este juego requiere que las personas estén atentas y presentes. También es importante centrarse en la respiración para evitar anticiparse o perder el ritmo.

Conceptos clave: “Estar en el momento presente” significa estar comprometido con la experiencia actual, sin distraerse pensando en el pasado o preocupándose por el futuro. Para lograr esto, es necesario que las personas estén relajadas pero alertas, sintonizando su cuerpo, respirando profundamente y enfocando su atención en el presente.



1.4.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: ADIVINA QUIÉN DIRIGE

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fortalecer el sentido de comunidad y conexión del grupo.
- Promover la observación.
- Fomentar la creatividad y la colaboración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reúne al grupo en un círculo.
- ▶ Elige a una persona para que haga de detective y abandone la sala.
- ▶ Elige a otra persona para que proponga unos movimientos que el resto de las personas participantes deberán imitar.
- ▶ Cuando el/la detective vuelva a la sala, tendrá tres oportunidades de adivinar quién es la persona que está dirigiendo el grupo. Si lo consigue, esta persona se convertirá en detective en la ronda siguiente.



FIN DEL MÓDULO 1



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.



MÓDULO 2

STAGE
OF
mind

2. ESCRITURA DE OBRAS ORIGINALES

Escribir obras teatrales originales es una actividad creativa que permite expresar ideas únicas para que luego se representen sobre el escenario. Con sólo un bolígrafo y un papel, y la voluntad de explorar las profundidades de la experiencia humana, cualquiera puede escribir una obra de teatro y presentarla al público. En este módulo, profundizaremos en el mundo de la dramaturgia y exploraremos algunas de las técnicas que pueden utilizarse para crear obras cautivadoras e inolvidables.

2.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, quienes participen en el programa de formación podrán:

- ▶ aprender a crear personajes;
- ▶ aprender a escribir diálogos eficaces;
- ▶ comprender cómo desarrollar argumentos, alcanzar clímax y elaborar conclusiones satisfactorias para sus obras;
- ▶ reforzar sus capacidades en ámbitos como la memoria y la concentración, la lectura y la escritura, la comunicación, la creatividad y la imaginación.

2.2 Base teórica / Enfoque

El teatro se formalizó y adquirió forma y estructura en la Antigua Grecia alrededor del 532 a.C. Desde entonces, los dramaturgos parten de algo que consideran necesario decir, ya sea una historia que contar, un punto político o religioso que defender, una pregunta que plantear o una observación humorística sobre la condición humana. El dramaturgo crea un plan que abarca todos los aspectos de la obra, incluyendo la actuación, el diseño, el ambiente y otros elementos. Una de las principales diferencias entre el teatro y otras formas de escritura es que la mayoría de los textos están destinados a ser leídos por una sola persona en su tiempo libre, mientras que el teatro se experimenta en tiempo real como una experiencia comunitaria para una audiencia que se ha reunido específicamente para el evento.

La teoría de la escritura de obras de teatro, desde sus inicios, ha buscado descubrir la esencia de la escritura dramática. Los primeros tratados sobre la escritura de obras de teatro (poética) definieron los aspectos esenciales del drama como la trama (creación de secuencias de eventos ficticios), el carácter moral de sus héroes, la idea de la representación o las cualidades retóricas y líricas del texto. Estas categorías se han mantenido en tratados posteriores, aunque con énfasis diferente en cada una de ellas.

La comprensión del drama como una secuencia de eventos ficticios (trama) ha sido fundamental en la teoría de la actuación. Las teorías y técnicas modernas, centradas en las ideas de Stanislavsky, se basan en gran medida en métodos de ensayo que establecen cuidadosamente la secuencia de acciones de los personajes en una obra como resultado de motivaciones psicológicas. Este método, descrito por Stanislavsky en "An Actor's Work on a Role" en 1938, se conoce como el Método de las acciones físicas. Esta tesis reevalúa la definición de escritura de obras de teatro como la creación de una trama poblada por personajes adecuados. En lugar de discutir la teoría de la escritura de obras de teatro de manera



aislada, intenta construir un puente entre la teoría de la actuación y la teoría de la escritura de obras de teatro, utilizando el Método de las acciones físicas como un equivalente a la trama. De esta manera, la teoría de la actuación se considera una justificación teórica para la centralidad de la trama.

2.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A continuación, se presentan diversos métodos de aprendizaje y enseñanza que pueden emplearse para explorar varios aspectos del tema de este módulo.

Lecciones: se pueden planear lecciones sobre los distintos aspectos de la dramaturgia para explorar las técnicas, la estructura y el desarrollo de personajes. También se puede hablar de diferentes estilos de dramaturgia y mostrar ejemplos de diferentes dramaturgos.

Actividades prácticas: se pueden hacer ejercicios de escritura que impliquen el desarrollo de un personaje o la creación de un escenario. La actividad también puede incluir revisiones entre pares para que todas las personas mejoren sus habilidades de escritura y también su pensamiento crítico. Se pueden proponer actividades individuales y de grupo, estas últimas para promover la colaboración y ayudar a las personas a aprender las unas de las otras y a desarrollar sus habilidades. Una idea es que trabajen en grupo para desarrollar una obra.

Lectura y análisis: La lectura de obras escritas por diferentes dramaturgos puede ayudar a comprender las diferentes técnicas y estructuras utilizadas en la dramaturgia. El análisis de las obras puede ayudar a identificar los diferentes actos, escenas y personajes y a comprender cómo contribuyen a la historia general.

En general, se puede emplear una combinación de estos métodos para explorar los diferentes aspectos de la dramaturgia y ayudar a los y las participantes a desarrollar su propia creatividad.

2.4 Descripción detallada del módulo

Las actividades previstas en este módulo tienen como objetivo introducir y profundizar en todos los elementos que se enumeran a continuación:

► Técnicas Dramatúrgicas

La dramaturgia implica una variedad de técnicas y enfoques, ya que cada dramaturgo/a tiene su propio proceso creativo. Hay quien prefiere el silencio y la soledad, mientras que otras personas se sienten a gusto en ambientes ruidosos. Algunas empiezan con un esquema y van añadiendo detalles sobre la marcha, mientras que otras escriben espontáneamente y dejan que la historia se desarrolle. También se puede optar por volver a contar historias ya existentes o crear historias originales.

► Estructura (trama)

Una vez elegidos el tema, el argumento y la historia, se debe decidir la estructura y la trama de la obra. La trama es como una serie de acontecimientos que ocurren en un orden concreto, a menudo cronológico.

► Actos

Los actos son las principales unidades estructurales de una obra de teatro y normalmente presentan una línea de acción ascendente que conduce a un acontecimiento culminante al final del acto, que deja al público con ganas de ver qué ocurre a continuación. La mayoría de las obras contemporáneas tienen dos actos con un intermedio entre cada uno. Los dramas isabelinos, como los de Shakespeare, suelen constar de cinco actos.

► Escenas

En cada acto de una obra de teatro, se presentan diferentes escenas que representan incidentes o encuentros específicos. Estas escenas pueden estar separadas por cambios de tiempo, lugar o incluso por la introducción de diferentes grupos de personajes.

► Personajes

Los personajes son las personas que participan en la acción de la historia, y se tienen que elaborar cuidadosamente. Debe tener en cuenta factores como los antecedentes, el sexo, la edad, la etnia, la educación, la familia y los deseos de los personajes. Debe conocer bien a sus personajes para determinar cómo se comportarían en distintas situaciones.

► Escenario

El escenario es el entorno en el que se desarrolla la obra. Hay que decidir dónde viven, trabajan y quieren estar los personajes, así como la atmósfera general de la obra. ¿Se ambienta la obra en un baño turco que resulta ser una estación de paso donde los muertos esperan a ser enviados al cielo o al infierno, o en un restaurante de alta cocina? Todas estas decisiones son cruciales para crear una obra coherente y atractiva.

En el marco de las actividades de esta unidad, se guiará a los y las participantes para que creen los personajes, los diálogos, el contenido y la conclusión de la obra.

Uno de los principales objetivos será dar vida a los personajes en el escenario. Para conseguirlo, es importante prestar atención a los detalles. Escribiendo mini biografías de los personajes, se puede llegar a conocerlos muy bien y entender cómo se comportarían en las circunstancias de la obra.

Otro aspecto clave es conseguir que el diálogo suene natural, ya que el diálogo es el componente principal de la dramaturgia. Cada línea de diálogo escrita para un personaje desvela sus aspiraciones, frustraciones, motivaciones o intenciones y debe estar pensada para ayudarle a alcanzar sus objetivos al tiempo que avanza la acción de la obra.

El siguiente paso es elaborar el contenido de la obra. El comienzo de la obra debe atraer al público; de lo contrario, la batalla está perdida antes de empezar. Para ello hay que desarrollar el hecho desencadenante, el papel del/de la protagonista, crear suspense y proporcionar detalles sobre la historia de los personajes.

Por último, el módulo se concluye con un análisis del final de la obra, que debe ser veraz, verosímil y atar todos los cabos sueltos. La resolución ofrece al público la oportunidad de ver el mundo de la obra después del acontecimiento culminante.



2.5 Evaluación

La evaluación se ajustará a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Al finalizar este módulo, los y las participantes habrán desarrollado sus habilidades para crear narraciones atractivas y personajes realistas, así como para comprender los principios fundamentales de la dramaturgia, incluyendo la estructura, el desarrollo de personajes, el argumento y el diálogo. Deberán ser capaces de aplicar estas habilidades para producir una obra corta bien elaborada que cumpla con los estándares del programa. Además, también habrán reforzado sus capacidades en áreas como la memoria, la concentración, la lectura y la escritura, la comunicación, las habilidades sociales, la creatividad y la imaginación.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias de cada persona, se utilizarán cuestionarios. Estos cuestionarios les permitirán expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se dedicará un tiempo a debatir estos temas para que todos y todas puedan compartir sus experiencias.

En el marco de la aplicación de este programa de formación, se prevé que un/a profesional familiarizado/a con las personas participantes esté presente durante las sesiones para prestar apoyo y proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

2.6 Recursos adicionales

- ▶ Bicat, T. & Baldwin, C. & Barker, C. (2002). *Devised and Collaborative Theatre: A Practical Guide*. The Crowood Press Ltd. Ramsbury.
- ▶ Fraser, G. & Bayley, C. (2015). *Playwriting: a writers' and artists' companion. (Writers' and Artists' Companions)*. Bloomsbury Academic. London.
- ▶ Graham, S. & Hoggett, S. (2014). *The Frantic Assembly Book of Devising Theatre: Book of Devising Theatre*. Routledge. London.
- ▶ Smiley, S. (2005). *Playwriting: The Structure of Action*. Yale University Press. New Haven.

2.7 Referencias

- ▶ Mederos Syssoyeva, K. & Proudfit, S. (2016). *Women, Collective Creation, and Devised Performance: The Rise of Women Theatre Artists in the Twentieth and Twenty-First Centuries*. Palgrave Macmillan. London



2.8 Actividades del módulo

2.8.1 Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: INTRODUCCIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Presentar el módulo y la estructura de las sesiones.
- Introducir las reglas para garantizar que todas las personas se sientan seguras y a gusto.
- Dar a las personas la oportunidad de conocerse.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Rotafolio/pizarra, rotuladores/tizas

Duración: 30-45 minutos

Instrucciones:

Al inicio de la sesión, hay que introducir los objetivos del módulo, la estructura de las sesiones y establecer las reglas básicas del grupo. Anima al grupo a compartir sus expectativas sobre el programa y anótalas en el rotafolio. Marca con una cruz las expectativas que la formación intentará cumplir basándote en los objetivos del taller, y marca de otra forma las que no se cumplirán durante el taller.

Invita al grupo a sugerir reglas básicas y anótalas en el rotafolio. Puedes sugerir algunas:

- ▶ Respetar el tiempo de todas las personas, siendo puntual.
- ▶ Ser respetuoso/a con el resto del grupo y con la persona que facilita el programa.
- ▶ Hablar en voz suficientemente alta para que te oigan.
- ▶ No hablar mientras otra persona está hablando, esperar tu turno.
- ▶ Evitar juzgar y tratar confidencialmente la información compartida en el taller.

Tras esta fase introductoria, invita al grupo a realizar 3 ejercicios de calentamiento:

¿Quién ha escrito qué?

- ▶ Distribuye pequeñas hojas de papel y pide a todas las personas que escriban algo sobre sí mismas.
- ▶ Después de recoger todos los trozos de papel, lee cada afirmación en voz alta; el grupo tendrá que intentar adivinar quién lo ha escrito.



¿Cómo nos sentimos?

- ▶ En círculo y por turnos cada persona tiene que emitir un sonido y hacer un gesto para mostrar cómo se siente.
- ▶ Cada persona tiene que repetir todos los sonidos y gestos hechos por los compañeros y compañeras.

Llamada y respuesta

- ▶ Invita al grupo a formar un círculo.
- ▶ Una persona voluntaria hace un sonido y un movimiento rítmicos, por ejemplo, "hah, hah, hah, hah" acompañado por una palmada en cada sonido, y el grupo hace eco del sonido y el movimiento.
- ▶ Se repite hasta que pides a otra persona de seguir con un nuevo sonido y movimiento.

2.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: IMPROVISACIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Presentar y practicar la técnica de la improvisación, cómo funciona y cómo se puede utilizar como recurso creativo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 30-45 minutos

Instrucciones

Parte 1

Presenta a las personas participantes la técnica de la improvisación para que puedan actuar una escena de forma creativa y espontánea. Les puedes invitar a seguir los siguientes pasos:



- ▶ En primer lugar, es importante discutir en grupo la acción que se va a representar, definiendo la trama, los personajes y el lugar donde se desarrollará la escena. También es importante identificar el inicio, el medio y el final de la escena, así como los antecedentes de lo que ha ocurrido antes de que empiece la acción.
- ▶ Cada participante deberá establecer un objetivo para su personaje, algo que éste desee o necesite de otro personaje en la escena. Es importante que todos y todas comprendan su objetivo y cómo se relaciona con el resto de la trama.
- ▶ En lugar de ensayar el diálogo, se recomienda dedicar tiempo a la preparación de la escena, decidiendo el plan de acción y los objetivos para cada personaje. Esto permitirá que el diálogo surja de forma natural.
- ▶ Para crear un ambiente más realista, se puede proporcionar utilería y mobiliario que ayuden a los y las participantes a imaginar el escenario. Además, se sugiere que el grupo elija un nombre para la improvisación.
- ▶ Es importante darles un momento para concentrarse antes de empezar y que empiecen cuando se sientan preparados/as o cuando reciban una señal del facilitador.
- ▶ Anima a los participantes a proyectar sus voces, a relacionarse y escucharse atentamente, intentando que no hablen a la vez, así como a perseguir sus objetivos y a encontrar razones para salir de la escena.
- ▶ El grupo debe tratar de llevar la escena a una conclusión natural, pero si no lo consiguen les puedes interrumpir.

Parte 2:

Ponte en el centro de un círculo formado por todo el grupo y presenta la siguiente situación:

Escena uno: *Un cajero que trabaja en un gran supermercado es llamado al despacho del director, quien le acusa de haber robado dinero de la caja. Hay algunas pruebas en vídeo, pero no son concluyentes. El director dice que tiene un testigo, pero aún no puede identificarlo. Se produce una escena en la que el director acusa y el trabajador niega y se defiende. Los objetivos son "acusar" y "negar".*

- ▶ Explica que un/a interprete debe perseguir su objetivo de forma clara y firme dentro de la escena y no desviarse de él. En la situación presentada, el objetivo del director es "acusar" y el del cajero es "negar". Ambos deben perseguir su objetivo enérgica y asertivamente. Es importante centrarse plenamente en la pareja con que vayan a improvisar y olvidarse del público (el resto del grupo).
- ▶ Improvisa esta escena una persona voluntaria en dos minutos y dentro del círculo. Interpreta el director y comienza diciendo: "Alguien te vio coger el dinero".



- ▶ Tras el desarrollo de la escena, pregunta al grupo si ven la importancia de perseguir el objetivo y centrarse en la persona con que se esté realizando la improvisación.
- ▶ **Segunda escena:** *Una persona mayor vive sola en una gran urbanización. Su única compañía es un perro. Un día, el perro sale de casa y muerde a la hija de un vecino. La niña tiene que ser llevada al hospital. El padre se enfrenta al anciano en la puerta de su casa. El objetivo del padre es acusar y conseguir que el anciano acepte sacrificar al perro. El objetivo de la persona mayor es defender el comportamiento del perro (negar) alegando que la niña estaba atormentando al perro y no hacer que lo sacrifiquen. Introduce la idea de una puerta imaginaria; aquí es donde tendrá lugar la improvisación. El padre debe intentar a toda costa entrar en la casa para coger al perro, y la persona mayor debe impedir que el padre entre (sin violencia física). El padre comienza la improvisación diciendo: "Vengo del hospital. Mi hija tiene siete puntos de sutura porque su perro le ha mordido".*
- ▶ Simultáneamente, cada pareja representa la escena. La persona que interpreta al director da tres pasos grandes hacia atrás para luego acercarse enérgicamente a la que interprete el cajero y pronunciar la frase inicial cuando tú des la señal de comenzar.
- ▶ Tras dos minutos, para al grupo y pide que vuelvan a andar por la sala para luego formar pareja con otra persona. Recapitula el segundo escenario, para que se realice el segundo ejercicio de improvisación.
- ▶ Al terminar la actividad se puede reflexionar sobre esta técnica y crear un espacio para que todos y todas expresen como se sintieron.

NOMBRE DEL EJERCICIO: COMPLETA LA IMAGEN

Número: 2

Objetivos del ejercicio

- Presentar al grupo el trabajo con imágenes.
- Generar un entorno lúdico que fomente la exploración creativa.
- Desarrollar la imaginación como fuente de inspiración.
- Utilizar el cuerpo como medio de expresión, explorando la conexión entre cuerpo e imaginación.
- Mejorar la capacidad de observar y percibir el mundo que nos rodea.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 15-20 minutos



Instrucciones:

- ▶ Reúne a todo el mundo en un círculo.
- ▶ Sitúate en el centro y pide la ayuda de una persona voluntaria quien se colocará frente a tí, te dará la mano antes de congelarse en medio de la acción. Explica que estáis congelados y que con vuestros cuerpos están formando una imagen. A continuación, sal de la imagen y pide a la otra persona de quedarse tal cual, como una estatua.
- ▶ Invita el grupo a observarla y luego que una segunda persona voluntaria “entre” en la imagen para completarla, adoptando una pose diferente. La imagen que se vaya a formar puede ser abstracta o representativa.
- ▶ Una vez que la segunda persona haya entrado, la primera sale. El grupo mira ahora esta nueva imagen y una tercera persona se añade a la imagen para completarla. Una vez más, la imagen se mantiene durante un momento y la segunda persona se sale dejando a la tercera en una nueva imagen a la que ahora entrará una cuarta persona y así sucesivamente hasta que todos y todas hayan participado.
- ▶ Añade ahora que la persona que entra en la imagen tendrá que decir también una frase para dejar que están representando. Por ejemplo, si la primera persona está con la espalda doblada, con los brazos caídos hacia abajo, la segunda puede completar la imagen simulando que la primera lleva algo pesado y necesita ayuda. La frase podría ser “Oh, ¿necesitas ayuda?”. La primera persona sale del círculo y una tercera entra para crear una nueva imagen, y así sucesivamente.
- ▶ Cuando llegue a la última pareja, ambas personas permanecen en la imagen y puedes pedir ahora a todos los demás que, en turnos se unan para completar una imagen de grupo.
- ▶ Para terminar, invita a cada persona a reflexionar sobre quién podría ser dentro de la imagen y cuál es la historia de la imagen. Invita a cada persona a crear un gesto con su cuerpo que pueda repetirse y a pensar en una palabra que refleje quiénes creen que son dentro de la imagen. A tu señal, todos y todas al mismo tiempo repiten su gesto tres veces, luego dicen su palabra y por último, cada una dice su palabra con el gesto.

NOMBRE DEL EJERCICIO: ESTOY... DE ACUERDO / EN DESACUERDO

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Promover el respeto por la diversidad.
- Fomentar una conversación abierta y honesta sobre temas que puedan ser controvertidos, proporcionando al mismo tiempo un espacio seguro para que las personas compartan sus puntos de vista sin temor a ser juzgadas o rechazadas.

Nivel de enfoque: Alto



Energía requerida: Media

Materiales: Lista de afirmaciones

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones: Explica que se va a leer una lista de afirmaciones y pide a los participantes que se sitúen a un lado de la sala si están de acuerdo y al otro si no lo están. El juego quiere promover una atmósfera pacífica e introspectiva, en la que se espera que los y las participantes trabajen en silencio y de forma independiente. El objetivo es promover la reflexión personal, y que entiendan que la perspectiva de cada individuo es única y valiosa.

- ▶ Para comenzar la actividad, pide al grupo que se reúna en el centro de la sala y lee en voz alta la primera afirmación. A continuación, indícales que se muevan hacia el lado de la sala que represente su acuerdo o desacuerdo con la afirmación; no debe quedar ninguna persona en el centro. Es importante reconocer que este ejercicio requiere que se haga una elección clara, lo que quizás pueda causar alguna incomodidad. Explica que habrá ocasión de debatir estas elecciones más adelante. Empieza con afirmaciones objetivas como “soy zurdo/a” e introduce gradualmente afirmaciones más subjetivas como “soy feliz”. A medida que avance el juego, puede ser útil incorporar algunas afirmaciones más ligeras y objetivas para aliviar cualquier tensión que pueda surgir. A continuación, se proponen algunos enunciados entre los que elegir, pero asegúrate de seleccionar los más apropiados para el grupo.
- ▶ Motiva al grupo diciendo “no hay respuestas correctas”, “todos estáis mostrando mucha honestidad y valentía en la sala hoy”, etc. Pídeles que sigan guardando silencio, desaconseja que hablen o se rían y deja tiempo para que cada afirmación se asiente antes de pasar a la siguiente. Puede resultar incómodo, pero es parte de la actividad.
- ▶ Una vez leídas todas las afirmaciones, puede iniciarse un debate. Pregunta al grupo si alguien desea explicar por qué está de acuerdo o en desacuerdo con alguna de las afirmaciones. Los comentarios deben referirse a las propias elecciones en lugar de comentar las elecciones del resto del grupo.
- ▶ Puedes hacer comentarios generales sin señalar a ningún individuo, como, por ejemplo: “Me he dado cuenta de que para la afirmación ‘Soy atractivo/a’, la mayoría de los chicos estaban de acuerdo mientras que la mayoría de las chicas estaban en desacuerdo”. A continuación, pregunta al grupo su opinión sobre la observación. Otros posibles temas de debate son:
 - ¿Te ha gustado el juego? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Cómo te sentías cuando estabas solo/a o sólo con una o dos personas en el mismo lado de la sala, en comparación con cuando formabas parte de un grupo más grande?
 - ¿Cómo fue estar de acuerdo o en desacuerdo con un grupo grande de personas?
- ▶ Las respuestas más comunes pueden ser “Es difícil sentirse diferente” o “Es bueno sentirse diferente”. Motívalos a seguir debatiendo estos puntos, así como afirmaciones como “Está bien tener opiniones diferentes”, “Es posible cambiar de opinión” y “Somos responsables de nuestras actitudes”.



- ▶ Durante la actividad, es importante mantener alternar afirmaciones objetivas y subjetivas para evitar abrumar al grupo. Puedes agrupar afirmaciones similares durante el debate y ofrecer breves explicaciones para afirmaciones más complejas. Considera la posibilidad de utilizar la afirmación “soy valiente” para ofrecer apoyo y validación a quienes hayan compartido una afirmación especialmente delicada o vulnerable.

Concluye la actividad con una afirmación positiva y tranquilizadora, como “tengo hambre” o “me quieren”, pero tenga en cuenta que algunas personas pueden no estar de acuerdo con esta última afirmación. En este caso, puedes tener unas palabras amables durante el descanso o al final de la sesión. En general, este ejercicio reflexivo y emocional puede beneficiar el grupo, generando honestidad y confianza.

Afirmaciones para “Estoy de acuerdo” / “Estoy en desacuerdo”:

Estoy cansado/a	Tengo la mente abierta	Soy un hombre
Soy amable	Soy una mujer	Bebo alcohol
Soy español/a	Soy inteligente	Soy un/a privilegiado/a
Soy zurdo/a	Estoy orgulloso/a de mí	Sé lo que quiero
Soy joven	Tengo una familia grande	Soy mayor
Soy leal	Soy rico/a	Me gusta el conflicto
Estoy contento/a	Evito el conflicto	Soy religioso/a
Soy una buena persona	Tengo prejuicios	Fumo
Soy atractivo/a	Me cuesta tomar decisiones	Soy valiente
Soy interesante	Soy víctima de acoso	Me aman
Soy hábil	Miento bien	Tengo hambre
I enjoy school	I am a good liar	I am hungry

- ▶ Asegúrate de terminar esta actividad con un ejercicio de grupo para estrechar lazos. Por ejemplo, al final del debate, pide a los y las participantes que se pongan de pie formando un círculo y sacudan primero un brazo, luego el otro, una pierna, luego la otra, los dos brazos y luego las dos piernas. Por último, todo el cuerpo, añadiendo un sonido. Para terminar, todavía de pie en círculo,



2.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: HAZ UNA REVERENCIA

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Ofrecer la oportunidad de compartir ideas y sentimientos sobre la sesión.
- Planificar el siguiente taller o serie de talleres.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Empieza invitando a todo el mundo a formar un círculo.
- ▶ Explica que cada persona hará una reverencia. Comienza tú y pide a la persona al lado que siga y así sucesivamente. Una vez que una persona haya hecho la reverencia, empieza a aplaudir y sigue aplaudiendo hasta el final, de modo que, al final, todo el grupo aplauda a la vez.
- ▶ Al final de la sesión, puedes plantear varias preguntas para suscitar el debate y la reflexión:
 - ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?
 - ¿Qué aprendiste del taller?
 - ¿Las actividades te han parecido fáciles o difíciles? ¿Por qué?
 - ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Estabas nervioso/a, emocionado/a o algo más?



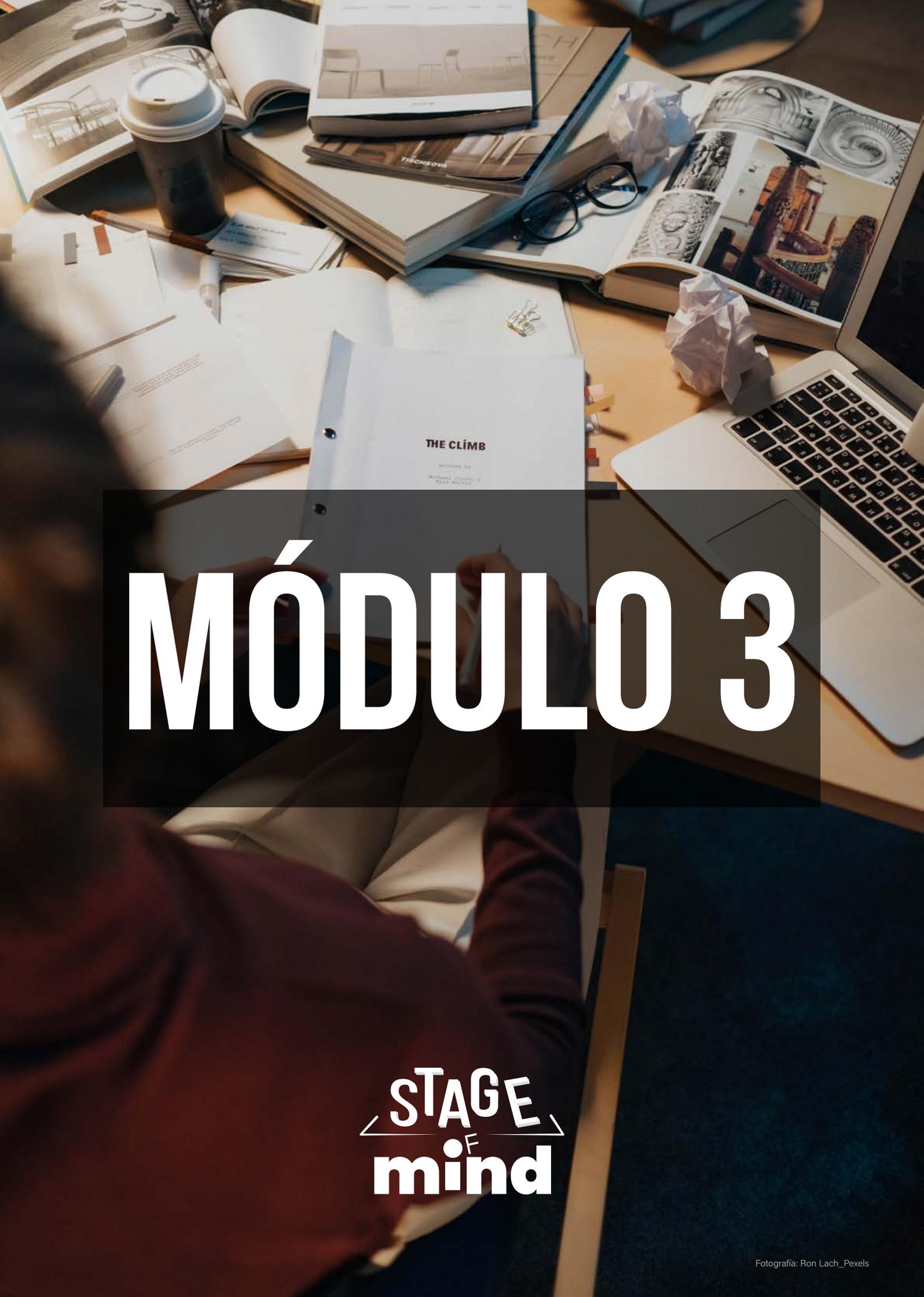
FIN DEL MÓDULO 2



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.



A high-angle, top-down photograph of a cluttered desk. In the center, a person's hands are visible, holding a pen and writing on a document. The desk is covered with various items: a silver laptop on the right, a black coffee cup with a white lid on the left, several books and notebooks, a pair of glasses, and several pieces of crumpled white paper. One of the documents in the foreground has the title "THE CLIMB" printed on it. The overall lighting is warm and focused on the workspace.

MÓDULO 3

STAGE
OF
mind

3. COMPRENSIÓN Y MEMORIZACIÓN DE GUIONES

Este módulo se centrará en desarrollar las habilidades de comprensión y memorización de guiones, que son fundamentales para crear una obra y representarla en el escenario. Un guion es la base de cualquier representación, y la capacidad de comprenderlo y memorizarlo es crucial para llevarlo al escenario. Sin comprenderlo en profundidad, es difícil conseguir una actuación convincente. Asimismo, sin una capacidad de memorización eficaz, los y las intérpretes pueden tener problemas para recordar sus líneas.

El desarrollo de las habilidades de comprensión y memorización de guiones también puede mejorar la confianza del individuo y su capacidad para comunicarse con eficacia. Esta unidad es esencial para que los y las participantes puedan expresarse de forma creativa y segura. Se propondrán juegos, ejercicios con música, secuencias de movimiento y memoria corporal para desarrollar y practicar las capacidades de memorización y comprensión. No obstante, hay que tener en cuenta que la memorización puede ser un reto para las personas con problemas de salud mental debido a varios factores. Algunas enfermedades mentales pueden afectar a su capacidad para procesar información y recordarla con precisión. Por lo tanto, es fundamental ayudarles a superar estos retos y mejorar sus habilidades en la medida de lo posible.

3.1 Resultados de aprendizaje

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

- ▶ mejoren su capacidad de atención y concentración para centrarse en una actividad, objeto o pensamiento concretos con mayor precisión y eficacia.
- ▶ adquieran herramientas y técnicas para controlar su atención, lo que les permitirá centrarla y dirigirla hacia el objetivo deseado y evitar/gestionar las distracciones.
- ▶ desarrollen su perseverancia y compromiso, lo que les ayudará a completar tareas y proyectos con mayor eficacia y dedicación.
- ▶ refuercen sus capacidades cognitivas en ámbitos como la memoria y la concentración, la lectura, la escritura y la comunicación.

3.2 Base teórica / Enfoque

Mediante la realización de las actividades propuestas en este módulo, se ayudará a los y las participantes a mejorar su memoria y concentración a través de un enfoque holístico utilizando el juego, la música y el movimiento.

Memorizar no es sólo un proceso mental, sino también físico. Las neuronas espejo, que desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje y la memoria, se encuentran en varias partes del cuerpo, como el tubo digestivo, el corazón y el cerebro. Por ello, incorporar técnicas que involucren al cuerpo en su conjunto, en lugar de basarse únicamente en un enfoque intelectual, es más eficaz para lograr mejores resultados a largo plazo. Al implicar todo el cuerpo en el proceso de memorización, las personas pueden crear conexiones más fuertes y duraderas entre el cerebro y el resto del cuerpo, lo que se traduce en una



mayor capacidad de memorización.

A medida que las personas se involucran en el proceso es natural que experimenten sentimientos de frustración y miedo. Estas emociones pueden surgir como consecuencia de los retos del proceso creativo, la vulnerabilidad que implica la expresión personal o la incertidumbre del resultado. Sin embargo, reconociendo y afrontando estas emociones de una manera constructiva, las personas pueden superar estos obstáculos y alcanzar sus objetivos creativos. Con la orientación y el apoyo de las personas que faciliten las sesiones de formación, podrán desarrollar la resiliencia y la inteligencia emocional necesarias para superar estos retos y ganar más confianza en sus propias capacidades.

Es crucial que se establezca un entorno seguro y acogedor y se fomente un sentimiento de confianza y colaboración. De este modo, el grupo de personas participantes se sentirá cómodo para expresar sentimientos y superar los retos que puedan surgir. Los ejercicios de este módulo se han diseñado específicamente para promover el desarrollo de las capacidades de memorización y comprensión y, al mismo tiempo, dar la oportunidad de expresarse de forma creativa.

A la hora de impartir las sesiones formativas de este módulo es importante estar en sintonía con las necesidades individuales de cada participante, observando y adaptándose a su estilo de aprendizaje y al nivel de comodidad.

3.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A continuación, se presentan diversos métodos de aprendizaje y enseñanza que pueden emplearse para impartir las sesiones de este módulo.

Mindfulness o Atención Plena: Se guiará a los y las participantes a través de ejercicios que cultiven su capacidad para centrar su atención en el momento presente sin juicio. Mediante la práctica del mindfulness, mejorarán su capacidad de concentración en la tarea que estén realizando.

Concentración corporal: Esta técnica consiste en prestar atención a partes específicas del cuerpo y utilizar palabras para expresar las emociones y sensaciones asociadas a ellas.

Técnica del recuerdo: Se basa en el recuerdo y requiere esfuerzo consciente. Mediante la lectura activa y la repetición, los y las participantes mejorarán su capacidad mnemónica. Este método puede aplicarse utilizando tanto textos escritos ya existentes como textos originales que se creen durante las sesiones.

Técnica de la historia-imagen: Esta técnica consiste en crear imágenes mentales o historias que ayuden a recordar datos, fechas y lugares. Al recurrir a la imaginación, se refuerza la capacidad para recordar información.

Método acróstico y método de las sílabas: estas técnicas para memorizar consisten en utilizar la primera palabra/sílaba de cada palabra que se quiera recordar para crear una nueva palabra o frase. Puede ser una forma eficaz de recordar conceptos y detalles clave.

Método LOCI: Esta técnica consiste en asociar datos con una ubicación espacial. Al vincular los conceptos a un lugar concreto, se puede mejorar la capacidad de recordar información cuando se vuelva a ese lugar.



3.4 Descripción detallada del módulo

Se prevé que las sesiones en que se presenten los contenidos de este módulo comiencen con actividades de atención plena para ayudar a las personas participantes a prepararse con calma para las tareas propuestas. Está demostrado que el mindfulness reduce el estrés, estimula el trabajo en equipo y favorece el aprendizaje desde un espacio de relajación y diálogo profundo. Esta técnica puede aliviar el estrés que puede derivar de actividades que se centren en la concentración y la memorización, permitiéndoles desarrollar esas habilidades sin que la experiencia resulte incómoda.

En las sesiones se introducirán gradualmente varias técnicas:

La técnica del enfoque corporal no es una técnica específica de memorización, pero puede ser útil para mejorar la capacidad de recordar información y aumentar el autoconocimiento. Implica prestar atención a las sensaciones físicas que se experimentan en respuesta a diferentes situaciones o estímulos. Al prestar atención a estas sensaciones, se puede obtener una mayor comprensión de emociones y pensamientos, lo que puede ayudar a recordar mejor información relacionada. Además, al mejorar el autoconocimiento y aumentar la capacidad para reconocer y regular las emociones, mejora también la capacidad para concentrarse y recordar información de manera más efectiva.

La técnica del recuerdo se basa en recordar conscientemente y se utilizará para apoyar la comprensión de textos. Al estudiar un texto, se sugiere apartarse de él por un momento e intentar parafrasearlo para asegurarse de que se ha entendido correctamente. La lectura activa, incluida la formulación de preguntas mientras se lee el texto, también puede apoyar este proceso.

La técnica de la historia-imagen se utilizará para memorizar listas de datos, creando una historia que incluya toda la información. Esta técnica se basa en la visualización y el uso de puntos de datos que se puedan recordar. Este método ofrece la oportunidad de descubrir que es más fácil recordar información importante a través de una historia que intentando recordar todos los detalles por separado.

La técnica de las sílabas consiste en utilizar la primera sílaba de cada palabra que se desea recordar para crear una nueva palabra o frase. Por ejemplo, una lista de compras que incluye "leche", "pan", "huevos" y "naranjas", puede recordarse más fácilmente utilizando la palabra "le-pa-hu-na" que contiene las primeras sílabas de las cuatro palabras. También se puede utilizar el método acróstico que consiste en tomar la inicial de cada palabra y crear otra nueva. Ambas técnicas fomentan la agilidad mental.

Por último, se presentará a las personas participantes el método LOCI, que utiliza la memoria espacial para recordar información con una estructura clara o jerarquía. Al imaginar un lugar o espacio familiar y asociar los términos e información que se quieren recordar a esos lugares o puntos de esos lugares, se mejora la retención de los conceptos memorizados cada vez que se vuelve a visitar el itinerario mental. Esta técnica también se puede aplicar a la creación de una historia con objetos o con movimientos corporales.

Al utilizar estas herramientas y técnicas a lo largo de las sesiones, el grupo mejorará su memoria y concentración en un entorno seguro.

3.5 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 este módulo, los y



las participantes deberán haber mejorado sus capacidades de comprensión y memorización. Deberán haber adquirido un mayor control sobre su atención y concentración, siendo capaces de centrarse en una actividad, objeto o pensamiento concretos con mayor precisión y eficacia. Además, deberían haber reforzado sus capacidades cognitivas en áreas tales como la memoria, la concentración, la lectura y la comunicación.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias mencionadas, se pueden plantear cuestionarios para que las propias personas participantes expresen si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, debería dedicarse un tiempo a debatir estos temas para que puedan compartir sus experiencias con el resto del grupo.

Como parte de la aplicación de este programa de formación, un/a profesional familiarizado/a con el grupo estará presente durante las sesiones para proporcionar apoyo y permitir una evaluación objetiva de la consecución de los objetivos fijados.

3.6 Recursos adicionales

- ▶ Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564811>
- ▶ Maharana, A., Bansal, M. (2021). *Integrating Visuospatial, Linguistic and Commonsense Structure into Story Visualization*. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2110.10834v1.pdf>
- ▶ Ravi, S., & Lee, J. Y. (2018). Show me a story: Towards coherent neural story illustrations. Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition, 8099-8107. Retrieved from: https://openaccess.thecvf.com/content_cvpr_2018/papers/Ravi_Show_Me_a_CVPR_2018_paper.pdf

3.7 Referencias

- ▶ Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- ▶ Dalglish, T. (2018). *Method-of-Loci as a Mnemonic Device to Facilitate Access to Self-Affirming Personal Memories for Individuals with Depression*. University of Cambridge, MRC Cognition and Brain Sciences Unit. <https://c2ad.mrc-cbu.cam.ac.uk/wp-content/uploads/c2ad/sites/4/2018/11/Dalglish-Method-of-loci-CPS.pdf>
- ▶ Lieury, L. (2011). *Une mémoire d'éléphant? Vrais trucs et fausses astuces*. Paris, France: Dunod.
- ▶ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). *Rethinking rumination*. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- ▶ Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2006). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York, NY: Guilford Press.



3.8 Actividades del módulo

3.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: PRESENTACIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Practicar la memoria y la atención.
- Mejorar la comunicación y la capacidad para escuchar.
- Crear un ambiente de apoyo, fomentando la confianza y la colaboración en el grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a todas las personas a formar un círculo.
- ▶ Cada una se presentará y dirá después de su nombre una palabra que empieza con la misma letra (por ejemplo, Susana-Sonrisa).
- ▶ El grupo irá repitiendo todos los nombres y las palabras asociadas.
- ▶ Al finalizar esa primera ronda, cada participante tendrá que decir el nombre y la palabra elegida por cada persona, estableciendo contacto visual con ella y siguiendo un sentido horario hasta nombrar a todas.
- ▶ Si es necesario se prestará apoyo para recordar los nombres y las palabras.



NOMBRE DEL EJERCICIO: ATENCIÓN PLENA DESDE LA IMAGINACIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la relajación y la liberación mental.
- Centrar la atención.
- Desarrollar y potenciar la imaginación.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Equipo para reproducir música, material para escribir

Duración: 15-20 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide que cada persona busque un lugar en la sala para sentarse, tumbarse o apoyarse en las paredes y cerrar los ojos.
- ▶ Pon música relajante y guíalas para que se centren en puntos de su cuerpo:

Ahora vamos a relajarnos, disfrutamos del lugar que acabamos de encontrar. Lo hacemos nuestro. Dejamos que el aire entre y salga libremente de nuestros pulmones y poco a poco vamos a liberar nuestra mente. Vamos a centrar nuestra atención en diferentes puntos del cuerpo. Como si tuviéramos una luz cálida acariciándonos, la visualizamos. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Tiene textura? ¿Es suave? Ahora que conocemos nuestra luz, dejemos que nos acompañe. Empezamos por los pies. La luz contornea nuestras plantas de los pies y nos ayuda a apoyar nuestro peso en el suelo. Sigue por nuestros tobillos, rodillas, nalgas, parte baja de la espalda, brazos, cuello, nuca. Seguimos por la parte superior de nuestro cuerpo, la parte superior de las piernas, el vientre, el pecho, el cuello, la cara, la lengua y los ojos. hora que hemos dejado que nuestro cuerpo se relaje y apoye su peso en el suelo, sentimos cómo nos sumergimos en esa sensación y nos fusionamos con ella. Poco a poco, vamos a despertarnos, moviendo los dedos de los pies, de las manos, las articulaciones, vamos a masajearnos la cara y a levantarnos sin prisas, despacio, incluyendo los bostezos si surgen y exagerándolos, ya que llevamos bastante tiempo en el suelo.

- ▶ A partir de aquí, invita al grupo a escribir sobre las sensaciones experimentadas durante esta experiencia.



NOMBRE DEL EJERCICIO: COMPRENSIÓN LECTORA

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la capacidad de análisis y comprensión del texto.
- Estimular la colaboración y el trabajo en equipo.
- Reforzar la memoria y la capacidad de síntesis.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Un texto y material para escribir

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Proporciona a los y las participantes un texto para leer. Puede ser un poema, una escena de una obra teatral o un fragmento de una novela.
- ▶ Cada participante lee una parte del texto en voz alta, en turnos. Si alguien tiene dificultades para leer, puedes ayudarlo.
- ▶ Tras la lectura, invita al grupo a formar parejas. Cada pareja tiene que identificar a los personajes del texto, el lugar, la hora del día (si se especifica) y las actividades que realizan los personajes. Puede ser útil que tomen notas.
- ▶ Cuando hayan terminado ese análisis, diles que anden por la sala y mientras tanto hagan un resumen oral del texto leído previamente.

NOMBRE DEL EJERCICIO: LA TÉCNICA DE LAS SÍLABAS

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la creatividad y el pensamiento lateral.
- Estimular la memoria y la capacidad de retener información

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja



Materiales: Materiales para escribir

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen parejas y decidan quién es A y quien es B.
- ▶ A le dice a B varias palabras y B las anota, y luego se intercambian los roles.
- ▶ Cada participante tendrá que combinar las palabras que le ha dicho su pareja en una palabra más larga utilizando la técnica de las sílabas o la técnica acronímica, es decir formando una nueva palabra (que no tiene por qué ser una palabra con significado) con las primeras sílabas o con las primeras letras de cada palabra que le ha dicho la pareja para que así sea más fácil recordarlas. Pueden escribir estas palabras en una hoja de papel para luego compartirla con su pareja y luego con el grupo entero.

3.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: DEL UNO AL DIEZ

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- ▶ Promover la concentración y la atención.
- ▶ Desarrollar la memoria y la capacidad de retener información.
- ▶ Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo.
- ▶ Fomentar la perseverancia y la práctica.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a sentarse, cerrar los ojos y prepararse para la actividad que vas a explicar.



- ▶ Explica que el objetivo es decir en voz alta y en orden los números del 1 al 10. Cada persona tendrá que decir un número sin coincidir con nadie. No se establece quién va a empezar ni quien tomará el siguiente turno. Si más personas dicen el mismo número, parales para que se vuelva a empezar el ejercicio por el uno. Una misma persona puede decir más de un número, pero no tendrá que ser números consecutivos.
- ▶ Una vez alcanzado el primer objetivo, se puede hacer otra ronda para llegar hasta 20 o más.
- ▶ El juego termina cuando se alcanza el número deseado o cuando se atasca y es necesario seguir adelante. Puede resultar un poco complicado, pero se recomienda repetir el juego en otras sesiones para observar como el grupo mejora con el paso del tiempo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: PALABRAS EN ACCIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la creatividad y la imaginación.
- Fomentar la escucha activa y la atención.
- Estimular la escritura de manera lúdica y entretenida.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Materiales para escribir

Instrucciones:

- ▶ Reparte unas hojas de papel y bolígrafos para que los y las participantes escriban una palabra o una frase muy breve. Puedes establecer un tema concreto para orientar la sesión en una dirección específica o dejar que cada persona escriba lo que quiera.
- ▶ Recoge todas las hojas, lee las palabras en voz alta e invítalas a tomar notas. El ejercicio consiste en crear una historia con todas las palabras que hayan surgido. Se puede trabajar de manera individual o en grupos pequeños para luego compartir la historia con el resto. También puede ser interesante crear la historia con todo el grupo a la vez, invitando a cada persona a añadir algo en turnos.



NOMBRE DEL EJERCICIO: MEMORIA ESPACIAL

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la memoria y la capacidad de memorización.
- Fomentar la concentración y la atención en la lectura.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Un texto para cada participante

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Distribuye un texto a cada participante para que lo lea individualmente.
- ▶ Al terminar esta primera lectura, invita a los y las participantes a seleccionar un lugar específico en la sala, como una mesa, una silla o una pared, y a asociar mentalmente el primer párrafo del texto con ese lugar. Luego, tendrán que desplazarse por la sala de manera individual con sus textos en la mano y asociar mentalmente cada párrafo con un lugar diferente de la sala.
- ▶ Una vez hayan leído todo el texto y hayan asociado cada párrafo con un lugar diferente, tendrán que repasar mentalmente los lugares recorridos previamente mientras vuelven a leer el texto. Esto facilitará su memorización gracias a la técnica LOCI, que consiste en asociar información a lugares específicos para recordarla más fácilmente.
- ▶ Para terminar la actividad, cada persona puede resumir el contenido de su texto para el resto del grupo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: TEXTO Y MOVIMIENTO

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la memorización y la expresión oral.
- Mejorar la capacidad de retener y recordar información a través de la asociación de movimientos a la información.
- Promover la imaginación y la creatividad.

Nivel de enfoque: Alto



Energía requerida: Alta

Materiales: Un texto para cada participante

Duración: 30 minutos

Instrucciones

- ▶ Distribuye un texto al grupo. Puede ser un poema largo para que cada participante se aprenda un trozo y luego puedan recitarlo juntos.

Por ejemplo, " El Canto de mí mismo" de Walt Whitman.

" Soy el poeta del Cuerpo y soy el poeta del Alma;

Los placeres del Cielo me acompañan y las torturas del Infierno me acompañan;

Los primeros yo injerto y multiplico en mí; los segundos los traduzco en una lengua nueva."

- ▶ Lee el poema en voz alta y luego asigna a cada persona una parte que tendrá que aprenderse. Explícales que para aprenderla tendrán que leerla varias veces e ir asociando movimientos a las varias palabras que conforman su texto para mejorar la memorización del texto.
- ▶ Dile que cree un círculo y que cada persona realice la secuencia de movimientos que ha asociado a su parte de texto, sin decir nada.
- ▶ E la ronda siguiente, invítales a realizar la secuencia de movimientos mientras recitan el texto también. Por último, pídeles que solo reciten el texto sin hacer movimientos.

3.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: PALABRAS QUE CONECTAN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la comunicación y la reflexión en grupo.
- Procesar la experiencia de manera más efectiva.
- Fomentar la conexión dentro del grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja



Materiales: Ninguno

Duration: 10 minutos

Instrucciones: Al final de la sesión, invita a todas las personas participantes a compartir una palabra para describir cómo se han sentido durante las actividades, para que puedan verbalizar sus emociones. Este ejercicio estimula la comunicación dentro del grupo y ayuda a terminar el proceso y reflexionar.

Este ejercicio también puede ayudar a reflexionar sobre la experiencia y aprender de ella. Al escuchar las palabras del resto del grupo, se pueden crear una mayor conexión. Además, puedes aprovechar este momento para ofrecer comentarios finales y destacar los aspectos positivos de la actividad.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CARTA A MÍ MISMO/A

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la reflexión sobre la experiencia, procesando lo que se ha aprendido.
- Promover la autoconciencia.
- Fomentar la relajación y la concentración.
- Incentivar la expresión personal.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Equipo para reproducir música, materiales para escribir

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reparte materiales para escribir e invita a las personas participantes a buscar un lugar en la sala en que puedan trabajar individualmente.
- ▶ Pon música relajante e invítalas a escribir una carta a sí mismas para contarse cómo se han sentido durante la sesión, cómo se han concentrado en las tareas propuestas, si ha ocurrido algo importante durante la sesión, si han descubierto algo nuevo o qué han disfrutado o no durante la sesión.
- ▶ Estas reflexiones son personales, pero al final del ejercicio puedes averiguar si quieren compartirlas con el grupo.



NOMBRE DEL EJERCICIO: CORO DE EMOCIONES

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la cohesión del grupo, reforzando su sentido de la conexión.
- Reflexionar sobre el significado de la colaboración hacia un objetivo compartido.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Materiales para escribir, pizarra/rotafolio, tizas/rotuladores

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reparte unas hojas a los y las participantes y pídeles que escriban una frase (a ser posible, de forma poética) que explique cómo se han sentido durante la sesión o que plasme algo en particular que les haya gustado de la sesión.
- ▶ A continuación, junta todas las frases y ponla en plural (por ejemplo: Me sentí perdido al principio, pero cuando vi que iba mejorando me animé mucho y ahora estoy muy satisfecho de lo que he logrado ▶ *Nos sentimos perdidos al principio, pero cuando vimos que íbamos mejorando nos animamos mucho y ahora estamos muy satisfechos de lo que hemos logrado*).
- ▶ Puedes escribir el texto en una pizarra o rotafolio para que puedan leerlo todos y todas a la vez como si fueran un coro, hasta terminarlo y acabar la sesión.



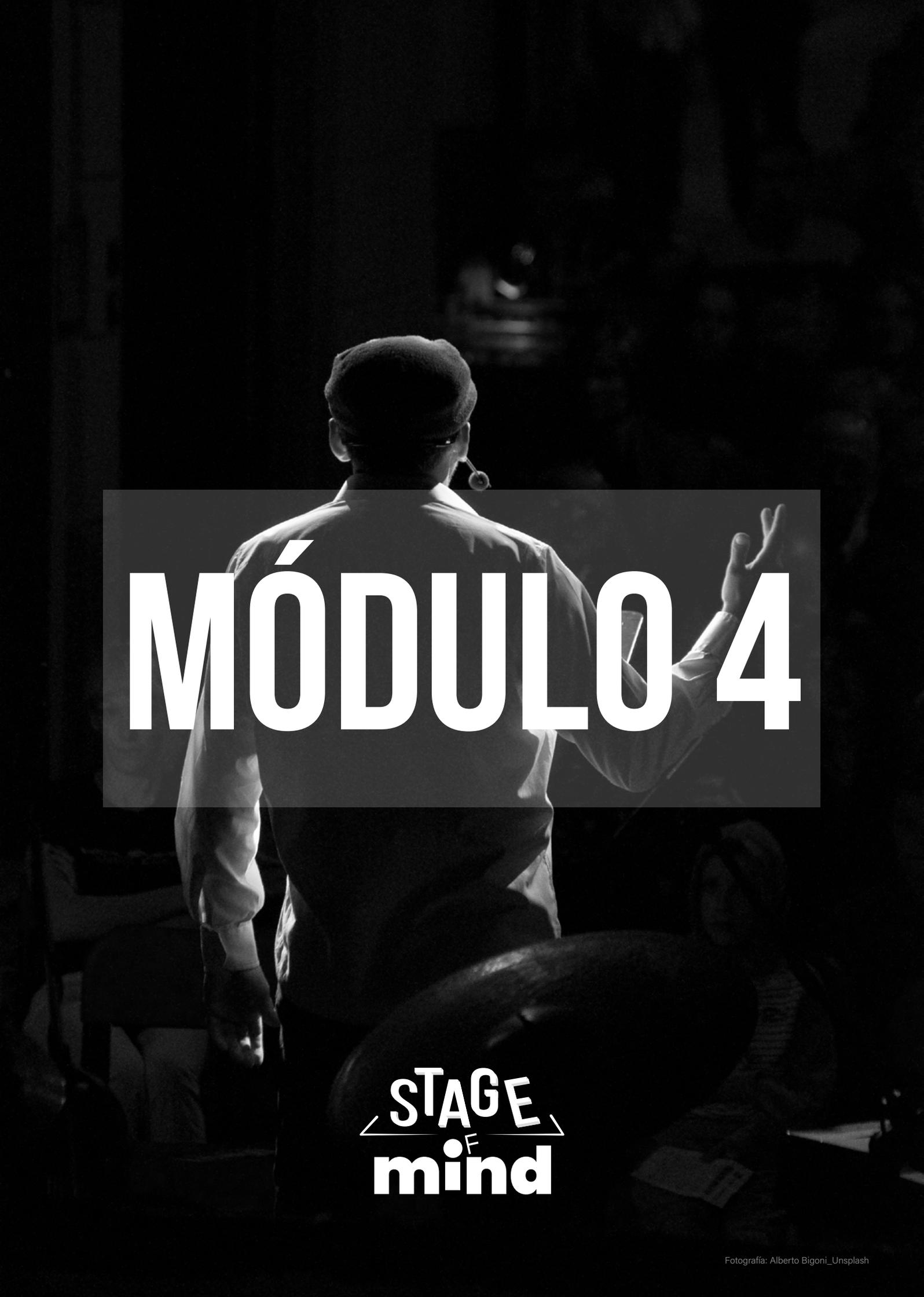
FIN DEL MÓDULO 3



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.





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 ¹

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.

¹ 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.



MÓDULO 5

STAGE
OF
mind

5. VOZ Y DICCIÓN

El objetivo de este módulo es apoyar a las personas que participen en el programa a mejorar sus habilidades vocales y expresivas, así como superar las dificultades que puedan tener en el habla y la comunicación verbal cotidianas.

El módulo incluye tres secciones:

- ▶ La primera se centra en el funcionamiento de la voz;
- ▶ La segunda en cómo funciona en la lectura dramática (articulación clara, acentos);
- ▶ La última trata de cómo funciona la voz al cantar.

El módulo ofrece una completa introducción a la anatomía y a las técnicas de respiración, junto con una serie de ejercicios dinámicos y juegos interactivos que combinan el movimiento físico con el habla. Además, presenta interesantes actividades diseñadas para explorar e improvisar vocalizaciones, así como para crear oportunidades para el debate y la reflexión.

5.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los y las participantes del programa de formación mejorarán

- ▶ su expresión oral (dicción, volumen, tono de voz)
- ▶ su capacidad de escucha y de escucha activa
- ▶ la capacidad de expresar sus propias ideas y deseos
- ▶ su forma de dirigirse al público

5.2 Base teórica / Enfoque

Las actividades propuestas en este módulo se enfocan en restaurar la función natural de la respiración para mejorar tanto la voz como la capacidad de comunicación. Combinan tres métodos distintos que comparten este objetivo común, y que se centran específicamente en el papel de la respiración en la música y el habla. Además, reconoce la interconexión entre la respiración y el pensamiento, y busca liberar la voz natural de cada individuo.

Los métodos incluidos son:

- ▶ El enfoque de Mirka Gementzaki considera al cuerpo humano como un instrumento musical perfecto que necesita estar relajado para producir un sonido único. Si respiramos de forma natural, podemos producir un sonido que nos sorprenderá con sus tonos, intensidades, alcance y colores.
- ▶ El método de Kristin Linklater tiene como objetivo liberar la voz natural y profundizar en el significado de las palabras. Libera la voz y, por ende, libera al individuo.



- ▶ Las improvisaciones de Roy Hart ofrecen la clave para iniciar un viaje de descubrimiento ampliando nuestra imaginación. Según él, la voz es tan misteriosa e inexplorada como el universo.

Los y las participantes tendrán la oportunidad de explorar y descubrir el volumen, alcance, cualidades y colores de su voz, mientras sienten el poder del habla y los resonadores dentro del cuerpo humano. También trabajarán en mantener una tonalidad constante en una canción y mejorar su percepción musical.

El módulo combina ejercicios seleccionados de los métodos mencionados, junto con improvisaciones físicas y vocales, y los aplica a lecturas dramáticas y canciones. Se podrán elegir lecturas dramáticas del repertorio clásico o moderno.

5.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Las actividades prevén un aprendizaje experiencial a través de ejercicios, improvisaciones, juegos y discusiones, para facilitar el aprendizaje individual y grupal. Se trabajará con cada participante de forma individual, pero también en parejas y grupos, para entender la situación vocal de cada persona y adaptar las actividades a sus necesidades.

Para garantizar la comodidad de todos y todas, se les preguntará regularmente cómo se sienten y siempre será posible adaptar las sesiones. Por ejemplo, si una persona tiene ansiedad social, se le ofrecerá un lugar privado en el espacio de trabajo donde se sienta cómoda, y se evitará el contacto físico si así lo desea. Será necesario adaptar los ejercicios en función de la capacidad y resistencia del grupo a medida que este progresa.

También se informará a los y las participantes desde el principio que pueden indicar si necesitan un descanso o interrumpir un ejercicio si sienten incomodidad, y el grupo puede decidir sobre la señal a utilizar en estos casos.

Todas las instrucciones presentadas son opcionales y no obligatorias, y es importante ser comprensivos, flexibles y sensibles para adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

5.4 Descripción detallada del módulo

El respiro es el beso de Dios, dijo Yogi Bajan. Cada persona tiene una voz única que es moldeada por su cuerpo, su carácter y su tono natural. Además, los resonadores que utilizan y la colocación de su voz también juegan un papel crucial en su sonido. En este módulo, nos centramos en enseñar a los participantes a utilizar el aire correctamente para mejorar su tono de voz, su registro vocal y su capacidad respiratoria.

El módulo está estructurado en varias secciones importantes para mejorar las habilidades de habla y canto de los y las participantes. En primer lugar, se introducirán diferentes métodos de entrenamiento vocal. Luego, se proporcionará información sobre la anatomía y la respiración natural. Se realizarán ejercicios básicos para aumentar la conciencia de las vibraciones del sonido y se trabajará en la colocación de la voz en varios resonadores del cuerpo. Además, se trabajará con extractos de texto y se realizarán ejercicios para desarrollar diferentes cualidades de la voz como el volumen, el ritmo, la pausa, el tono y el ritmo.

En la primera sección, se introducirá los principios básicos de los métodos mencionados anteriormente a través de ejercicios y juegos relacionados con las técnicas para calmar el cuerpo y la mente, apoyar el diafragma y controlar el aire al inhalar y exhalar.

La segunda sección se centrará en la anatomía de la cabeza y el pecho, y se utilizará dibujos y fotografías para explicar cómo funciona el sistema respiratorio. Esto es esencial para aprender la importancia del diafragma y de los ejercicios de respiración, y cómo mantener una postura correcta mientras se permanece en estado de relajación interna y activación externa.

En la tercera sección, se realizarán unos ejercicios para ayudar a los y las participantes a escuchar el sonido en las columnas vertebrales de otras personas y sentir las vibraciones y oscilaciones en sus propios resonadores de cabeza y pecho. A través de estos ejercicios, comprenderán que el sonido circula en el cuerpo humano y no se limita a la garganta y la boca, como muchas personas creen erróneamente.

En las secciones cuarta y quinta, se combinarán y conectarán los ejercicios previos con la lectura dramática para explorar el funcionamiento de las cuerdas vocales. El objetivo es enviar el sonido al resonador adecuado, asegurando que las cuerdas vocales suenen claras y que la vibración se transmita a través de las vocales en el espacio. Es importante recordar que las consonantes son fundamentales para la producción del habla, ya que dan forma a las palabras. Cuando se combinan con las vocales y se extienden en frases, todo el cuerpo resonará con el sonido producido.

Además de los aspectos técnicos del habla, también es importante tener en cuenta el significado del texto. Al aplicar los ejercicios y métodos a una lectura dramática específica, se pueden obtener múltiples beneficios, como tener una voz fuerte y clara, una amplia variedad de tonos y una expresión emocional orgánica y sin esfuerzo. Las improvisaciones y los juegos sugeridos están diseñados para fomentar un buen soporte diafragmático y la coordinación de movimiento y habla de una manera ligera y agradable.

En las secciones sexta y séptima, se han seleccionado partituras de música simples y accesibles para participantes sin experiencia previa. Cantar libera la voz aún más sin esfuerzo, ya que no tenemos tiempo para pensar demasiado y bloquear el proceso natural. Durante esta fase los y las participantes descubrirán en qué octava se encuentra su voz, si los hombres son bajos, barítonos o tenores y si las mujeres son sopranos, mezzosopranos o contraltos.

En general, este módulo ofrece una formación integral en técnicas y expresión vocal, lo que permite mejorar las habilidades para hablar y cantar con facilidad y disfrute.

5.5 Evaluación

La evaluación se adaptará a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada individuo, teniendo en cuenta los retos únicos a los que pueda enfrentarse. El progreso de cada participante será evaluado en función de varios puntos clave, como la claridad del habla, la fuerza y extroversión de la voz, la afinación en el canto, la calidad del habla y del timbre de la voz, la duración y el control del volumen de la voz, y el apoyo adecuado del diafragma para proyectar la voz al hablar o cantar.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias se utilizarán cuestionarios. Estos cuestionarios permitirán a los y las participantes expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se dedicará un tiempo a debatir estos temas para que puedan compartir sus experiencias. En el caso de los ejercicios en los que intervenga la voz, se podrá animarlos a llevar un cuaderno en el que anoten sus progresos o impresiones durante las distintas sesiones.



En el marco de la puesta en práctica de este programa de formación, se espera contar con la presencia y el apoyo de profesionales familiarizados/as con las personas participantes que puedan proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

5.6 Recursos adicionales

- ▶ Boston, J., & Cook, R. (Eds.). (2009). *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- ▶ Linklater, K. (1992). *Freeing Shakespeare's Voice: The Actor's Guide to Talking the Text*. Theatre Communications Group. New York.
- ▶ Armstrong, R. (2003). *The spirit of technique*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/the-spirit-of-technique/>
- ▶ Höfing, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Your own voice in Life and Art*. Retrieved from: <https://www.wallihoefinger.com/en/media-en/your-own-voice.html>
- ▶ Höfing, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Finding your voice. Interview with Rosemary Quinn*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/finding-your-voice/>
- ▶ Windsor, J. (1996). *The sound boxes of Aeschylus*. The Independent. Retrieved from: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/the-sound-boxes-of-aeschylus-1346982.html>

5.7 Referencias

- ▶ Linklater K. & Slob A. (2006). *Freeing the Natural Voice: Mastery and Art in the Practice of Voice and Language*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Yemendzakis, M., & Hefe, M. (2006). *Jedes Kind Kann Singen*. Bosse. Germany.

5.8 Actividades del módulo



5.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: TIRA LA PELOTA
Número: 1
Objetivos del ejercicio: Calentar el cuerpo y la voz
Nivel de enfoque: Medio
Energía requerida: Alta
Materiales: Una pelota
Duración: 10 minutos
Instrucciones:
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Indica a las personas participantes que formen una línea recta, hombro con hombro. ▶ Da un balón a la primera persona de la fila y pídele que lo coloque en el suelo y lo patee, gritando la palabra "pelota" con voz alta y clara, como si celebrara un gol en un partido de fútbol. Anima a aquellas personas que puedan tener dificultades con la actividad física a adaptar el ejercicio a sus capacidades, utilizando menos fuerza o imitando el gesto de dar la patada. Recuérdales que pateen el balón con suavidad para evitar hacer daño a nadie. ▶ La siguiente persona de la fila repite el mismo ejercicio hasta que todas hayan tenido su turno. ▶ Puedes sugerirles que utilicen diferentes tonos e inflexiones al gritar "pelota", para que la actividad resulte más divertida y atractiva.

NOMBRE DEL EJERCICIO: REGULAR EL FLUJO DE AIRE
Número: 2
Objetivos del ejercicio:
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de regular el flujo de aire en la respiración. • Mejorar el control de la respiración y la producción de sonidos. • Estimular la imaginación y la creatividad sonora.
Nivel de enfoque: Bajo
Energía requerida: Baja



Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a formar en círculo.
- ▶ Muéstrales cómo fruncir los labios, como si soplaran a través de una pajita.
- ▶ Pídeles que respiren hondo y exhalen lentamente a través de los labios fruncidos, regulando el flujo de aire para crear un sonido suave y constante. Para que el ejercicio resulte más interesante, puedes sugerirles que imaginen que están emitiendo diferentes sonidos al exhalar, como el sonido del viento, el susurro de las hojas o los sonidos de animales.
- ▶ Explícales que el control de la respiración es esencial para producir sonidos y que regular el flujo de aire a través de los labios fruncidos puede producir un sonido uniforme.

5.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: IMITAR LOS ANIMALES

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Despertar la imaginación.
- Calentar el cuerpo y la voz.
- Desarrollar la coordinación entre el cuerpo y el habla.

Nivel de enfoque: Alto (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

Energía requerida: Alta (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reúne a todos y todas en un círculo.
- ▶ Pide a dos participantes que elijan un animal e imiten sus movimientos y sonidos. Tendrán que colocarse en el centro del círculo y empezar a imitar simultáneamente los sonidos y movimientos de sus animales.



Deberán interactuar como los animales que han elegido. Si es necesario, puedes hacer una demostración con una persona voluntaria. Es importante que les animes a utilizar la creatividad en sus movimientos y sonidos.

- ▶ Una vez que la primera pareja termina el ejercicio, selecciona a la siguiente hasta que todo el grupo haya participado.

Para ayuda a quienes experimenten ansiedad social, a sentir más comodidad, puedes sugerirles que cierren los ojos y visualicen el gesto del animal y su propio cuerpo realizándolo. También puedes invitarles a elegir un lugar del espacio de trabajo que les resulte seguro y cómodo para practicar el sonido del animal, ya sea susurrándoselo o haciéndolo en voz baja. Haz hincapié en que deben centrarse en su propia experiencia, en lugar de sentirse presionados para observarse o compararse con las otras personas.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CANTAR UN TEXTO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la entonación y la pronunciación.
- Practicar la interpretación de un texto a través del canto.
- Fomentar la confianza en la propia voz y capacidad vocal.

Nivel de enfoque: Medio (práctica individual) / Bajo (práctica en grupo)

Energía requerida: Media

Materials: Una copia de un texto elegido previamente para todas las personas participantes.

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a los y las participantes a formar un círculo, de pie o en el suelo.
- ▶ Entrega el texto que van a cantar y da una breve explicación sobre su significado.
- ▶ Inicia un ejercicio de calentamiento vocal, con una vocal sostenida como "ooooo" para relajar la voz y la garganta.
- ▶ Guía al grupo para cantar el texto con un tono y ritmo uniforme, asegurándote de que mantengan la entonación y la pronunciación correctas. Si alguien del grupo canta el texto correctamente y con voz potente, puedes sugerir que sigan su ejemplo.
- ▶ Animales a interpretar el texto con sentimiento y emoción, destacando las palabras y sílabas que consideren más importantes.



- ▶ Corrige cualquier tensión en la garganta de los y las participantes y recuerda la importancia de mantener la garganta hidratada.
- ▶ Al finalizar la actividad, haz una breve reflexión sobre lo que han aprendido y cómo se han sentido al cantar el texto.

Conceptos clave: La **tonicidad** se refiere al tono o la entonación utilizada en el canto o la recitación del texto. Es la forma en que se expresa el texto con un tono específico y se le da un matiz emocional.

NOMBRE DEL EJERCICIO: PREPARAR LA VOZ Y EL CUERPO PARA EL CANTO

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Calentar la voz.
- Desarrollar técnicas de extensión del registro vocal.
- Aprender la técnica de expansión del diafragma.

Nivel de enfoque: Alto (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

Energía requerida: Alta (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

Materiales: Ninguno

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ De las siguientes instrucciones a los y las participantes:
 - Aflojad la mandíbula.
 - Mantened la boca abierta en todo momento al cantar, para que los dientes no se toquen.
 - Aflojad la mandíbula.
 - Mantened la boca abierta en todo momento al cantar, para que los dientes no se toquen.
 - Aflojad los músculos de la cara.
 - Colocad el cuerpo en línea recta, con los hombros relajados.
 - Respirad desde el diafragma y no desde el pecho.
 - Inhalad por la nariz y exhalad por la boca.
 - Mantened relajados los músculos de la garganta.



- Abrid el pecho para favorecer la respiración, y sentaos rectos para mantener una buena postura.
- Aseguraos de tener una base firme, con las piernas relajadas y sin que se toquen entre sí.
- Colocad la cabeza de forma natural, mirando hacia delante con el cuello ligeramente alargado.
- Respirad profundamente y, al exhalar, el sonido debe salir inmediatamente. Es el flujo de aire el que hace vibrar las cuerdas vocales.
- Ahora canta las notas y para que el grupo te siga.

► Ejemplos:

Three staves of musical notation. The first staff has notes with 'La' underneath. The second staff has notes with 'La - a La - a La - a La' underneath. The third staff has notes with 'Dall Dall Dall Dall Dall Dall Dall Dall' underneath.

Two staves of musical notation. The first staff has notes with 'Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-boomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-boomm' underneath. The second staff has notes with 'So - o Sa - a So - o Sa So - o Sa - a So - o Sa' underneath. The number '116' is printed at the bottom left of the staff.



Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu

Bom Bom

Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Schu - - - schu! Schu - - - schu!

Naaa - nu? Naaa - nu?



Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm

O - o - oh! O - o - oh!

Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm!

A - a - ah! A - a - ah!

U - u - uh! U - u - uh!

Ju - hu - uh! Ju - hu - uh!

O - o - oh! O - o - oh!

A - a - ah! A - a - ah!





5.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: LIBERAR LA VOZ EXPLORANDO EL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Permitir la libre circulación del sonido por todo el cuerpo y liberar todo el potencial de la voz.
- Hacer que los y las participantes sientan el sonido pasar por la columna vertebral.

Nivel de enfoque: Bajo - Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo de disponerse en una línea horizontal y te miren mientras muestras el ejercicio.
- ▶ Empieza a agacharte lentamente empezando por la cabeza, vértebra por vértebra, desde la primera de la cabeza, el atlas, hasta la última, el coxis. Mientras bajas, exhala y canta. Tras exhalar, detén el movimiento y espera con calma a que la nueva respiración. Cuando llegues a la posición final, que es cuando el coxis es la vértebra más alta de la columna, descansa un rato y pide al grupo que observe el movimiento que crea esta inhalación-exhalación libre. A continuación, levántate en posición recta, siguiendo exactamente el movimiento opuesto.
- ▶ Mientras vayas enseñando el ejercicio, explícalo paso a paso haciendo hincapié en la importancia de sentir el espacio entre las vértebras para la circulación del sonido.

- ▶ Ahora repite el ejercicio junto con los y las participantes y luego invítalos a hacerlo solos para que puedas guiarles, observarles y corregir cualquier error.
- ▶ Al final del ejercicio, se pueden plantear las siguientes preguntas a los participantes:
 - ¿Qué es lo que más te ha gustado del taller de hoy?
 - ¿Qué has aprendido en el taller?

NOMBRE DEL EJERCICIO: COMPARTIR EXPERIENCIAS Y REFLEXIONES

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Crear un espacio para compartir sentimientos y asimilar mejor los conocimientos adquiridos
- Verificar si los y las participantes son capaces de expresar verbalmente toda esta experiencia.

Nivel de enfoque: Medio - Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo de sentarse en círculo.
- ▶ Invita a cada participante a compartir su experiencia y a reflexionar sobre lo que ha aprendido durante la sesión. Puedes utilizar las siguientes preguntas para guiar el debate o añadir otras nuevas:
 - ▶ ¿Qué fue lo más importante que aprendisteis durante la sesión?
 - ▶ ¿Qué fue lo más difícil de la sesión de formación?
 - ▶ ¿Hay algo sobre lo que os hubiera gustado aprender o hacer de forma diferente en esta sesión?
- ▶ Por último, recuérdales que cambiar los hábitos respiratorios lleva tiempo y animales a ser pacientes y persistentes en su práctica.



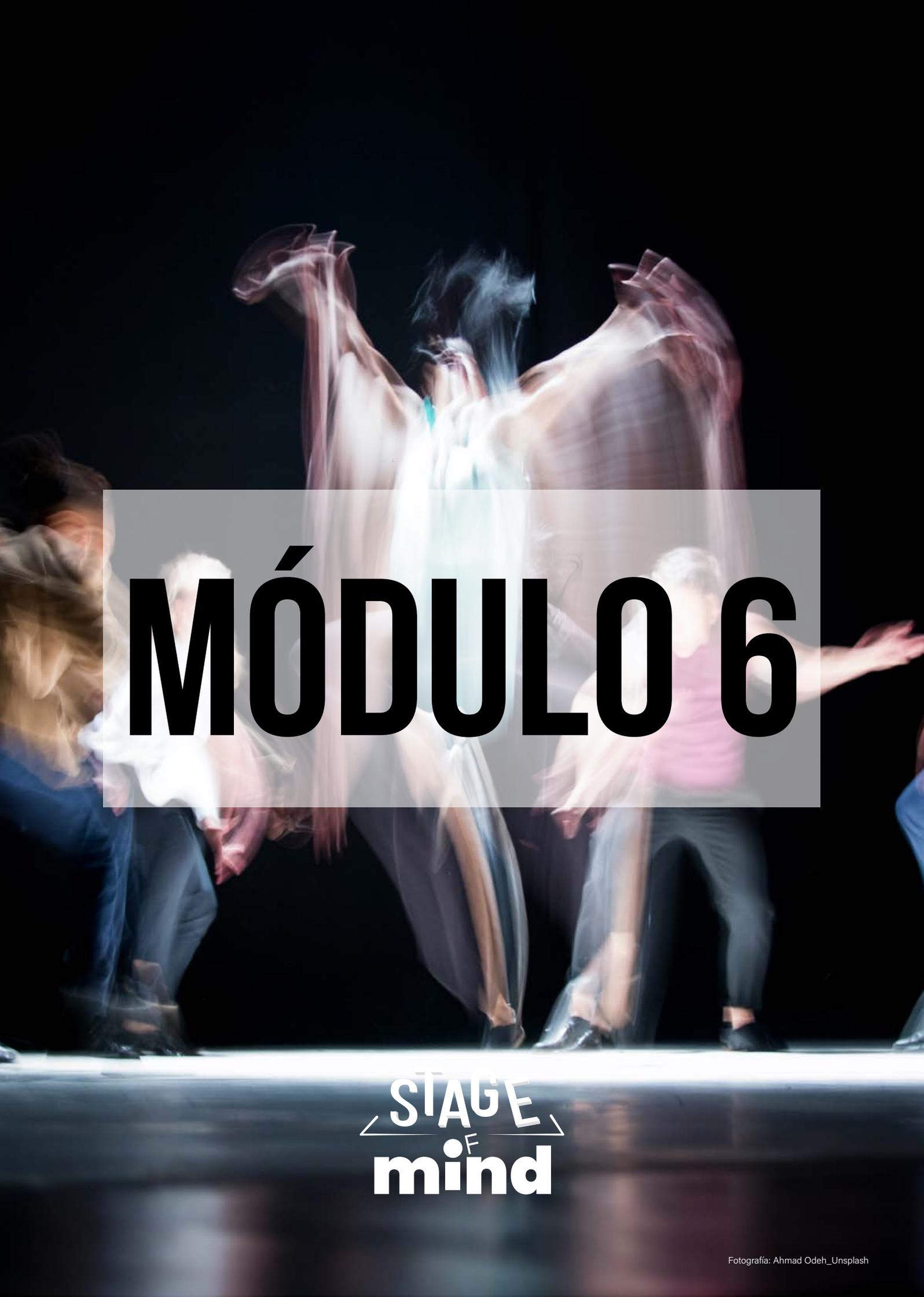
FIN DEL MÓDULO 5



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.





MÓDULO 6

STAGE
OF
mind

6. EXPLORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SENSORIAL A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

En este módulo, se proponen una serie de ejercicios y actividades diseñados específicamente para mejorar la consciencia sensorial. Al explorar cada sentido por separado, los y las participantes aprenderán a distinguir entre la información sensorial y la percepción. El objetivo de estos ejercicios es desarrollar una comprensión más profunda de los sentidos y aprovechar ese conocimiento para mejorar el rendimiento en contextos dramáticos. A lo largo de la unidad, se trabajará para identificar los sentidos físicos y emocionales de un personaje determinado en una escena, y se animará al grupo a recurrir a sus propias experiencias y recuerdos sensoriales para aportar profundidad y autenticidad a su interpretación.

6.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, las personas participantes en el programa de formación serán capaces de

- ▶ desarrollar una mayor consciencia corporal
- ▶ identificar y diferenciar entre las sensaciones físicas y la interpretación de dichas sensaciones (percepción)
- ▶ reconocer cómo se utilizan los sentidos en el movimiento y la conciencia espacial
- ▶ aplicar su comprensión de la percepción sensorial para mejorar sus experiencias y actuaciones

6.2 Base teórica / Enfoque

La percepción y la experiencia humanas del mundo son multisensoriales. Nuestras percepciones y sensaciones están influenciadas no sólo por nuestro entorno inmediato, sino también por nuestros recuerdos e imaginaciones. En este módulo de formación, los y las participantes desarrollarán un profundo conocimiento de sus propias experiencias sensoriales y de cómo sus cuerpos interactúan con el mundo que les rodea.

El módulo comienza centrándose en la observación individual de las sensaciones corporales y avanza gradualmente hacia la percepción externa. Mediante ejercicios de movimiento, las personas participantes explorarán cómo sus sentidos condicionan sus movimientos e interacciones con el entorno. También realizarán ejercicios de movimiento en grupo para investigar cómo influye la conciencia sensorial en las interacciones sociales en espacios compartidos.

Estas técnicas se aplicarán después al trabajo con personajes, en el que el grupo utilizará sus propios recuerdos sensoriales como base para sus interpretaciones. Se utilizarán técnicas de atención plena, como el trabajo con la respiración y la observación, para llevar a las personas al momento presente de la conciencia sensorial.

Este módulo se basa tanto en la memoria sensorial y la conciencia cinética de Stanislavski como en el trabajo de Boal sobre la conciencia sensorial y el movimiento. Al desarrollar su conciencia sensorial,



el grupo obtendrá una comprensión más profunda de la experiencia humana y las personas que lo conforman se convertirán en intérpretes más precisos y auténticos.

6.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Se propondrán ejercicios de autoobservación para ayudar a los y las participantes a tomar conciencia de sus sentidos y centrarse en ellos, seguidos de juegos teatrales y ejercicios de liberación de energía diseñados para crear una conexión de grupo y ponerles en movimiento. Los ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento serán útiles para prepararse a un trabajo más físico. A lo largo del taller, las personas participantes desarrollarán la conciencia de sus sentidos a través de la observación y el movimiento, tanto individualmente como en grupo, y aplicarán este conocimiento a su trabajo interpretativo.

Durante la implementación de las actividades se fomentará la escucha activa, el debate y la puesta en común de observaciones y opiniones acerca de los sentidos y el movimiento. Se fomentará un entorno de apoyo, y una estructura flexible para adaptar las actividades a las necesidades individuales en caso que sea necesario. Todas las actividades son opcionales y no obligatorias, y se alentará a los y las participantes a investigar y profundizar sus intereses.

6.4 Descripción detallada del módulo

El objetivo de este módulo es centrar la atención de las personas participantes en los sentidos y profundizar en su comprensión de cómo los sentidos y el movimiento se relacionan entre sí, permitiéndoles acceder a sus propias memorias sensoriales cuando actúan como personajes. Al desarrollar su conciencia sensorial, mejorarán su capacidad para estar presentes y reaccionar en el momento, mejorando sus habilidades interpretativas.

El módulo utiliza juegos teatrales para crear cohesión de grupo y un sentimiento de comodidad al trabajar en grupo. Mediante una combinación de observación individual y actividades en grupo, las personas cultivarán su capacidad de permanecer presentes en el momento. Al discernir y examinar sus cinco sentidos, adquirirán una mayor conciencia de los diversos tipos de información que se utilizan al moverse por el espacio.

Una vez que los y las participantes comprendan cómo utilizan sus sentidos, podrán aplicarlo a la interpretación. Analizando un guion o una historia, elegirán un personaje e imaginarán lo que siente física y emocionalmente. A partir de sus propios recuerdos sensoriales, trasladarán esas sensaciones y emociones a su interpretación del personaje.

Como el trabajo sensorial puede suscitar emociones fuertes, el módulo concluirá con juegos divertidos que alivien la tensión y ejercicios calmantes que les ayuden a centrarse en su cuerpo. Se dará siempre prioridad a la seguridad emocional del grupo, ofreciendo opciones alternativas para los ejercicios que puedan provocar malestar.

6.5 Evaluación

La evaluación se adaptará a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Una vez finalizada este módulo, los y las participantes deberán comprender mejor la relación entre la percepción sensorial y el movimiento. Deberán haber mejorado su capacidad para diferenciar entre sensación y percepción, y su capacidad para utilizar sus propios recuerdos sensoriales para apoyar su interpretación de un personaje. También deberían haber mejorado su coordinación y aumentado su fuerza y flexibilidad.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias mencionadas, se utilizarán cuestionarios. Estos cuestionarios permitirán a las personas participantes expresar si perciben que han mejorado sus competencias en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se dedicará un tiempo a debatir estos temas para puedan compartir sus experiencias. También se les podrá invitar a que lleven un cuaderno en el que anoten sus progresos o impresiones durante las distintas sesiones.

En el marco de la puesta en práctica de este programa de formación, se espera contar con la presencia y el apoyo de profesionales familiarizados/as con las personas participantes que puedan proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

6.6 Referencias

- ▶ Boal, A (1992). *Games for Actors and non-Actors*. Routledge. New York.
- ▶ Stanislavski, C. (2013). *An Actor Prepares*. Bloomsbury Academic.

6.7 Actividades del módulo

6.7.1 Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: SALUDOS EN MOVIMIENTO
Número: 1
Objetivos del ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> • Calentar, sincronizar la energía y fomentar la cohesión del equipo. • Romper el hielo y crear un ambiente positivo e inclusivo.
Nivel de enfoque: Medio
Energía requerida: Alta
Materiales: Ninguno



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que se distribuyan en el espacio y demuestran el “saludo” con alguien del grupo. El “saludo” entre dos personas consiste en establecer contacto visual, darse un apretón de manos y decir cada una su nombre y apellidos.
- ▶ Cuando digas “ya”, todas las personas tendrán que moverse por el espacio y buscar a alguien con quien realizar el saludo. Cada pareja debe establecer contacto visual, darse la mano y presentarse con su nombre y apellidos. Una vez completado el intercambio, deben pasar a saludar a otra persona y repetir el proceso.
- ▶ Cuando digas “alto”, deberán quedarse quietas, hasta que no vuelvas a decir “ya”.
- ▶ Puedes cambiar la velocidad del juego diciendo “rápido” o “lento” con la intención que intenten hacerlo lo más rápido y lo más despacio posible.
- ▶ Como paso siguiente, para complicar un poco el juego, puedes proponer que sólo suelten la mano de una persona cuando hayan agarrado la mano de otra.

NOMBRE DEL EJERCICIO: LOS 5 SENTIDOS

Número: 2

Objetivos del ejercicio: Focalizar la atención en los sentidos.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a caminar por la sala, siempre dirigiéndose a un espacio vacío.
- ▶ Cuando digas “alto”, las personas tienen que detenerse allí donde estén y cerrar los ojos.
- ▶ Guíales a través de un ejercicio de conciencia sensorial, pidiéndoles que se centren en sus sentidos uno por uno. Por ejemplo: “¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Qué hueles en el aire? ¿Qué sientes en la boca? ¿Qué oyes a tu alrededor?” Puedes pedirles que nombren un número determinado de cosas para cada sentido.



- ▶ A continuación, pídeles que abran los ojos y se centren en lo que ven. Puede preguntarles si cambia lo que perciben.
- ▶ Pídeles que vuelvan a moverse por la sala y, a continuación, pide que paren para repetir el ejercicio en otra parte de la sala.
- ▶ Durante el ejercicio, anima a las personas participantes a estar presentes en el momento y a centrarse en lo que pueden percibir en la sala y fuera de ella, utilizando todos sus sentidos.

NOMBRE DEL EJERCICIO: ESTIRAMIENTOS Y SACUDIDAS

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Estirar todos los músculos del cuerpo y aumentar la flexibilidad.
- Mejorar la conciencia del cuerpo y de cómo se mueve.
- Fomentar la atención y la concentración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reúne a todos y todas en círculo y pídeles que sigan estas instrucciones:
 - Estando de pie, encontrad una posición neutra, con los pies separados a la anchura de cadera, las rodillas ligeramente flexionadas, la pelvis ligeramente metida y los hombros relajados.
 - Empezad estirando los brazos hacia arriba y hacia fuera en un movimiento circular, como si subierais una escalera.
 - Girad los hombros hacia delante y hacia atrás.
 - Girad la cabeza de un hombro al otro, aflojando los músculos del cuello.
 - Girad las muñecas, los codos, los tobillos y las rodillas en una dirección y luego en otra, aflojando las articulaciones.
 - Girad las caderas con un movimiento circular lento, como si estuvierais haciendo hula-hoop.



- Bajad lentamente la cabeza hacia el pecho, dejando que los brazos cuelguen libremente y las piernas se mantengan firmes pero relajadas. Respirad profundamente tres veces en esta posición y, con la última respiración, volved a levantar lentamente la parte superior del cuerpo hasta la posición vertical.
- Frotaos los músculos principales del cuerpo, empezando por la cabeza y bajando hacia abajo.
- Sacudid cada mano y cada pie 8 veces, pronunciando los números al hacerlo.
- Repetid el ejercicio sacudiendo cada mano y cada pie, reduciendo el número en 2 cada vez.
- Terminad con una sacudida final de todo el cuerpo para liberar cualquier tensión restante.

6.7.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: BOSQUE DE SONIDOS

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Practicar la escucha activa y la atención plena.
- Mejorar la coordinación y la conciencia del espacio.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen parejas y decidan quién es A y quién es B.
- ▶ A elegirá un sonido que se sienta cómodo y lo repetirá durante unos minutos, mientras que B cerrará los ojos y seguirá este sonido.
- ▶ A debe cuidar de su pareja y evitar que se tropiece con obstáculos o con otras personas. Si quiere que pare, dejará de repetir el sonido. B, por su parte, debe centrarse en el sonido de su pareja, deteniéndose cuando el sonido se detenga y manteniéndose lo suficientemente cerca como para oír a su pareja.



- ▶ Tras un par de minutos, las parejas cambian los roles, de modo que B elige un sonido para guiar a su pareja, y A cierra los ojos y sigue el sonido.
- ▶ Si el grupo se siente seguro, puedes proponer algunas variaciones como aumentar la distancia entre las parejas.

NOMBRE DEL EJERCICIO: VIAJE IMAGINARIO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Estimular la imaginación mediante el uso de los sentidos.
- Comprender cómo los sentidos moldean la conciencia.
- Generar confianza dentro del grupo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que busquen una pareja y decidan quién es A y quién es B.
- ▶ A cerrará los ojos mientras B les guía por la sala. B tendrá que guiar físicamente a A por la sala para crear la ilusión de un espacio diferente, utilizando gestos con las manos para indicar a A que se agache o gatee, o guiando sus pies como si estuvieran subiendo escaleras, simulando la experiencia de navegar por un túnel o una cueva, etc. Para mejorar la experiencia inmersiva B puede emitir algún sonido y otras señales sensoriales para crear la ilusión del entorno imaginado. Por ejemplo, B podría abanicar la cara de A para simular una brisa o producir sonidos de olas para evocar la sensación de estar cerca del mar.
- ▶ Después de unos minutos, las parejas pueden cambiar los roles, siendo A quien guíe y B quien sea guiado.
- ▶ Cuando todas las personas hayan tenido su turno, invita al grupo a sentarse en círculo y comentar lo que han experimentado y observado, centrándose en los sentidos. Puedes preguntarles qué estrategias han utilizado para intentaban que sus parejas imaginasen un entorno concreto o que es lo imaginaron cuando fueron guiados.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORANDO LA MEMORIA SENSORIAL PARA CONECTAR CON LOS PERSONAJES

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Identificar emociones y sensaciones físicas experimentadas por un personaje.
- Identificar recuerdos emociones y sensaciones físicas similares a las del personaje.
- Incorporar la propia memoria sensorial a la representación del personaje.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Extracto de un guion u otro texto

Duración: 40 minutos

▶ Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que lean por turnos un breve fragmento de un guion u otro texto. Si el material escrito no es adecuado, también puede servir contar conjuntamente un cuento u otra historia conocida.
- ▶ Pregúntales qué creen que sienten los personajes en la historia, tanto física como emocionalmente.
- ▶ Dile que a elijan un momento y un personaje del cuento en el que centrarse. Tendrán que buscar un lugar en la sala y pensar en lo que el personaje elegido estaba sintiendo, tanto física como emocionalmente, en ese momento concreto.
- ▶ Luego pídeles que recuerden un momento en el que experimentaron esas mismas emociones y sensaciones físicas. Puede tratarse de un solo recuerdo o de una combinación de diferentes recuerdos.
- ▶ Pídeles que experimenten plenamente las emociones y sensaciones físicas de su memoria mientras imaginan el personaje en el momento que han elegido previamente.
- ▶ Invitas a todas las personas, en turnos, a representar lo que le pasa al personaje que han elegido en el momento que han elegido, teniendo en cuenta el trabajo que acaban de hacer.
- ▶ Para terminar la actividad, comenta con los y las participantes lo fácil o difícil que les ha resultado conectar sus recuerdos sensoriales con el personaje, y si han notado algún cambio en su comprensión o interpretación de ese personaje.

Conceptos clave: La **memoria sensorial** consiste en la representación mental de los detalles sensoriales de experiencias pasadas, incluidos sus aspectos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y gustativos.



6.7.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: RESPIRAR DE CINCO EN CINCO

Número: 1

Objetivos del ejercicio: Relajarse y centrarse en el cuerpo a través de la respiración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Indica a las personas participantes que tomen asiento, aunque, si lo prefieren, pueden hacer este ejercicio de pie.
- ▶ Pídeles que respiren lenta y profundamente por la nariz mientras cuentan hasta cinco, sintiendo que el abdomen se expande como un globo. A continuación, pídeles que aguanten la respiración unos instantes antes de exhalar lentamente por la boca contando hasta cinco. Al exhalar, deben contraer el abdomen, liberando la tensión del cuerpo.
- ▶ El ejercicio debe repetirse cinco veces.

EXERCISE NAME: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN Y CONEXIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la atención y la concentración.
- Liberar el estrés y la ansiedad.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que adopten una postura neutra y se concentren en su respiración.
- ▶ Pídeles que inspiren y que giren los brazos en círculo por encima de la cabeza.
- ▶ A continuación, pídeles que junten las puntas de los dedos por encima de la cabeza, aplanen las palmas y empujen hacia abajo delante de la cara, como si presionaran una fuerza imaginaria mientras espiran.
- ▶ Repítelo tres o cuatro veces hasta que todos y todas lleguen a un estado de tranquilidad.
- ▶ Una vez que el grupo esté conectado, pídeles un aplauso para terminar la sesión.

FIN DEL MÓDULO 6



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.





MÓDULO 7

STAGE
OF
mind

7. LA DANZA COMO HERRAMIENTA NARRATIVA

Esta unidad está diseñada para explorar las formas en las que la danza puede utilizarse como un poderoso recurso narrativo en el contexto del teatro musical. A través de diferentes ejercicios y actividades, las personas participantes aprenderán a desarrollar coreografías que se integren a la perfección con la narrativa general de una producción, utilizando el movimiento para transmitir emociones, temas e ideas que mejoren la experiencia del público.

La danza tiene una rica historia como forma de comunicación no verbal, y sigue siendo un aspecto vital de muchas culturas de todo el mundo. La danza tiene la capacidad única de transmitir ideas y emociones complejas, lo que la convierte en una poderosa herramienta para transmitir la narrativa y mejorar la comprensión de una historia por parte del público.

7.1. Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, las personas que participen en el programa de formación mejorarán

- ▶ su capacidad de escuchar activamente y de interactuar con otras personas en un entorno físico.
- ▶ sus habilidades comunicativas, su capacidad de trabajar un equipo y comprender las necesidades de los demás.
- ▶ su forma física a través de ejercicios de estiramientos y tonificación.
- ▶ su imaginación y creatividad, así como su capacidad de expresarse a través del movimiento de manera natural y sin que les afecten los juicios internos y externos.

7.2 Base teórica / Enfoque

El marco teórico de esta unidad de formación se fundamenta en tres pilares que enfatizan los movimientos naturales y orgánicos del cuerpo. Estos pilares incluyen la disciplina del movimiento auténtico, el Body-Mind Centering y la técnica Alexander.

El movimiento auténtico es una práctica que fomenta que las personas escuchen a su cuerpo y se muevan de una manera auténtica y natural, respetando sus propias sensaciones y ritmos internos. Por su parte, el Body-Mind Centering se centra en la exploración de los distintos sistemas del cuerpo y su influencia en el movimiento y la expresión corporal. La técnica Alexander se enfoca en la alineación del cuerpo y la liberación de tensiones innecesarias para promover una mayor eficiencia y fluidez en el movimiento.

Estas técnicas poseen la belleza de ser accesibles para estudiantes de todos los niveles, sin importar su experiencia previa en danza. El objetivo no es alcanzar la perfección, sino permitir que el movimiento cobre sentido y sea placentero para cada individuo. A través de este enfoque, cada participante tiene la oportunidad de descubrir su propia idiosincrasia de movimiento y utilizarla para mejorar su capacidad de transmitir y contar historias de manera más efectiva. Cada persona tiene su propio estilo y forma de moverse que refleja su personalidad y experiencias. Al descubrir su idiosincrasia de movimiento, una persona puede reconocer y aprovechar sus patrones de movimiento distintivos, sus fortalezas y limitaciones, y utilizarlos como una herramienta para expresarse y comunicarse a través del movimiento.



Este concepto implica celebrar y valorar la diversidad en el movimiento, reconociendo que no existe un solo "modo correcto" de moverse, sino que cada individuo tiene su propia manera única de expresarse a través del movimiento corporal.

7.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A lo largo de esta unidad de formación, las personas participantes tendrán la oportunidad de explorar y practicar los tres pilares fundamentales de la teoría del movimiento: el movimiento auténtico, la técnica Alexander y el Body-Mind Centering.

El movimiento auténtico es una disciplina de movimiento improvisado que se enfoca en establecer una conexión entre las necesidades físicas del cuerpo y el subconsciente. Durante esta práctica, los y las participantes aprenderán a confiar en su propio cuerpo y a moverse de manera natural e intuitiva, escuchando y respondiendo a las señales internas.

La técnica Alexander se centra en liberar las tensiones corporales y desarrollar la fluidez y la movilidad. A través de ejercicios guiados e instrucciones específicas, aprenderán a moverse con soltura y gracia, cultivando una mayor conciencia corporal y una mayor eficiencia en el movimiento.

El Body-Mind Centering es un enfoque integrado del movimiento, el cuerpo y la conciencia. Este método se basa en el desarrollo de patrones y utiliza el lenguaje corporal para describir la relación entre el cuerpo y la mente. Mediante la exploración de este enfoque, el grupo obtendrá una comprensión más profunda de la conexión entre sus cuerpos y sus emociones, enriqueciendo así su experiencia de movimiento.

Además de estas prácticas, se utilizarán diversos métodos de aprendizaje y enseñanza, como debates en grupo, ejercicios en pareja y reflexión individual. A través de una combinación de técnicas de enseñanza, esta unidad brinda a las personas participantes una experiencia de aprendizaje completa y envolvente, promoviendo la comprensión y la aplicación práctica de los pilares teóricos del movimiento.

7.4 Descripción detallada del módulo

Conocer la trayectoria y el origen del Movimiento Auténtico, la técnica Alexander y el Body-Mind Centering es esencial para que los y las participantes comprendan las metodologías utilizadas en esta unidad de formación.

El Movimiento Auténtico fue desarrollado en los años 60 y 70 por la bailarina y pionera de la Danza Movimiento Terapia (DMT) Mary Whitehouse, quien se inspiró en las ideas de Carl G. Jung sobre el subconsciente y el simbolismo. Whitehouse concibió el Movimiento Auténtico como una forma de explorar la imaginación activa a través del cuerpo, buscando una expresión corporal que representara la esencia del individuo de manera independiente de la volición y la mente. Durante la práctica del Movimiento Auténtico, las personas se mueven mientras un terapeuta observa, brindando un espacio de exploración y autenticidad.

Janet Adler, alumna de Whitehouse, continuó desarrollando la técnica y presentó la "Disciplina del Movimiento Auténtico", que incluye el papel del observador o testigo. Esta disciplina profundiza en la exploración del movimiento auténtico, incorporando la perspectiva de un observador consciente, lo que enriquece la experiencia y la comprensión del movimiento.



La técnica Alexander, por su parte, se originó como un método de entrenamiento vocal para cantantes y actores en 1890. Su fundador, F. Matthias Alexander, descubrió que el funcionamiento eficaz y natural del mecanismo respiratorio era fundamental para el éxito en el entrenamiento vocal. Su enfoque se centró en la reeducación respiratoria y en la toma de conciencia de los malos hábitos de coordinación que afectan el movimiento, la postura y la respiración. La técnica Alexander evolucionó hacia un método integral de reeducación psicofísica, enfocándose en la relación entre el cuerpo y la mente, y promoviendo una mayor conciencia y uso eficiente del cuerpo en todas las actividades diarias.

Bonnie Bainbridge Cohen desarrolló el Body-Mind Centering (BMC) como un enfoque de bienestar que integra el trabajo del cuerpo, el movimiento y la conciencia. El BMC se basa en el profundo desarrollo de nuestras capacidades psicofísicas y combina principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y evolutivos. El estudio del BMC se realiza a través de una exploración creativa y experiencial, en la que cada persona es el alumno y el material de estudio. El objetivo principal es abrirse y abrazar el conocimiento innato, descubriendo la facilidad y comodidad subyacentes a los procesos de transformación y desarrollando una conciencia más amplia de los patrones corporales, el movimiento y las relaciones.

En resumen, estas tres metodologías abordan el cuerpo y el movimiento como un todo, reconociendo la integración del cuerpo, la mente y la voz. Al incorporar estas prácticas en la formación, los y las participantes tienen la oportunidad de desarrollar su potencial creativo para el movimiento y explorar sus posibilidades. Estas metodologías generan dinámicas positivas, fomentan el bienestar y potencian las capacidades físicas y mentales de las personas participantes.

7.5 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 final de esta unidad, los y las participantes deberán haber mejorado sus capacidades de comunicación no verbal, interacción con compañeros/as, trabajo en equipo y empatía. A través de los ejercicios propuestos también deberían haber potenciado su imaginación y creatividad a la hora de organizar conceptos e ideas.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias del grupo, se pueden utilizar cuestionarios. Estos cuestionarios pueden permitir a cada participante expresar si percibe que ha mejorado sus competencias en estos ámbitos. Además, al final de cada sesión, debe reservarse un tiempo para debatir estas cuestiones, de modo que se puedan compartir experiencias.

Como parte de la aplicación de este programa de formación, se espera que un/a profesional familiarizado/a con el grupo esté presente durante las sesiones para apoyar a quien facilite la sesión y proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está logrando sus objetivos.

7.6 Recursos adicionales

- ▶ Dennis, A (2002). *The eloquent body: The physical formation of the actor*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Garre Rubio, S. & Pascual, I. (2009). *Cuerpos en escena*. Fundamentos. Madrid.
- ▶ Pérez Royo, V. (2008). ¡A bailar a la calle! Danza contemporánea, espacio público y arquitectura. Ediciones Universidad de Salamanca. Salamanca.



- ▶ Wigman, M. (2006). *El lenguaje de la danza*. (Murias Vila, C. Trans.). El Aguazul. Madrid. (Original work published in 1966)

7.7 Referencias

- ▶ Alextech1940 (2009, January 11). Short Introduction to the Alexander Technique by Marjorie Barstow [Video]. Youtube. <https://youtu.be/isz5XVqFrFU>
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2004). *Dance and Body-Mind Centering* [DVD]. Contredanse Editions
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action: The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Wesleyan University Press. United States.
- ▶ Brett Hershey. (2014, February 6). Introduction to the Alexander Technique with Brett Hershey [Video]. YouTube. <https://youtu.be/-6mvib8iXaQ>
- ▶ Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology – The Moving Imagination*. Routledge. London.
- ▶ Feldenkrais, M (2010). *Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais by Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books. United States.
- ▶ Judith Stern. (2011, December 13). Judith C. Stern's introduction to the Alexander Technique [Video]. YouTube. <https://youtu.be/7WZ9f3oLE6w>
- ▶ Jung, C.G & Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press. United States.
- ▶ Pallaro, P. (1999). *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. London.

7.8 Actividades del módulo

7.8.1 Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: EL JUEGO DEL PAÑUELO Y LOS ANIMALES

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la capacidad de respuesta rápida y la agilidad física.
- Estimular la creatividad al asociar números con diferentes animales y movimientos.
- Brindar una actividad lúdica y divertida para entrar en calor y prepararse para las siguientes actividades que involucran movimiento

Nivel de enfoque: Bajo



Energía requerida: Media

Materiales: Un pañuelo

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Divide a las personas participantes en dos grupos iguales y colócalas uno frente al otro.
- ▶ En cada grupo, cada persona decidirá en secreto el número que le corresponderá. Una vez que tengan su número, se colocarán frente a frente con el pañuelo en el centro y esperarán tus instrucciones.
- ▶ Anunciarás un número y nombrarás un animal. Las personas de cada equipo que tengan ese número deberán correr a reclamar el pañuelo, pero moviéndose como el animal que mencionaste.
- ▶ Por ejemplo, si eliges el número 3 y un caracol. Los dos participantes que hayan elegido el número 3 se moverán hacia el pañuelo imitando el movimiento de un caracol. Se otorgarán puntos al equipo que reclame el pañuelo.
- ▶ El juego continuará hasta que uno de los equipos gane. De esta manera, los y las participantes se calentarán y se prepararán de manera divertida para las siguientes actividades que implican movimiento.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CUIDADO MUTUO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la relajación y el bienestar físico y emocional de los participantes a través del masaje.
- Promover la confianza y la conexión entre los miembros del grupo al realizar el masaje en parejas.
- Promover la conciencia corporal y la capacidad de relajación.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: None

Duration: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que formen un círculo y se giren hacia la derecha para mirar la espalda de la persona que tienen al lado.



- ▶ Invítales a practicar masajes en parejas, comenzando desde la parte inferior del cuerpo. Pueden empezar por los pies y luego avanzar hacia los tobillos, las rodillas y los cuádriceps.
- ▶ Luego, sugiereles que masajeen suavemente la espalda, el cuello, los brazos y la cabeza de su compañero/a. Pueden continuar masajeando el cuero cabelludo. Finalmente, díles que limpien suavemente la espalda de su compañero/a de arriba hacia abajo para completar el ejercicio.
- ▶ Recuerda enfatizar la importancia del consentimiento y el respeto a los límites personales. Es fundamental que todas las personas se sientan cómodas durante el ejercicio. Haz hincapié en que el nivel de contacto físico debe ser determinado por cada pareja y nunca debe imponerse. Siempre asegúrate de crear un ambiente seguro y de confianza, donde se sientan libres de expresar sus necesidades y preferencias.

NOMBRE DEL EJERCICIO: ESTIRAMIENTOS Y TONICIDAD MUSCULAR

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Preparar el cuerpo para la actividad física.
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad articular.
- Promover la coordinación y el seguimiento de instrucciones.
- Estimular la energía y la activación física.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Comienza la sesión guiando a los y las participantes mediante una descripción verbal y una demostración de los movimientos. Asegúrate de que comprendan cómo imitar los movimientos que les mostrarás.
- ▶ Para comenzar, realizarán ejercicios de calentamiento en las articulaciones. Pídeles que muevan los tobillos, las rodillas, las caderas, los hombros y el cuello. A continuación, les indicarás que levanten los brazos y los coloquen alrededor de la cabeza, luego que tiren suavemente hacia los lados para estirar el tronco y la caja torácica.
- ▶ Luego, organiza una caminata por la sala. Cuando menciones el número "1", todos deberán saltar. Cuando digas "2", deberán caer al suelo suavemente y levantarse sin hacerse daño.



Y cuando menciones “3”, significará que deben correr. Para volver a caminar normalmente, anunciarás el número “0”. Si es necesario, adapta las acciones individuales y los movimientos según las capacidades y preferencias del grupo. Asegúrate de ofrecer instrucciones claras y mantener una comunicación constante durante la sesión para que todas las personas puedan seguir adecuadamente los movimientos.

- ▶ Animales a respetar sus propios límites y a escuchar a sus cuerpos en todo momento. Si alguien se siente incómodo/a o necesita hacer una modificación en los movimientos, deben sentirse libres de hacerlo.
- ▶ Mantén un ambiente de apoyo y motivación, animándoles a disfrutar de la sesión y a adaptar los movimientos según sus necesidades individuales.

7.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: CREACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA EN GRUPO

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la exploración y conciencia del propio cuerpo y movimientos.
- Estimular la creatividad y expresión artística a través de la creación de una coreografía.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alta

Materiales: Ninguno

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a buscar un espacio amplio en la sala donde puedan explorar sus movimientos corporales. Cada persona deberá realizar cinco movimientos sencillos, identificando claramente el punto de inicio y finalización de cada uno.
- ▶ Forma equipos de cinco personas que trabajarán juntas para crear una coreografía sencilla utilizando los cinco movimientos individuales que realizaron previamente. Cada grupo deberá organizar los movimientos en una secuencia para crear una coreografía de veinticinco movimientos en total.
- ▶ De manera rotativa, cada grupo tendrá la oportunidad de subir al escenario y enseñar su coreografía, asegurándose de ejecutarla con la mayor claridad de movimientos posible.



- ▶ Anima a los grupos a ser creativos y a trabajar en equipo para ensamblar los movimientos de manera fluida y coherente. Fomenta la comunicación y la colaboración dentro de los equipos, alentándolos a discutir y tomar decisiones conjuntas sobre la secuencia y los detalles de la coreografía.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EL ESPEJO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la conexión, comunicación no verbal, la confianza y la colaboración.
- Promover la adaptabilidad y la capacidad de ajuste a diferentes ritmos y estilos de movimiento.
- Estimular la conciencia corporal y la expresión creativa a través del movimiento.
- Mejorar la coordinación motora y la capacidad de respuesta a estímulos externos.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materials: Equipo para reproducir música

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara música instrumental adecuada y pide a los y las participantes que formen parejas, ubicándose frente a frente como si estuvieran frente a un espejo.
- ▶ En cada pareja, asigna un rol: una persona será A y la otra B. A liderará al principio y B seguirá sus movimientos. Es importante destacar que el ritmo de cada pareja será diferente, ya que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje.
- ▶ Explica que, además de moverse lateralmente, hacia delante y hacia atrás, también se pueden mover hacia arriba y hacia abajo, incluso tumbados en el suelo. Una vez que hayan asimilado estas pautas, indícales que pueden comenzar a moverse por la sala, prestando atención a los movimientos de los demás participantes y evitando colisiones.
- ▶ Después de un tiempo, invita a las parejas a intercambiar roles, para que ahora sea B quien tome el liderazgo y A siga los movimientos.
- ▶ Para finalizar el ejercicio, pide a las parejas que intenten tanto guiar como dejarse guiar, comunicándose a través del cuerpo, de manera no verbal.



- ▶ Destaca la importancia de respetar los límites y las preferencias de la pareja, promoviendo un ambiente de confianza y consentimiento durante el ejercicio.
- ▶ Al finalizar, brinda un espacio para que las personas compartan sus experiencias y reflexiones sobre la comunicación corporal y la importancia de la escucha activa.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL MOVIMIENTO: UN VIAJE SENSORIAL

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Develop the imagination and creativity.
- Promote the flow of the thoughts without judgment.
- Explore movement and sensory experience.
- Encourage participants to be aware of their surroundings and their own bodies while moving and exploring the senses.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alto

Materials: Equipo para reproducir música

Duration: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara música instrumental sin letra e invita a los y las participantes a encontrar un espacio libre en la sala.
- ▶ Guíales a través de los diferentes sentidos, comenzando por el sentido del oído y continuando con el tacto, el gusto, el olfato y, por último, la vista.
- ▶ Para el sentido del oído, pídeles que se concentren en escuchar atentamente la música, tratando de identificar los distintos sonidos e instrumentos que pueden percibir.
- ▶ Para el sentido del tacto, anímales a centrarse en la sensación de su cuerpo en contacto con el suelo, o a explorar diferentes texturas y sensaciones tocando objetos o superficies cercanas.
- ▶ Para el sentido del gusto, invítales a imaginar diferentes gustos y sabores, recordando experiencias pasadas o creando nuevas sensaciones en su mente.
- ▶ Para el sentido del olfato, puedes proporcionarles objetos perfumados o pedirles que imaginen diferentes olores y los describan al grupo.



- ▶ Para el sentido de la vista, pídeles que abran los ojos y se enfoquen en los diferentes objetos, colores y detalles que les rodean, o que imaginen diferentes escenas visuales en su mente.
- ▶ Invítales a explorar y moverse libremente en respuesta a las experiencias sensoriales, recordándoles que estén conscientes de su entorno y de sus compañeros y compañeras.
- ▶ Fomenta la expresión individual y la creatividad en la manera en que cada participante se relaciona con los sentidos y se mueve en el espacio.
- ▶ Al finalizar, brinda un momento para que puedan compartir sus experiencias y reflexionar sobre las sensaciones y la conexión entre los sentidos y el movimiento corporal.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL MOVIMIENTO NATURAL SIN JUICIOS

Exercise number. 4

Objetivos del ejercicio:

- Explorar el movimiento natural.
- Estimular la creatividad y la espontaneidad en el movimiento.
- Superar los juicios internos y externos asociados al movimiento corporal, fomentando la aceptación y la apreciación de la diversidad en la expresión corporal.
- Conectar con el cuerpo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alto

Materiales: Equipo para reproducir música

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a encontrar un sitio en la sala.
- ▶ Pon la música (puede ser con o sin letra) y explica el ejercicio. El objetivo es explorar el movimiento natural de cada participante superando la barrera del aburrimiento y los juicios. Es importante destacar que el aburrimiento y los juicios son dos aspectos que a menudo limitan nuestra capacidad de disfrutar plenamente de nuestro movimiento y expresión corporal. El aburrimiento nos lleva a realizar movimientos mecánicos y repetitivos, mientras que los juicios nos impiden explorar y experimentar libremente con nuestro cuerpo.



- ▶ En este ejercicio, cada participante tiene la libertad de decidir si desea quedarse en un lugar específico de la sala o si prefiere moverse de un lado a otro. No hay movimientos correctos ni incorrectos, ni una forma "ideal" de moverse. Se trata de permitir que el cuerpo se mueva como lo necesita en ese momento, sin restricciones ni limitaciones impuestas por la mente.
- ▶ Después de que hayan tenido tiempo suficiente para prestar atención a su cuerpo y su movilidad, pídeles que vayan deteniendo el movimiento, haciéndolo cada vez más pequeño, hasta pararlo por completo. Este proceso gradual permite a cada persona conectar con las sensaciones y energías presentes en su cuerpo, así como explorar los límites de su movilidad de una manera segura y respetuosa.
- ▶ Es fundamental enfatizar que durante este ejercicio no debe haber juicios ni comparaciones entre los participantes. Cada persona tiene una experiencia única y personal del movimiento, y todas las expresiones son válidas y respetables. Al superar el aburrimiento y los juicios, se crea un espacio de libertad y autenticidad donde cada participante puede descubrir nuevas formas de moverse y conectar con su propio ser.
- ▶ Al finalizar el ejercicio, es importante brindar un espacio para que los participantes compartan sus experiencias si así lo desean. El objetivo final es fomentar la aceptación y la apreciación de la diversidad en la expresión corporal, así como la conexión más profunda con el propio cuerpo.

7.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: PASEO DE REFLEXIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Promover la escucha activa y mejorar la comunicación.
- Potenciar la empatía y la comprensión, aprendiendo a escuchar atentamente a los demás y a validar sus experiencias.
- Desarrollar relaciones más sólidas generando confianza.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Bajo

Materiales: Ninguno

Duration: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a caminar por el espacio de forma individual, reflexionando sobre su experiencia de la sesión en que acaban de participar.



- ▶ Después de unos minutos, diles que formen parejas con la persona que tienen más cerca y comparten sus reflexiones, indicando en qué momento se sintieron cómodas o incómodas, qué fue lo que más les gustó y qué les gustaría repetir.
- ▶ Después de que cada pareja haya compartido sus reflexiones, pueden tomarse un momento para hacerse preguntas o intercambiar opiniones.
- ▶ Al terminar el trabajo en parejas, se pueden compartir las reflexiones e ideas que hayan surgido con el resto del grupo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: REPRESENTACIÓN VISUAL DE LAS EXPERIENCIAS

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Reflexionar sobre las experiencias, profundizando en las sensaciones, emociones y aprendizajes que surgieron.
- Expresar visualmente las emociones y experiencias.
- Fomentar la comprensión emocional.
- Promover la conexión y el desarrollo de un sentido de pertenencia al grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Bajo

Materiales: Hojas de papel y material artístico

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Tras uno de los ejercicios de movimiento presentados anteriormente, invita a los y las participantes a reflexionar sobre sus experiencias a través del arte.
- ▶ Proporcionales materiales para dibujar o pintar y diles que busquen un lugar cómodo en la sala para dedicarse a representar visualmente cómo se han sentido durante la sesión. Animales a centrarse en cómo empezaron y cómo terminaron el ejercicio y a utilizar el color, la forma y la textura para expresar su experiencia.
- ▶ Una vez que hayan terminado, invítales a compartir sus creaciones con el resto del grupo, siempre que quieran.
- ▶ Este ejercicio permite al grupo reflexionar de forma no verbal, lo que puede resultar más cómodo para algunas personas. Utilizando materiales artísticos, podrán crear una representación visual de sus experiencias y sentimientos, lo que puede ayudarles a comprenderlos mejor. Compartir sus creaciones con el grupo, si deciden hacerlo, también puede fomentar un sentimiento de conexión y pertenencia.



FIN DEL MÓDULO 7



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.



MÓDULO 8

STAGE
mind

8. MÚSICA / ACTUACIÓN

En este módulo exploraremos las distintas formas en que puede utilizarse la música en las producciones teatrales.

producciones teatrales. Examinaremos la música como herramienta para crear narraciones, resaltar estados de ánimo, crear atmósferas y expresar emociones.

El módulo se estructura en torno a cuatro temas principales. En primer lugar, exploraremos las diferentes funciones que puede desempeñar la música en una representación teatral. En segundo lugar, investigaremos las distintas fuentes de música y sonido. En tercer lugar, aprenderemos a utilizar eficazmente la música en las representaciones teatrales. Por último, exploraremos técnicas para combinar sonidos y grabación, y reproducir música.

Los talleres incluirán actividades estructuradas de improvisación y oportunidades para escuchar música ya existente disponible en Internet (en YouTube u otras plataformas digitales) o que se haya producido durante las sesiones.

A través de este módulo, cada participante adquirirá un conocimiento más profundo del poder de la música en las producciones teatrales y desarrollará habilidades prácticas relacionadas con este tema.

8.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los y las participantes del programa de formación lograrán:

- ▶ mejorar su comprensión de los diferentes usos de la música en las obras teatrales.
- ▶ desarrollar habilidades para crear y seleccionar música que se ajuste a temas específicos.
- ▶ adquirir destrezas en la grabación y reproducción de música.
- ▶ estimular su creatividad e imaginación para concebir y expresar ideas a través de la música.
- ▶ aprender a convertir ideas musicales creativas en acciones concretas.
- ▶ mejorar sus habilidades de comunicación, incluyendo la transmisión efectiva de significados y conceptos, la adaptación de mensajes al público, la expresión clara de ideas, la escucha activa y el perfeccionamiento de la dicción, el volumen y el tono de voz.

8.2 Base teórica / Enfoque

El marco teórico de este módulo de formación se basa en los siguientes campos:

Psicología de la Música: Este campo tiene como objetivo comprender cómo los seres humanos perciben, crean, interpretan y responden a la música en términos de la función mental. Se exploran aspectos como la percepción musical, la creación musical, la interpretación musical y las respuestas emocionales y cognitivas a la música (Deutsch, 2013).



Ecología Acústica: Este campo explora la conciencia humana del entorno acústico en un momento dado. Se investiga cómo los seres humanos interactúan y se relacionan con los sonidos que les rodean, así como los efectos que estos sonidos tienen en nuestra percepción y bienestar (Wrightson, 1996).

Musicoterapia: Este enfoque utiliza la música como herramienta terapéutica para lograr objetivos de salud y bienestar. Se emplea la relación terapéutica entre el musicoterapeuta y el cliente para utilizar la música de manera intencional y promover el cambio, el crecimiento personal y la mejora de la calidad de vida (Bunt & Stige, 2014).

Cada persona tiene una conexión innata con la música, independientemente de su origen o habilidades. La música va más allá de las barreras culturales y lingüísticas, permitiendo una forma universal de expresión, comunicación y conexión entre las personas. A través de la música, podemos expresar emociones de manera profunda y trascender aspectos personales para conectar con aspectos compartidos de la experiencia humana.

La expresión verbal y musical ofrecen oportunidades distintas para que las personas se comuniquen. Mientras que el lenguaje verbal nos permite articular pensamientos racionales e intelectuales, la música nos permite expresar emociones y explorar aspectos más profundos y trascendentales de la vida humana. La música tiene la capacidad de tocar nuestras emociones, despertar recuerdos y transmitir significados de una manera única y poderosa (Kenny, 1995). A través de la combinación de la expresión verbal y musical, podemos enriquecer nuestra comunicación y comprensión mutua, abriendo nuevas posibilidades de conexión y expresión.

8.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Para este módulo de formación, seguiremos un enfoque de aprendizaje basado en la experiencia. Los talleres se estructurarán de forma básica, incluyendo actividades estructuradas de improvisación en grupo, escucha activa, debate e intercambio de información. Este método se centra en aprovechar los conocimientos previos de las personas participantes, implicándoles en un proceso de elaboración y ampliación de dichos conocimientos. Al mismo tiempo, se les animará a investigar y profundizar sus intereses, motivándoles a buscar información sobre temas concretos.

8.4 Descripción detallada del módulo

El objetivo principal de este módulo es que las personas participantes aprendan cómo se puede utilizar la música en obras teatrales de manera práctica. Para lograr este objetivo, proponemos cinco temas interconectados que les permitirán explorar y discutir diversos aspectos de la música como medio de comunicación, interacción social y expresión. El desarrollo de los temas es flexible para adaptarse a las características y necesidades específicas del grupo de participantes. Se recomienda realizar siete talleres, cada uno con una duración de 90 minutos. Sin embargo, el número real de talleres dependerá del progreso general de la formación.

El plan general comienza con un taller introductorio donde se presentan todos los temas, para luego centrarse en el primero, el papel de la música. En esta sección, como se ha mencionado anteriormente, presentaremos y debatiremos la música como elemento principal o de apoyo, así como medio capaz de generar determinados estados de ánimo o atmósferas. Para comprender mejor el papel de la música



escucharemos ejemplos de diferentes usos de sonidos o música.

La segunda sección se centra en las fuentes sonoras. Las actividades principales de este tema pueden llevar hasta tres talleres, incluyendo la exploración de la música y el cuerpo, materiales no musicales y la creación de instrumentos musicales simples a partir de materiales reciclados. También incluye la creación de muestras de sonido mediante grabación, utilizando equipos de grabación sencillos, como teléfonos móviles. Los y las participantes aprenderán a producir efectos sonoros con todos los materiales e instrumentos disponibles.

La tercera sección está interrelacionada con la primera y trata sobre cómo utilizar la música. Las actividades principales de este tema ofrecen la oportunidad de explorar las cualidades narrativas de la música (formas musicales de acompañar un movimiento o un cambio de escenas, por ejemplo); cómo describir o exaltar un sentimiento o emoción; cómo utilizar la música para crear una atmósfera para una escena específica. Además, habrá la opción de pasear por el vecindario, parque o mercado para escuchar el paisaje sonoro de la comunidad. Las impresiones de las personas participantes se discutirán en grupo.

La cuarta sección se centrará en la combinación de sonidos, grabación y reproducción, y se enfocará en las formas en que toda la música producida, en vivo o grabada, puede combinarse para cumplir con los propósitos de toda la actuación. Los ejercicios principales implican experimentar y explorar combinaciones de música en vivo y grabada en función de lo que se haya enseñado o grabado hasta esta fase. Otra actividad principal consiste en que los y las participantes creen música en torno a un acto simple utilizando las herramientas presentadas durante la formación, lo que permitirá evaluar las habilidades adquiridas.

8.4.1 Más detalles

Este módulo de formación ha sido diseñado específicamente para satisfacer las necesidades de personas con problemas de salud mental y sin experiencia musical previa. Sin embargo, si hay participantes con habilidades musicales (que sepan tocar un instrumento, cantar o escribir letras, ect.) pueden contribuir a la actuación y por tanto se podrá adaptar la formación para acomodar su papel. Por ejemplo, pueden tocar música en vivo o utilizar sus composiciones, si las tienen.

Para la mayoría de las actividades, se recomienda que la persona que facilite las sesiones tenga un dispositivo de grabación simple y un altavoz portátil para comenzar a recopilar cualquier sonido, melodía o elemento acústico que pueda ser útil para su uso futuro. Este material se puede almacenar en carpetas digitales compartidas. También se puede utilizar la grabación de video, y en ambos casos se deberán considerar cuestiones éticas con respecto a la grabación de sonido y video, como la obtención del consentimiento de los y las participantes.

En cuanto a la seguridad, es importante asegurarse de que todos los sonidos que produzcamos no sean irritantes para nadie. Deben estar disponibles toallitas desinfectantes para limpiar los instrumentos después de cada uso, especialmente si se utilizan instrumentos de viento.

El primer taller puede comenzar con juegos musicales e introducciones, proporcionando una visión general de toda la unidad, que abarca cuatro temas principales relacionados con la música: el papel que desempeña, de dónde provienen los sonidos, cómo utilizar la música de manera efectiva y cómo combinar sonidos y utilizar técnicas de grabación y reproducción. Luego, se puede explorar con más detalle el primer tema, centrado en el papel de la música. Las sesiones pueden terminar con ejercicios musicales que sirvan para unir a los y las participantes.



8.5 Evaluación

La evaluación debe adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada individuo, y debe tener en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. El progreso de cada participante se evaluará en función de su comprensión de los diversos usos de la música en las obras teatrales, así como de sus habilidades comunicativas, incluyendo la transmisión de significados y conceptos, el ajuste de mensajes para el público, la expresión de ideas y la escucha activa. Además, también deben evaluarse sus habilidades imaginativas y creativas para generar y expresar ideas, así como su capacidad para convertir ideas creativas en acción.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias de los y las participantes, se pueden utilizar cuestionarios, que les permitirán expresar si perciben que han mejorado sus competencias en estas áreas. Además, al final de cada sesión, debe dedicarse un tiempo a debatir estos temas para que puedan compartir sus experiencias. Además, el último tema de esta unidad de formación también funcionará como un tipo de evaluación y valoración de lo que las personas participantes han aprendido sobre el uso de la música.

En el marco de la aplicación de este programa de formación, se espera contar con la presencia durante las sesiones de un/a profesional familiarizado/a con el grupo que preste apoyo y pueda hacer una evaluación objetiva para garantizar que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

8.6 Recursos adicionales

- ▶ Kaye, D., & Lebrecht, J. (2013). *Sound and Music for the Theatre* (3rd ed.). Focal Press. New York and London.
- ▶ Klein, L. M., & Reyland, N. (2013). *Music and Narrative since 1900*. Indiana University Press. Bloomington.
- ▶ Woolford, J. (2012). *How Musicals Work: And How to Write Your Own*. Nick Hern Books. London.

8.7 Referencias

- ▶ Bunt, L., Brynjulf S. (2014). *Music Therapy: An art beyond words*. Routledge. London.
- ▶ Deutsch, D. (2012). *The Psychology of Music (Cognition and Perception)*. Academic Press. London.
- ▶ Droukopoulos A., Ioannidou T., Kotsonis Y., Palla G. (2020). *DIY - Making our own musical instruments*. Onassis Stegi. Athens.
- ▶ Droukopoulos A., Ioannidou Th., Kotsonis Y., Palla G. (2020). *Composing with sounds through digital apps: Digital teaching material for Secondary Education Teachers*. Onassis Stegi. Athens.
- ▶ Kenny, C. (1995). *Listening, Playing, Creating: Essays on the Power of Sound*. State University of New York Press. Albany.
- ▶ Wrihston, K. (1999). *An introduction to Acoustic Ecology*. Journal of Electroacoustic Music. Vol. 12



- ▶ DIY instruments:
- ▶ Mama.Papa.Bubba. (2012). *Bongo Shaker, Guiro, & All-In-One!*
- ▶ Make and takes. (2012). *Mini Tin Can Drums Earth Day Craft*

8.8 Actividades del módulo

8.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORACIÓN MUSICAL

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Establecer una atmósfera acogedora y promover la participación activa.
- Conocer los gustos musicales del grupo y fomentar la interacción.
- Estimular la improvisación y la experimentación musical.
- Promover la expresión individual

Nivel de enfoque: Bajo- medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Instrumentos de percusión afinados y no afinados

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Después de dar la bienvenida a las personas participantes, rompe el hielo con las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de música os gusta escuchar? ¿Tenéis alguna canción favorita? ¿Habéis tocado alguna vez un instrumento musical?
- ▶ Introduce brevemente el taller, presentando los temas que se tratarán y los objetivos de la sesión.
- ▶ Explica que la primera actividad es un ejercicio de improvisación en grupo. Hay varios instrumentos a disposición colocados en el centro de la sala y cada participante deberá coger uno de ellos y experimentar con su sonido durante un máximo de 5 minutos.
- ▶ Después, invita a cada participante a decir su nombre o cantarlo mientras toca el instrumento que ha elegido. Como alternativa al uso de instrumentos, puedes proponerles que emitan un sonido dando palmas, chasqueando los dedos u utilizando otras técnicas.
- ▶ Cuando una persona diga su nombre, el resto del grupo deberá repetirlo e imitar el sonido o ritmo propuesto. Se sigue hasta que todos y todas hayan participado.



8.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: LA MÚSICA EN EL TEATRO / TEMA 1: EL PAPEL DE LA MÚSICA

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la reflexión y la participación del grupo sobre la música en representaciones teatrales.
- Analizar ejemplos visuales de distintas funciones musicales en el teatro.
- Promover la interacción grupal y el intercambio de ideas, enriqueciendo la comprensión colectiva sobre el uso de la música en el teatro.

Nivel de enfoque: Bajo-medio

Energía requerida: Baja

Materiales: PC/portátil, altavoz, proyector, instrumentos de percusión para cada participante

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a al grupo a colocarse cómodamente de forma que puedan ver la pantalla con facilidad.
- ▶ Inicia una conversación pidiéndoles que recuerden representaciones teatrales que hayan visto y si recuerdan la música que se utilizó durante las representaciones. A continuación, el grupo entabla un debate sobre las distintas funciones que puede desempeñar la música en las representaciones teatrales, como ser el elemento central del espectáculo, servir de acompañamiento o crear efectos específicos en puntos concretos. Se pueden utilizar tres extractos de vídeo para demostrar las diferentes funciones de la música. Los que se proponen a continuación son sólo ejemplos.
 - ▶ **Argiris Xafis. (2020, March 13).** [Άφιξής The Arrival ΠΥΡ Φεστιβάλ Αθηνών&Επιδαύρου 2017 \[Video\]. YouTube.](#)
Percusión en directo 27:15", grabación en playback 27:25", efectos sobre movimiento específico 32:17"
 - ▶ **Sforaris Theatre Company. (2013, June 13)** [Παραλογές ή μικρές καθημερινές τραγωδίες \[Video\]. YouTube.](#)
Música que acompaña a la narración 1.10"
 - ▶ Musical Theatre Archive. (2017, June 9) ["Plump and Juicy" - James and the Giant Peach \(The Musical\) \[Video\]. YouTube.](#)
- ▶ Anima al grupo a comentar los vídeos que acaban de ver.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR LA PERCUSIÓN CORPORAL / TEMA 2: FUENTES SONORAS

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Estimular la creatividad y la imaginación.
- Explorar diferentes niveles de energía y tensión.
- Promover la participación activa.
- Estimular la reflexión y el intercambio de experiencias:

Nivel de enfoque: Medio - alto

Energía requerida: Media

Materiales: Dispositivo de grabación y altavoces

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a formar un círculo y acomodarse.
- ▶ Comienza a aplaudir con un ritmo básico y pídeles que te sigan.
- ▶ Haz una pausa y cambia al chasquido de los dedos, manteniendo el mismo ritmo. A partir de este punto, en lugar de tocar todos juntos, introduce la variación de tocar uno a uno.
- ▶ Pide a las personas participantes que piensen en otras posibles formas de percusión utilizando únicamente sus cuerpos, por ejemplo, golpearse el pecho o las piernas, frotarse las manos o el pecho, etc.
- ▶ Utilizando uno de esos sonidos, guíalos para que toquen suavemente al principio e incrementen gradualmente la intensidad. Después de alcanzar un nivel alto de energía, vuelve a pedirles que toquen suavemente hasta que dejen de hacerlo.
- ▶ Para repetir el ejercicio varias veces, sugiere que quien quiera tome la iniciativa y proponga otro sonido y ritmo.
- ▶ Concluye la actividad con un breve debate, comenzando por preguntar a cada persona cuál fue su sonido favorito.
- ▶ Puedes grabar algunos ritmos para escucharlos a final del ejercicio o guardarlos para futuras actividades



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR Y EXPRESAR EMOCIONES / TEMA 2: FUENTES DE SONIDO

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la conciencia emocional y fomentar la expresión emocional.
- Estimular la empatía y promover la comunicación y la interacción grupal.
- Reflexionar sobre las experiencias emocionales y fortalecer el vocabulario emocional.

Nivel de enfoque: Bajo-medio

Energía requerida: Baja-media

Materials: Tarjetas con caras que representen diferentes emociones

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que formen un semicírculo.
- ▶ Preséntales algunas tarjetas con caras que representan una emoción, sin mencionar el nombre de la emoción.
- ▶ Por turnos, invítales a ponerse de pie frente al grupo y tomar una tarjeta. En primer lugar, deberán tratar de comprender la emoción que se está expresando y luego intentar expresar esa emoción con un sonido vocal al grupo, cuya tarea será adivinar la emoción.
- ▶ Los y las participantes que logren hacer que el grupo adivine la emoción continúan tomando otra tarjeta, mientras que, si el grupo no logra adivinarla, se invita a una nueva persona a jugar.
- ▶ La actividad concluye con una breve discusión de la experiencia, centrándose en qué emoción fue más fácil/difícil de expresar para cada participante, cuál fue la sensación real tanto al intentar expresar esa emoción como al adivinarla. Al final, el grupo reconoce cómo fueron capaces de nombrar/clasificar estas emociones juntos.



NOMBRE DEL EJERCICIO: MÚSICA MAESTRO / TEMA 2: FUENTES SONORAS

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Explorar la relación entre el sonido y variables como la velocidad, los cambios de dirección.
- Experimentar con la improvisación vocal.
- Fomentar la unión del equipo, la colaboración y desarrollar habilidades musicales dentro del grupo.
- Desarrollar una mayor conexión y confianza con la propia voz, explorando la expresión vocal de manera auténtica y sin juicio en un entorno seguro y acogedor.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Rotafolio, rotuladores de diferentes colores, dispositivo para grabar, altavoces

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a formar un semicírculo frente a un rotafolio.
- ▶ Anima a cada participante, por turnos, a acercarse para dibujar una línea continua utilizando un color que le guste. Mientras dibuja, las demás personas deben utilizar sus voces o percusión corporal para describir cómo se mueve la línea. Cada participante tiene hasta 3 minutos para dibujar.
- ▶ Después de que cada participante termine de dibujar, su trabajo se aparta y se pone a disposición una nueva hoja de papel para la siguiente persona. Utilizando un dispositivo de grabación como un teléfono móvil, graba la improvisación sonora del grupo.
- ▶ Pide a los y las participantes que formen un círculo y coloca cada dibujo uno por uno en el centro. Reproduce la grabación de sonido correspondiente a cada dibujo y pídeles que observen el dibujo mientras escuchan el sonido.
- ▶ La actividad concluye con una discusión sobre la experiencia. Pregúntales si sintieron que el sonido del grupo seguía su dibujo y si se sintieron como un maestro. Pídeles que describan cómo intentaron expresar la velocidad, los cambios de dirección, las paradas y el movimiento general de la línea del dibujo a través del sonido. Finalmente, invítales a compartir cómo se sintieron durante el proceso de escuchar los sonidos grabados mientras observaban los diferentes dibujos y a discutir la relación entre cada dibujo y su sonido correspondiente.



NOMBRE DEL EJERCICIO: CANTO Y RESPIRACIÓN / TEMA 2: FUENTES DE SONIDO

Número: 5

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la conciencia corporal y la conexión con la respiración.
- Explorar la expresión vocal y el sonido grupal.
- Proporcionar un espacio seguro para la exploración vocal y la autoexpresión.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Dispositivo de grabación y altavoces

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen un círculo.
- ▶ Invítales a respirar de manera natural y observar su respiración.
- ▶ En la exhalación, deben emitir una nota suave que les resulte cómoda, como "ah" o "hmmm". Deben continuar respirando y cantando suavemente en la exhalación, y pueden cambiar el tono si les resulta más cómodo.
- ▶ Una vez que cada participante encuentre una nota que les parezca bien, debe repetirla, seguir cantando y observar el sonido del grupo.
- ▶ Opcionalmente, pueden comenzar a caminar lentamente mientras respiran y cantan, escuchando las voces de los demás mientras caminan por el espacio durante un minuto. Luego, se forma el círculo nuevamente y les invitas a parar el canto.
- ▶ Diles que permanezcan en silencio durante al menos 15 segundos antes de compartir cómo se sintieron durante el ejercicio.
- ▶ Como siempre puedes grabar el ejercicio para escucharla tras acabarlo o en otro momento.

Variación 1: puedes dividirlos en grupos pequeños de 2, 3 o 4 personas, y cada grupo puede compartir su experiencia.

Variación 2: pueden mantenerse en el círculo y utilizar su voz como un instrumento. Se les puede invitar a experimentar con la duración de las notas, cambiar vocales como "oh", "eh", "eeh" y "ooh", cantar más fuerte y más suave, y utilizar la lengua para crear el efecto de "rrr".



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR Y CREAR SONIDOS Y RITMOS / TEMA 2: FUENTES SONORAS

Número: 6

Objetivos del ejercicio:

- Experimentar con el sonido que pueden producir distintos objetos y superficies.
- Introducir los conceptos de ritmo, tempo, volumen.
- Desarrollar la improvisación rítmica básica y la musicalidad.
- Poner en práctica la percepción del ritmo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Todos los objetos disponibles en la sala (asegúrate de que haya variedad de objetos/superficies que puedan utilizarse para crear sonidos), dispositivo de grabación, altavoces.

Duración: 40 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a los y las participantes a explorar la sala y observar diferentes superficies y objetos en ella, experimentando si pueden crear algún sonido con ellos.
- ▶ Después de explorar, deberán elegir un objeto cuyo sonido les haya gustado con el cual tendrán que crear un ritmo y continuar hasta encontrar un ritmo común con el resto del grupo.
- ▶ Puedes utilizar tu mano moviéndola hacia arriba y hacia abajo para indicar el volumen del ritmo o para ajustar el tempo del ritmo.
- ▶ Divide al grupo en dos partes. El primer grupo tocará un golpe único repetido, mientras que el segundo grupo tocará entre los golpes del primer grupo, como si ambos grupos estuvieran teniendo una conversación musical.
- ▶ Por último, cierra la actividad con una discusión grupal sobre la experiencia. Anima al grupo a compartir por qué eligieron un objeto o superficie en particular, y cómo de desafiante fue encontrar un ritmo como equipo.

Conceptos clave: El tempo se refiere a la velocidad a la que se toca una pieza musical.



NOMBRE DEL EJERCICIO: CREAR INSTRUMENTOS A PARTIR DE MATERIALES RECICLADOS / TEMA 2: FUENTES SONORAS

Número: 7

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la creatividad creando instrumentos musicales a partir de materiales reciclados.
- Experimentar con nuevos sonidos e instrumentos.

Nivel de enfoque: Bajo-medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Pequeños recipientes (latas o vasos de plástico de yogur), gomas elásticas, pegamento, globos, lana, tijeras, palillos, diferentes semillas (arroz, lentejas, alubias), dispositivo de grabación, altavoces

Duración: 30 minutos (más si se quiere decorar el instrumento)

Instrucciones:

- ▶ El objetivo de esta actividad es crear un instrumento de percusión a partir de materiales simples y reciclados. Por lo general, se trata de utilizar un recipiente, como una lata o una botella de plástico, y llenarlo de pequeños objetos, como arroz o semillas, que generen un sonido cuando se sacude el recipiente.
- ▶ Proporciona una selección de semillas para que las personas participantes elijan y llenen sus recipientes según el sonido que quieren obtener. El globo sirve para estirarlo sobre la abertura del recipiente y crear una membrana similar a un tambor.
- ▶ Para asegurar el globo en su lugar y agregar un toque decorativo, se puede usar cinta u otros materiales.
- ▶ Si hay tiempo, se puede personalizar aún más el instrumento, pintándolo o decorándolo con colores adecuados.
- ▶ Una vez que todos los instrumentos estén listos, invita a los y las participantes a formar parejas y entablar diálogos rítmicos utilizando sus instrumentos.
- ▶ La actividad concluye con una discusión en círculo en la que se comparte la experiencia.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPERIENCIA DE ESCUCHA Y CREACIÓN / TEMA 3: CÓMO UTILIZAR LA MÚSICA

Número: 8

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la atención y conciencia auditiva al explorar los sonidos presentes dentro y fuera del entorno.
- Promover la colaboración y la conexión grupal a través de la creación conjunta de sonidos.
- Desarrollar la capacidad de escucha activa y la habilidad para distinguir y recordar diferentes sonidos.

Nivel de enfoque: Bajo - Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Dispositivo de grabación

Duración: 40 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que formen un círculo y escuchen los sonidos dentro y fuera de la sala durante aproximadamente dos minutos, sin hacer ningún otro sonido. Luego, pregúntales si han escuchado algún sonido.
- ▶ Anima al grupo a cerrar los ojos y comenzar a hacer un sonido suave con sus voces o percusión corporal durante unos treinta segundos. Luego, pídeles que abran los ojos y pregúntales si pueden distinguir los sonidos que acaban de escuchar.
- ▶ Invítales a cerrar los ojos nuevamente y pídeles uno por uno que hagan el sonido que acaban de hacer antes. Al sonido de cada participante, pide al grupo que lo imite. Tanto este sonido como los sonidos realizados en el paso anterior se pueden grabar para usos futuros.
- ▶ La actividad se cierra con una discusión. Pregunta cuál es la diferencia entre la percepción de un sonido cuando se escucha de manera individual y cuando se escucha en conjunto con otros sonidos. Invítales a reflexionar sobre cómo los sonidos individuales se entrelazan y se complementan entre sí, creando una experiencia sonora colectiva.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR LA SINCRONÍA ENTRE MOVIMIENTO Y MÚSICA / TEMA 3: CÓMO UTILIZAR LA MÚSICA

Número: 9

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la colaboración y la comunicación.
- Desarrollar la coordinación entre el movimiento corporal y la música al sincronizar los pasos al ritmo.
- Aprender a describir sonidos que se repiten, como pasos, utilizando diferentes tempos, volúmenes y pausas.

Nivel de enfoque: Medio - Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Instrumentos afinados como xilófonos o el glockenspiel e instrumentos no afinados como castañuelas, panderetas, maracas, el cajón, etc.

Duración: 40 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen parejas y explícales que cada persona tomará turnos en dos roles: "el caminante" y "el percusionista".
- ▶ Anima a las parejas a jugar frente a todo el equipo, por turnos.
- ▶ Se le pide al caminante que comience a caminar de la forma que desee, mientras que el percusionista sigue los pasos con el instrumento de percusión elegido previamente.
- ▶ Luego, se le pide al percusionista que toque libremente, mientras que el caminante intenta caminar al ritmo de la música.
- ▶ Después de un tiempo, las parejas intercambian roles y repiten el juego.
- ▶ El juego se repite con cada pareja.
- ▶ La actividad concluye con una discusión grupal sobre la experiencia en los diferentes roles, así como las diferentes dinámicas en volumen, tempo y posibles pausas de la música.



NOMBRE DEL EJERCICIO: SONIDOS A LA ESCENA / TEMA 4: COMBINAR SONIDOS

Número: 10

Objetivos del ejercicio:

- Explorar la conexión entre el sonido y la representación de eventos y emociones.
- Desarrollar la creatividad y la expresión artística a través del uso de sonidos y música.
- Mejorar las habilidades de actuación al interpretar un guion y responder a los estímulos sonoros.
- Observar cómo los sonidos pueden complementar y enriquecer la actuación.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Alta

Materials: Una serie de breves textos preparados para cada participante, pequeñas percusiones afinadas y no afinadas

Duración: 45 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo que formen parejas y explica que en cada pareja habrá dos roles: el de actor y el de músico. La persona que actúa recibirá un texto para interpretar, mientras que la otra utilizará un instrumento de su elección (o su voz y percusión corporal) para aportar los sonidos.
- ▶ A cada participante que actúa se le entrega un breve texto, con un contexto, una acción desencadenante, un sentimiento sobre el evento y una acción final. Por ejemplo: *“Son las 8 de la mañana. Una mujer camina por la acera camino al trabajo, tomando el café que acaba de comprar. Un autobús pasa frente a ella y le tira agua sucia en sus zapatos nuevos. Se ve muy decepcionada, especialmente al darse cuenta de que sus zapatos se han mojado por dentro. Decide ir a casa a cambiarlos”.*
- ▶ La persona de la pareja que se encarga de los sonidos se sienta en un lugar desde donde pueda ver fácilmente su pareja actuar y tocar para acompañar la acción.
- ▶ Las parejas deben realizar el ejercicio frente a todo el grupo, y cada participante debe desempeñar los dos papeles.
- ▶ Al terminar la actividad, invítalos a que compartan su experiencia y hablen sobre lo fácil o difícil que ha sido el ejercicio. También se les pregunta cómo los sonidos contribuyeron a la experiencia y si les ayudaron en la actuación.



NOMBRE DEL EJERCICIO: LA HISTORIA MUSICAL / TEMA 4: COMBINAR SONIDOS

Número: 11

Objetivos del ejercicio:

- Aplicar los conocimientos adquiridos en actividades anteriores.
- Producir una muestra de música basada en una historia.
- Fomentar la creatividad y la colaboración, la comunicación y la toma de decisiones en grupo.

Nivel de enfoque: Medio - Alto

Energía requerida: Baja - Media

Materials: Instrumentos de percusión afinados y no afinados, instrumentos creados en las actividades anteriores, grabaciones anteriores, dispositivo de grabación, altavoces, cámara de vídeo.

Duración: 60 minutos (la actividad puede dividirse en dos talleres si es necesario)

Instrucciones:

Esta actividad está diseñada para ser tanto un ejercicio de entrenamiento como una evaluación. El objetivo principal es utilizar todos los conocimientos adquiridos de las actividades anteriores para producir una breve muestra de música basada en una historia. La historia puede ser algo que las personas participantes hayan creado en ejercicios anteriores, o se puede crear durante esta actividad. Para asegurar un resultado exitoso, se recomienda establecer de antemano la historia que se utilizará como tema para la música, y que todo el material de grabación esté disponible.

- ▶ Invita al grupo a sentarse cómodamente en semicírculo.
- ▶ En primer lugar, se presentará la historia, ya sea eligiendo una historia que se haya producido en otras actividades o creando una nueva historia con el grupo.
- ▶ Para crear una nueva historia, sigue estos pasos:
 - ▶ Pídeles que creen dos personajes imaginarios, dándoles nombres, características específicas, estados de ánimo, comportamientos, gustos, profesiones y hábitos.
 - ▶ Pídeles que seleccionen dos objetos de la habitación y piensen en formas de conectar los objetos con los personajes (por ejemplo, cómo podrían usarlos o el significado que un objeto puede tener para el personaje).
- ▶ Los y las participantes deciden una secuencia de 2 a 3 estados emocionales por los que pasarán los personajes.



NOMBRE DEL EJERCICIO: LA HISTORIA MUSICAL / TEMA 4: COMBINAR SONIDOS

- ▶ Deberán pensar en una fase inicial (por ejemplo, Tom se despierta por la mañana y llama a su amiga Sandra...); una fase intermedia que incluya cambios emocionales (por ejemplo, Tom le da a Sandra una flor – objeto seleccionado – y le pide que la cuide; Sandra se preocupa de que se le olvide regarla porque está muy ocupada leyendo un libro – otro objeto seleccionado –. Tom se enfada, Sandra dice que está bromeando y que está muy feliz de cuidar la flor de Tom); una fase final (por ejemplo, Sandra saluda a Tom y le hace un gesto con la mano sosteniendo la flor).
- ▶ El grupo decide qué participantes actuarán la historia y qué participantes colaborarán para acompañarla musicalmente, decidiendo qué instrumentos, grabaciones de sonido y efectos utilizarán y cómo.
- ▶ Se dará a las personas que actúan y hacen música un tiempo para organizar sus partes antes de la actuación.

8.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: DESPEDIDA CON MÚSICA

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Cerrar el taller de forma alegre.
- Explorar formas musicales personales de despedirse.
- Ofrecer la oportunidad de compartir pensamientos y sentimientos sobre la sesión.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materials: Instrumentos de percusión afinados y no afinados

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a sentarse en un círculo para este ejercicio de reflexión y retroalimentación. Pregúntales qué recuerdan de las actividades realizadas, cuáles actividades disfrutaron más o si hay alguna actividad que les gustaría seguir practicando.
- ▶ Pídeles que elijan un instrumento para tocarlo y despedirse. También se puede optar por utilizar percusión corporal.



- ▶ Selecciona un instrumento y toca un ritmo básico. Mientras toque, invítalos a tomar turnos y tocar el instrumento que han elegido para despedirse durante unos segundos.
- ▶ Luego, para la música y concluye el taller. Puedes pedirles que te ayuden a limpiar el espacio colocando los instrumentos en su sitio, etc. Esto es una forma de mostrar la importancia de cuidar el entorno y los materiales que se utilizan.

FIN DEL MÓDULO 8



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.



MÓDULO 9

STAGE
OF
mind

9. DISEÑO Y PRODUCCIÓN DE LA ESCENOGRAFÍA

El diseño de un escenario teatral implica tanto aspectos creativos como prácticos, utilizando elementos físicos para apoyar la narrativa de la obra. Este proceso se fundamenta en los principios de las artes visuales y analiza minuciosamente el texto o guion teatral para lograr la creación de un espacio físico que se armonice con la actuación.

Además de los aspectos artísticos de la producción, también se deben gestionar interacciones logísticas entre los artistas, directores, equipo de dirección escénica, técnicos y el lugar de representación. Esto abarca aspectos como la publicidad, la creación de materiales promocionales y, en algunos casos, la investigación de la audiencia.

La investigación de la audiencia se refiere al proceso de recopilar y analizar información sobre el público objetivo de una obra de teatro o cualquier otro evento o producto. El objetivo de esta investigación es comprender mejor las preferencias, intereses, necesidades y expectativas del público para poder adaptar y diseñar la producción de manera más efectiva. Con los resultados de la investigación de la audiencia, los equipos de producción pueden tomar decisiones informadas sobre el contenido, el estilo, la promoción y la distribución de la obra de teatro, con el objetivo de atraer y satisfacer las expectativas del público objetivo.

Esta unidad tiene como objetivo introducir a los participantes en el tema mediante una combinación de juegos teatrales y ejercicios prácticos. A través del diálogo y la discusión en grupo, los participantes compartirán ideas y experiencias para desarrollar habilidades relacionadas con el diseño y la producción de escenarios. Al finalizar la unidad, los participantes habrán adquirido habilidades y conocimientos prácticos que les permitirán contribuir al éxito de una obra de teatro.

9.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, las personas participantes del programa de formación

- ▶ desarrollarán una comprensión básica de los diversos elementos que intervienen en una producción teatral.
- ▶ reconocerán la importancia del diseño del escenario para transmitir la narrativa visual de una producción.
- ▶ potenciarán su creatividad.
- ▶ comprenderán los significados y conceptos detrás del diseño y la producción del escenario.

9.2 Base teórica / Enfoque

El diseño y la producción de escenarios en la tradición occidental tienen sus raíces en el teatro de la antigua Grecia. Inicialmente, las producciones contaban con un reducido número de actores que utilizaban máscaras y escenografías básicas con luz natural. Con el tiempo, el diseño y la producción teatral evolucionaron hasta convertirse en un arte y una profesión cada vez más complejos. Desde los teatros itinerantes de la Europa medieval hasta el teatro isabelino y los suntuosos teatros del siglo XVIII, y hasta la época moderna, el diseño y la producción de escenarios se han desarrollado en paralelo a la



tecnología (como la iluminación interior y los escenarios móviles), las corrientes artísticas y las normas sociales.

El teatro refleja el mundo en el que se crea, y el diseño del escenario y las opciones de producción también lo hacen. Ya sea recreando el mundo de manera fiel, creando un espectáculo para escapar del mundo o incluso criticando el mundo a través de una presentación abstracta o minimalista, no existe una única elección absoluta para el diseño escenográfico. Sin embargo, es crucial que sea funcional y cumpla con la visión o expectativa del director de teatro.

La producción teatral implica la participación de diversas personas como directores/as y escenógrafos/as. Sin embargo, se requieren numerosos roles para llevar a cabo una obra. La cantidad de personas involucradas depende del tamaño de la producción y si es de carácter comercial o comunitario/voluntario.

9.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Este módulo emplea una variedad de métodos de enseñanza y aprendizaje para proporcionar una experiencia de aprendizaje integral. Los talleres están estructurados para incluir actividades tanto formales como informales, con un equilibrio entre aprender información y usar la creatividad para aplicar ese conocimiento.

Se enfatizará la escucha activa, la discusión en grupo y el intercambio de observaciones y opiniones. Se alentará a las personas participantes a expresar lo que han observado o aprendido y luego a ampliar ese conocimiento. Se fomentará un entorno de apoyo, alentando a las personas a explorar su interés en el diseño de escenarios y la producción teatral.

Todas las actividades presentadas serán opcionales y no obligatorias. Quien facilite las sesiones deberá ser flexible y sensible a las necesidades individuales de los y las participantes, ofreciendo opciones alternativas cuando sea necesario para garantizar que todas las personas puedan participar plenamente en el proceso de aprendizaje.

9.4 Descripción detallada del módulo

El objetivo principal de este módulo es brindar a las personas participantes una comprensión básica del diseño y la producción escenográfica a través de la experiencia práctica.

Dado el carácter técnico de este módulo, es importante equilibrar la presentación de información técnica con oportunidades para aplicar el conocimiento de una manera accesible. Además, es fundamental que el cuerpo esté activo, al igual que la mente.

Al comienzo del taller, los y las participantes pueden familiarizarse entre sí y con el espacio de trabajo mediante ejercicios introductorios. El espacio es un concepto clave en el diseño escénico, y familiarizarse con el espacio del taller de manera práctica preparará será fundamental para prepararse para las actividades principales.

Las actividades centrales incluyen videos y ejercicios prácticos que permiten poner en práctica las ideas que se han aprendido. No existe una respuesta correcta en cuanto a lo que se producirá; en cambio, estas actividades son una forma de que se explore la creatividad y de desarrolle una variedad de habilidades.

Las actividades de cierre ofrecerán un momento de reflexión para relajarse e interiorizar lo que han aprendido. Dado que el taller puede presentar muchos términos desconocidos, es crucial crear un ambiente tranquilo y de apoyo que permita a las personas participantes hacer preguntas y compartir observaciones sin presión.

9.5 Evaluación

La evaluación debe personalizarse para adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona. El progreso de cada participante se evaluará en función de su comprensión de los diversos elementos que intervienen en una producción teatral y la importancia del diseño del escenario para transmitir la narrativa visual de una producción.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias de los y las participantes, se pueden utilizar cuestionarios que les permitan expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se debe asignar tiempo para discutir estos temas y ofrecer la oportunidad de compartir experiencias.

En el marco de la implementación de este programa de formación, se espera que un/a profesional familiarizado/a con el grupo de participantes esté presente durante las sesiones para prestar apoyo y hacer una evaluación objetiva de la formación.

9.6 Recursos adicionales

- ▶ Brockett, OG y Mitchell, M. (2010). Hacer una escena: la historia del diseño de escenarios y la tecnología. Fondo de Artes Teatrales de Tobin. San Antonio. Estados Unidos.
- ▶ Arroyo, P. (1968). El Espacio Vacío. Piedra de toque. Nueva York.
- ▶ Bajo, J. (2016). Espacios Dramáticos. Routledge. Londres.

9.7 Referencias

- ▶ Grupo de Teatro del Centro. (2016, 26 de julio). Trabajar en teatro: Dirección de Producción [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yuAjzzDTNOw>
- ▶ TED. (2018, 31 de octubre). 3 formas de crear un espacio que te conmueva, de un escenógrafo de Broadway | David Korins [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SU8JYKGekXo>
- ▶ Teatro Nacional. (2019, 2 de agosto). Pedro Gynt | Diseñando Teatro [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=K1eFxlwRI8>
- ▶ Matt Kizer . (2020, 29 de marzo). El proceso de diseño de iluminación [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UN18kSmSNdk>



9.8 Actividades del módulo

9.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR LA CONCIENCIA ESPACIAL

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la observación del espacio y explorar el impacto del espacio en el movimiento.
- Promover la sincronización y la comunicación no verbal.
- Estimular la reflexión y el análisis.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que se desplacen por el espacio, caminando siempre hacia un área vacía de la sala.
- ▶ Mientras se mueven, solicítales que observen la habitación, que presten atención a los elementos presentes, la iluminación y la forma.
- ▶ Luego, pídeles que dirijan su atención hacia las demás personas que se están moviendo en la sala, que observen cómo se mueven y cómo el espacio afecta su movimiento.
- ▶ A continuación, indica al grupo que intenten detenerse inmediatamente cuando vean que alguien más se detiene, sin necesidad de señalar ni usar palabras.
- ▶ Una vez que todas las personas estén detenidas, pídeles que comiencen a moverse nuevamente como grupo tan pronto como una persona comience a moverse.
- ▶ Ahora, solicítales que inicien y terminen como grupo por su cuenta, sin necesidad de instrucciones adicionales. Continúa el ejercicio durante unos minutos hasta que se muevan juntos sin problemas.
- ▶ Reúne al grupo en un círculo y fomenta la discusión sobre sus observaciones del espacio y cómo afectó su movimiento.
- ▶ Utiliza sus observaciones para presentar los conceptos básicos del diseño de escenarios, relacionando cómo el diseño se vincula con la función y a la hora de crear el escenario se toman decisiones basadas en la obra.



Key Terms: La **conciencia espacial** se refiere a la capacidad de percibir y comprender el espacio que nos rodea, así como nuestra posición y relación con ese espacio. Es la conciencia de la ubicación de los objetos, las personas y uno mismo en relación con el entorno físico.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL ESPACIO ESCÉNICO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la habilidad de representar espacios, estimulando la creatividad y la capacidad de expresión.
- Explorar la comprensión del espacio escénico y una comprensión más profunda de cómo se utilizan el espacio en un escenario y cómo influye en la interpretación de una obra.
- Estimular la reflexión sobre los elementos que crean una representación exitosa.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguna

Duración: 15-20 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que caminen por la sala, siempre moviéndose hacia un espacio vacío.
- ▶ Menciona una serie de tareas que deben completar lo más rápido posible.
- ▶ La primera tarea es de reunirse en grupos de tres personas. Una vez que la completen, indícales que caminen por el espacio hasta que se les indique la siguiente tarea. Repite este proceso utilizando grupos de diferentes tamaños.
- ▶ Como siguiente tarea pídeles que, en grupos, utilicen sus cuerpos para crear una representación de un espacio específico. Por ejemplo, que utilicen sus cuerpos para representar una cocina.
- ▶ Si un grupo logra representar especialmente bien un espacio, pídeles a los demás participantes que interactúen con ese espacio creado, como si fueran actores utilizando un escenario.
- ▶ Reúne al grupo entero en un círculo para entablar una reflexión sobre el ejercicio, que se centre en los elementos que permitieron comprender que cada grupo estaba representando un espacio específico.

NOMBRE DEL EJERCICIO: IMAGINAR UN ESPACIO

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Promover la comprensión del papel del escenario en la narración teatral.
- Estimular la creatividad y la imaginación visual.
- Fomentar la participación activa y el intercambio de ideas.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Materiales para dibujar, extracto de un guion

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo que se reúna en un círculo y que las personas se turnen para leer un extracto de un guion. Si consideras que leer no es cómodo para alguna persona, puedes optar por una narración verbal de una historia conocida o un cuento.
- ▶ Invita a los y las participantes a imaginarse un escenario para la historia, prestando atención a los elementos físicos mencionados directamente en el texto o aquellos que se dan a entender. Además, invítalos a discutir sobre las emociones o el ambiente emocional de la historia, y cómo piensan que podría ser representado visualmente, considerando aspectos como el uso del color y la iluminación.
- ▶ Dirige una discusión en la que exploren cómo los elementos visuales del escenario ayudan a contar la historia en una obra de teatro.
- ▶ Distribuye papel y materiales para dibujar y pídeles que dibujen el escenario del texto o la historia que han discutido, según su imaginación.
- ▶ Una vez que hayan terminado, reúne nuevamente al grupo en el círculo y solicita a cada participante que comparta su dibujo y hable sobre el escenario que ha diseñado, discutiendo cómo se relaciona con la historia presentada anteriormente.



9.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: INTRODUCCIÓN A LA ILUMINACIÓN DE ESCENARIO

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Comprender los conceptos básicos del diseño de iluminación en el teatro, incluyendo la dirección, el nivel y el color de la iluminación.
- Explorar cómo la iluminación puede afectar y moldear las emociones, el ambiente y la atmósfera de una obra de teatro.
- Experimentar y jugar con el uso de la iluminación.
- Fomentar la colaboración y la creatividad en grupo.

Nivel de enfoque: Bajo-medio

Energía requerida: Baja-media

Materiales: PC/portátil, proyector, vídeo sobre los fundamentos del diseño de iluminación, linternas, filtros de gel de color

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Selecciona y muestra a las personas participantes un video que presente los conceptos básicos del diseño de iluminación en el teatro.
- ▶ Inicia una discusión grupal donde compartan y analicen lo que han aprendido, centrándose en cómo la dirección, el nivel y el color de la iluminación pueden afectar y moldear las emociones, el ambiente y la atmósfera de una obra de teatro.
- ▶ Divide a las personas en grupos y entrega una linterna a cada grupo. La idea es que experimenten con el uso de las linternas para crear diferentes efectos mediante cambios en la dirección, distancia y número de personas involucradas.
- ▶ Pídeles que observen y reflexionen sobre los diferentes ambientes que se pueden crear mediante los cambios de luz que han experimentado.
- ▶ Reúne nuevamente al grupo en un círculo y proporciona filtros de gel de colores o papeles de colores para pegar en las linternas.
- ▶ Invita a algunas personas a utilizar las linternas con los filtros y a otras a ofrecerse como voluntarias para actuar en una breve escena.
- ▶ Estas tendrán que adoptar una pose dramática y estable, mientras que las demás experimenten con la iluminación, utilizando el color, la distancia y la dirección de las linternas.



- ▶ Finaliza la actividad invitándoles a que compartan sus observaciones sobre cómo los diferentes enfoques de iluminación cambiaron la sensación y la presentación en general.

Conceptos clave: Los filtros de gel de colores están diseñados para montarse en la parte delantera de un accesorio de iluminación para alterar el color de la luz de salida.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL DISEÑO DE ESCENARIOS TEATRALES

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Comprender los conceptos básicos del diseño de escenarios en el teatro y su importancia en la narración de una obra.
- Analizar la evolución del diseño de escenarios a lo largo de diferentes períodos teatrales, identificando los estilos y técnicas utilizadas en cada uno.
- Explorar cómo el diseño de escenarios puede ayudar a contar una historia de manera efectiva, transmitiendo el ambiente, la época y el contexto de la obra.
- Fomentar la creatividad y la colaboración en grupo.

Nivel de enfoque: Medio - Bajo

Energía requerida: Media - Baja

Materiales: PC/portátil, proyector, vídeo sobre conceptos básicos de escenografía, imágenes de escenografías de diferentes periodos históricos, materiales artísticos y de manualidades (cartulina, papel, plastilina, retales de tela, bolígrafos, lápices, pintura y pegamento, cinta, etc.)

Duración: 60 minutos

- ▶ Selecciona y muestra a los y las participantes un video que cubra los conceptos básicos del diseño de escenarios.
- ▶ Inicia una discusión sobre lo que aprendieron del video, que se centre en cómo el diseño de escenarios contribuye a la narración de una obra y en los diferentes elementos que intervienen en la creación de un escenario.
- ▶ Bríndales una breve historia del diseño de escenarios, destacando los estilos y técnicas utilizados en diferentes períodos teatrales, como la Grecia antigua, la Europa medieval, el teatro europeo de Shakespeare y del siglo XVII, el realismo del siglo XIX, el posmodernismo del siglo XX y el teatro contemporáneo. Utiliza ejemplos relevantes para ilustrar cada período.
- ▶ Pídeles que se dividan en grupos de 3 o 4 personas y utilicen un texto o una historia que conocen para crear un modelo de escenario con los materiales proporcionados.
- ▶ Al finalizar la actividad, invítales a discutir las diferentes ideas de diseño de escenarios que surgieron y cómo cada una de ellas contribuye a contar la historia de manera única.



NOMBRE DEL EJERCICIO: GESTIONAR UNA PRODUCCIÓN TEATRAL

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Familiarizarse con los diversos roles y responsabilidades en la producción teatral.
- Comprender los aspectos logísticos y organizativos involucrados en la producción de una obra de teatro.
- Identificar las diferentes actividades de apoyo necesarias para montar una obra teatral, como promoción, venta de entradas y administración.
- Analizar y discutir ejemplos de producciones teatrales a gran y pequeña escala para comprender las diferencias en términos de roles, presupuestos y número de personas involucradas.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: PC/Laptop, proyector, video sobre gestión de producción, material de escritura.

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Selecciona y muestra a los y las participantes un video sobre la gestión de la producción.
- ▶ Anima al grupo a participar en una discusión sobre lo que han aprendido del video, centrándose en los diversos roles que intervienen en la producción de una obra de teatro.
- ▶ Pídeles que trabajen juntos para hacer una lista de todos los diferentes trabajos necesarios para montar una obra de teatro, incluyendo actividades de apoyo como promoción, venta de entradas y administración.
- ▶ Presenta ejemplos de producciones a gran escala y pequeñas producciones para ilustrar diferentes roles, presupuestos y número de personas involucradas.
- ▶ Utiliza un texto o una historia conocida para discutir cómo este grupo podría escenificar una representación teatral, explorando variaciones como presupuesto limitado o actuación al aire libre para ofrecer una visión completa de los aspectos a tener en cuenta.
- ▶ Es importante destacar que el objetivo de esta actividad es que el grupo se familiarice con los diferentes roles y responsabilidades en la producción teatral, así como brindarles una comprensión integral de los aspectos logísticos y organizativos.



9.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: ROLES EN LA PRODUCCIÓN TEATRAL

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Reflexionar sobre el aprendizaje del taller.
- Repasar los papeles clave en una producción teatral.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a sentarse en círculo.
- ▶ Comienza la sesión de reflexión y retroalimentación preguntando al grupo qué compartan su experiencia, si les ha gustado el tema de este módulo, si les han gustado las actividades propuestas.
- ▶ Repasa todos los diferentes roles que intervienen en la realización de una producción teatral e invita a las personas participantes a hablar sobre el rol que más les interesa y pensar con quién más trabajarían y cómo sería desempeñar ese rol.
- ▶ Para cerrar la sesión, puedes preguntar si hubo roles que desconocían y discutir esos roles también.

NOMBRE DEL EJERCICIO: DESATANDO LA IMAGINACIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la imaginación y creatividad.
- Explorar la importancia de los elementos visuales en una producción teatral, como los colores del decorado y la iluminación, para transmitir el ambiente y la atmósfera de la historia.
- Estimular la discusión y el intercambio de ideas.

Nivel de enfoque: Medio



Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 15-20 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a sentarse en círculo.
- ▶ Invítalos a cerrar los ojos y pensar en una historia que conozcan y les guste, y pensar en cómo sería una obra de teatro. Pídeles que piensen en los colores del decorado, qué tipo de iluminación tendría, si sería una producción muy grande con un decorado grande o uno pequeño y sencillo, etc.
- ▶ Después de que hayan tenido tiempo para pensar, el pídeles que abran los ojos y, en turnos, vayan presentando sus ideas.

NOMBRE DEL EJERCICIO: REFLEXIÓN Y RELAJACIÓN

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Promover la relajación.
- Reflexionar sobre el taller y compartir experiencias.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que busquen un lugar en la sala para sentarse o tumbarse en el suelo.
- ▶ Dirige un ejercicio de relajación, para que se tomen un momento para notar lo que sienten. Invítalos a concentrarse en partes de su cuerpo, comenzando con los dedos de los pies y siguiendo hacia arriba, tensando y relajando cada parte de su cuerpo.



- ▶ Luego, invítales a pensar en silencio y recordar lo que han hecho durante el último taller, qué disfrutaron, en qué tuvieron dificultades, qué les entusiasmó, etc.
- ▶ Para cerrar la sesión, pídeles que compartan algo que le haya gustado con el resto del grupo y qué se llevan de la experiencia.

FIN DEL MÓDULO 9



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.





MÓDULO 10

STAGE
OF
mind

10. DISEÑO DE VESTUARIO PARA ACTUACIONES

El propósito de este último módulo es brindar a las personas participantes los conocimientos fundamentales sobre el proceso completo de creación de vestuario teatral.

La formación comienza con la observación y el análisis de las distintas características de los trajes teatrales, como el estilo, los colores, la representación de los personajes, los accesorios, entre otros. Se utilizarán materiales visuales como fotografías y videos para ayudar a los y las participantes a comprender los conceptos básicos.

Con estos conceptos como inspiración, se les animará a diseñar y confeccionar sus propios trajes utilizando materiales cotidianos como prendas de vestir, periódicos, botellas de plástico y cualquier otro elemento que puedan imaginar. El objetivo de este módulo es fomentar la creatividad y experimentar, pero también probar la practicidad y aplicabilidad de sus diseños.

En general, este módulo de formación brinda una oportunidad única para que desarrollar la creatividad y explorar el fascinante mundo del diseño de vestuario teatral.

10.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los y las participantes del programa de formación habrán logrado:

- ▶ comprender el papel fundamental que desempeña el vestuario en la creación y representación de personajes en el teatro.
- ▶ familiarizarse con una amplia variedad de estilos de vestuario, tales como el realismo, el simbolismo y el minimalismo, y comprender cómo estos estilos se han aplicado a diferentes culturas a lo largo de la historia teatral.
- ▶ desarrollar la capacidad de crear una trama de vestuario coherente y adecuada a las exigencias específicas de una obra teatral, captando la esencia de los personajes y su contexto.
- ▶ adquirir las habilidades técnicas básicas necesarias para el diseño de vestuario en el teatro, y explorar nuevas posibilidades, talentos y habilidades.

10.2 Base teórica / Enfoque

En este módulo de formación, se presentarán diversas teorías y prácticas con el objetivo de brindar a las personas participantes una base sólida sobre el tema. Esto les permitirá comprender el proceso completo de creación de vestuario teatral y les dará la oportunidad de crear sus propios trajes como parte de un equipo creativo. El objetivo principal es exploren nuevas posibilidades, descubran nuevas habilidades y talentos, expresen sus ideas y acepten las opiniones de los demás, al tiempo que adquieren habilidades técnicas básicas.

En primer lugar, se explorará la teoría del arte y el diseño, ya que constituye la base para la creación de una comunicación visual impactante. Este enfoque combina elementos como el color, la luz, la composición y la forma, que trabajan juntos para crear un universo artístico capaz de provocar una respuesta emocional.



Esta respuesta no solo es estética, sino que también genera una interacción compleja entre el espectador y la creación.

Además, se utilizará la teoría del Diseño de Escenografía y Vestuario, dado que es un aspecto crucial de la creación visual que contribuye a la percepción del universo teatral por parte del público. Se enfoca en el poder del diseño de escenarios y vestuario para transmitir emociones y significados. Los trajes “hablan” sobre un personaje, revelando rasgos culturales, socioeconómicos y psicológicos. Como se afirma en el trabajo de Pantouvaki y McNeil (2020), el vestuario desempeña un papel fundamental en la creación de actuaciones tanto en el escenario como en la pantalla, y su influencia va más allá. Es un elemento activo que encarna ideas formadas a través de complejas redes de colaboración y trabajo artístico.

Por último, se presentará la teoría de la moda, ya que es otro ámbito que explora cómo los diferentes elementos del estilo se entrelazan para narrar la historia de una persona. El uso de colores, capas, texturas y accesorios proporciona información sobre la personalidad y el estilo de vida de un individuo.

En resumen, este módulo de formación integra teorías del arte y diseño, del Diseño de Escenografía y Vestuario, y de la moda. Esto permitirá a los y las participantes adquirir una comprensión profunda de cómo el vestuario teatral puede comunicar, transmitir emociones y revelar la identidad de los personajes.

10.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

En este módulo, se implementarán diversos métodos de aprendizaje y enseñanza con el objetivo de involucrar a las personas participantes y facilitar su comprensión del proceso de creación de vestuario teatral. A continuación, se describen los enfoques pedagógicos y las actividades utilizadas para lograr estos objetivos.

Para fomentar el descubrimiento y la comprensión de la teoría, se empleará el Método Socrático. A través de una serie de preguntas planteadas por la persona que facilite las sesiones, se animará a los y las participantes a reflexionar y encontrar respuestas, y posteriormente se resumirán las conclusiones obtenidas, complementándolas con información adicional.

El uso de material visual, como imágenes y videos, desempeñará un papel importante en el proceso de aprendizaje. Esta herramienta les permitirá visualizar ejemplos concretos y conectar la teoría con la práctica.

Además, se impartirán conferencias sobre temas teóricos relevantes, como la teoría del color. Estas conferencias proporcionarán una base teórica sólida que complementará las actividades prácticas y ayudará a los participantes a comprender los fundamentos del diseño de vestuario.

Se fomentarán las discusiones grupales, donde los y las participantes podrán escuchar diferentes opiniones y expresar las suyas propias. Estas interacciones en grupo promoverán el intercambio de ideas y enriquecerán el aprendizaje a través del debate y la retroalimentación constructiva. Además, se realizarán actividades en grupos pequeños, creando un entorno seguro y propicio para la participación activa de todas las personas. Esta dinámica fomentará la colaboración y permitirá compartir conocimientos, experiencias y perspectivas individuales.

Se alentará a los y las participantes a tomar notas y crear su propio manual con información relevante y útil. De esta manera, podrán consolidar su aprendizaje y contar con un recurso personalizado que podrán consultar en cualquier momento.

La realización de actividades prácticas será fundamental en el proceso de aprendizaje. Los y las



participantes tendrán la oportunidad de crear sus propios diseños de vestuario mediante la realización de bocetos, dibujos y collages. Esta forma de aprendizaje les permitirá experimentar de manera directa y desarrollar habilidades prácticas en la confección de vestuario. Además, se les ofrecerán oportunidades para mostrar los proyectos y las ideas personales desarrolladas, generando un ambiente de apoyo y retroalimentación entre pares.

Como forma de romper el hielo y generar un ambiente de confianza, se utilizarán juegos de teatro como ejercicios de apertura. Estas dinámicas lúdicas les ayudarán a relajarse, soltarse y sentirse más libres para expresarse creativamente.

En resumen, este módulo de formación se basará en una combinación de métodos de aprendizaje activos, teóricos y prácticos. A través de la participación activa, la reflexión, el trabajo en equipo, las actividades prácticas y la retroalimentación, las personas participantes podrán desarrollar su comprensión del proceso de confección de vestuario teatral y adquirir las habilidades necesarias para expresar su creatividad en este campo.

10.4 Descripción detallada de la unidad

Este módulo está diseñado especialmente para entusiastas del diseño de vestuario. Su objetivo principal es ayudar a los y las participantes a comprender la amplia variedad de posibilidades que ofrece el mundo del vestuario y fomentar su creatividad en este campo.

La observación se convierte en una herramienta fundamental para lograr este objetivo. A través del análisis de material visual proveniente de diversas representaciones teatrales y épocas históricas, tendrán la oportunidad de explorar y descubrir una gran cantidad de aplicaciones, diseños e ideas inspiradoras. La exposición a diferentes culturas y géneros será una fuente de inspiración invaluable.

Durante los talleres, se explorarán los cuatro estilos fundamentales del diseño de vestuario: Realismo, Simbolismo, Minimalismo y Fantasía. Además, se analizarán estilos "étnicos" como el griego antiguo, el japonés y el barroco francés, los cuales les transportarán a diferentes épocas y lugares, ayudándoles a relacionarlos con las cuatro categorías principales. La exposición a una amplia gama de diseños y estilos de vestuario de todo el mundo será crucial en esta etapa del curso.

Un aspecto a tener en cuenta y discutir en cada paso del camino será el uso de accesorios en el diseño de vestuario. Accesorios, como joyas, pelucas, guantes, sombreros y otras prendas, pueden tener un gran impacto simbólico, transmitiendo el estado emocional o los rasgos de carácter de los personajes. El análisis visual de estos elementos jugará un papel clave en la comprensión del poder de los accesorios en la construcción de personajes.

La caracterización de los personajes a través del vestuario será otro aspecto importante a explorar. Los y las participantes aprenderán a retratar y transmitir los rasgos de los personajes a la audiencia mediante juegos dramáticos y el análisis de representaciones visuales en obras de teatro y películas.

Además, se profundizará en los elementos del diseño, con un enfoque particular en el uso simbólico y estético del color. Se presentarán los conceptos básicos de la teoría del color y se utilizará la rueda de colores como una herramienta para ayudarles a comprender cómo utilizar el color en sus diseños para lograr objetivos específicos. El color es un elemento poderoso que puede crear atmósferas, simbolizar ideas, evocar emociones, indicar relaciones entre personajes y retratar diferentes personalidades.

Otro aspecto crucial es el análisis de guiones. Las personas participantes aprenderán a leer y desentrañar



las pistas que proporciona el texto sobre los personajes, la atmósfera, el tiempo y el lugar de la obra, y cómo estos elementos afectarán su trabajo de diseño.

La colaboración también será un aspecto clave. En este módulo, aprenderán cómo intercambiar e incorporar ideas de manera efectiva dentro de su grupo. Además, se enfatizará el desarrollo de habilidades organizativas sólidas para crear una trama de disfraces que compile todas sus ideas creativas de manera clara y concisa, con la ayuda de ejemplos relevantes.

Los talleres de este módulo seguirán un patrón específico: observación para la inspiración, creación y reflexión. Al final, cada participante habrá creado un portafolio de trabajo que incluirá collages, bocetos, dibujos y notas escritas sobre teoría y práctica.

Dado que este módulo se centra en un aspecto práctico de la interpretación teatral, es fundamental asignar suficiente tiempo para comprender el uso de los disfraces y, posteriormente, crearlos. Se seguirá un orden específico en la creación de los disfraces, como completar el análisis del guion antes de crear un tablero de inspiración. Una vez completados estos pasos, podrán plasmar sus ideas a través de dibujos y la creación de disfraces, dándoles vida.

Para una mejor comprensión del mundo del vestuario, se sugiere incorporar ricos materiales visuales de diversas fuentes, como representaciones teatrales, ballet y cine. Estas fuentes proporcionarán ejemplos y ejercicios prácticos que ayudarán a los y las participantes a expandir su conocimiento y perspectiva en el diseño de vestuario para interpretación.

10.5 Evaluación

Para cada tema que la unidad trata teóricamente, hay una aplicación práctica, en que las personas participantes aplican los conocimientos previos. Se puede tratar de crear un boceto, un collage o un disfraz. También deberán justificar sus elecciones para que se pueda evaluar su progreso en el aprendizaje.

La evaluación debe personalizarse para adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, y debe considerar los desafíos únicos que pueden enfrentar. El progreso de cada participante se evaluará en función de su comprensión del papel del vestuario en la creación y representación de personajes en el teatro.

Al igual que en las unidades anteriores, también se pueden utilizar cuestionarios que les permitan expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se debe asignar tiempo para discutir estos temas para que puedan compartir sus experiencias con el grupo.

En el marco de la implementación de este programa de capacitación, se espera que un/a profesional familiarizado/a con el grupo esté presente durante las sesiones para prestar apoyo y hacer una evaluación objetiva para garantizar que la formación esté logrando los objetivos previstos.

10.6 Recursos adicionales

- ▶ SCC Digital Video Productions. (2010). [Theatre Production Design: The Element of Color](#) [Video]
- ▶ Bake, L. (2016). *Manipulating the Audience's Emotions with Color*. PremiumBeat.



- ▶ Crick, S. (2019). *How Color Affect Emotions*. Shelley Crick.
- ▶ Hellerman, J. (2019). *How can you make your film color palette part of the storytelling process?* No Film School.

10.7 Referencias

- ▶ AQA. (2016). *A-level Drama and Theatre Studies Teacher Guide*.
- ▶ Blausen, W. (n.d.). *Theatrical Costume*. Love to know.
- ▶ Brewster, K. & Shafer, M. (2011). *Fundamentals of Theatrical Design: A Guide to the Basics of Scenic, Costume, and Lighting Design*. Allworth. New York.
- ▶ Gomez, R. (2018). Section 1035: Theatrical Design Contest (Excerpt from UIL Constitution and Contest Rules). In *Theatrical Design Handbook 2018-19*. UIL Theatrical Design.
- ▶ Hartnoll, P. & Found, P. (1993). *The Concise Oxford Companion to the Theatre*. Oxford University Press. Oxford.
- ▶ Ingham, R. & Covey L. (1992). *Costume Designers Handbook: A Complete Guide for Amateur and Professional Costume Designers*. Heinemann Drama. Portsmouth.
- ▶ Nicholson, H. (2005). *Applied Drama: The Gift of Theatre*. Palgrave Macmillan. London.
- ▶ Pantouvaki, S. & McNeil, P. (2021). *Performance Costume: New Perspectives and Methods*. Bloomsbury Visual Arts. London.
- ▶ Pantouvaki, S. (2008), Κοστούμι Χορού και Θεάτρου - Από το σχεδιασμό στην υλοποίηση (Dance and Theatre Costume - From Design to Realisation)
- ▶ Victoria and Albert Museum. (n.d.). *Costume*.
- ▶ Victoria and Albert Museum. (n.d.). *Theatre & Performance*.
- ▶ Γκικόκα Κυράννα (2021). [Σχεδιασμός κοστούμιών για παράσταση χοροθεάτρου: αναφορές σε κοστούμια του 20ου-21ου αι.](#) [Costume Designing for a Dance Theatre Performance – References on 20th-21st cen. Dance Costumes]. Aegean University - Department of Product and Systems Design Engineering.
- ▶ Φεσσά-Εμμανουήλ Ε. (2003). Εισαγωγή στην Θεατρική Αρχιτεκτονική, Σκηνογραφία και Ενδυματολογία (Introduction to Theatrical Architecture, Set and Costume Design). Faculty of Theatre Studies - University of Athens. Athens.



10.8 Actividades del módulo

10.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: EL SOL BRILLA SOBRE CUALQUIERA QUE...

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la participación activa de todos los participantes en un juego dinámico y divertido.
- Introducir el tema del taller de diseño de vestuario y crear expectativas sobre los contenidos y actividades.

Nivel de enfoque: Medio - alto

Energía requerida: Alta

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Acomoda las sillas en un círculo para todas las personas y explica el ejercicio parándote en el medio del círculo.
- ▶ En el centro, di "El sol brilla sobre cualquiera que..." y añade una declaración verdadera sobre ti mismo relacionada con la ropa, para que esté vinculada con los contenidos del módulo. Por ejemplo, "El sol brilla sobre cualquiera que lleve una camiseta azul".
- ▶ Las personas para quienes esa afirmación sea cierta deben ponerse de pie. Todas aquellas que estén de pie, incluyendo a quien hizo la declaración, deben buscar una silla (que no puede ser la que acaban de ocupar). Como resultado, una persona quedará de pie y deberá hacer una nueva afirmación.
- ▶ El juego continúa mientras haya energía e interés.
- ▶ Participa en el juego, asegurándote de que cada participante tenga la oportunidad de estar en el centro y de que ninguna persona permanezca demasiado tiempo en esa posición. Es importante adaptar el juego a las necesidades del grupo, proponiendo alternativas para algunas personas estar en el centro del círculo es muy incómodo.
- ▶ Al final de este ejercicio, presenta el tema del taller. Explica que incluirá una parte teórica y otra práctica, y que al final habrá una conversación para intercambiar reflexiones y comentarios. Dependiendo del próximo ejercicio elegido, puedes enfocarte en el estilo, la caracterización, los elementos de diseño, los colores, u otros temas relacionados.



NOMBRE DEL EJERCICIO: PERSONAJES Y ACCESORIOS

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la creatividad y la imaginación al crear personajes basados en accesorios.
- Promover la observación detallada y el análisis de los elementos visuales para desarrollar características de personajes.
- Introducir el tema del taller.

Nivel de enfoque: Medio - alto

Energía requerida: Alta

Materiales: Diferentes complementos y prendas de vestir como gorros, bufandas, gafas, bolsos, bastones, collares, pelucas y zapatos

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Coloca una pila de diferentes accesorios en el centro de la sala y pide al grupo que forme un círculo alrededor de los artículos.
- ▶ Uno por uno, tendrán que elegir un accesorio del montón, tomándose un tiempo para mirarlo de cerca y familiarizarse con él.
- ▶ El objetivo es crear un personaje a partir del elemento que elegido. Pensando en la edad, el sexo, el nivel socioeconómico, el trabajo, los antecedentes, el presente y el futuro del personaje, así como su papel en una historia (protagonista, antagonista, etc.).
- ▶ Elige tú también un elemento y muéstrales un ejemplo del proceso de pensamiento para crear un personaje.
- ▶ Por turnos, invítales a adivinar las características de cada uno de los elementos elegidos por una persona del grupo. Cada persona tendrá un turno y dirá una característica. Por ejemplo, alguien podría decir que el personaje tienes 20 años, mientras otra persona podría decir que es un estudiante, y otra que es una persona rica.
- ▶ Al final, se revela rápidamente la identidad del personaje y se sigue con otro. El juego termina cuando cada participante haya tenido su turno.
- ▶ Al final de este ejercicio, presenta el tema del taller, explicando que incluirá una parte teórica y otra práctica, y que al final habrá una conversación para intercambiar reflexiones y comentarios. Dependiendo del próximo ejercicio elegido, enfoquen el estilo, la caracterización, los elementos de diseño, los colores, u otros aspectos relacionados



10.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: LAS NECESIDADES DEL GRUPO

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Aprender a expresar expectativas, necesidades y deseos.
- Aprender a trabajar en grupo y cooperar.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Materiales para escribir

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que se sienten en semicírculo y comienza a pedirles que digan sus nombres y su experiencia con el vestuario para teatro para conocerlos.
- ▶ Luego, el grupo se divide en grupos más pequeños de 4 personas a los que se les entrega una hoja de papel grande dividida en 4 partes para que la completen con la información relevante:

¿Por qué vine a este taller?	¿Cómo me siento ahora?
¿Qué dificultades podría encontrar en el camino?	¿Cuáles son los temas que espero discutir/aprender durante este taller?

- ▶ Cada grupo tiene que discutir y escribir sus respuestas. El objetivo es que todas las personas del grupo estén de acuerdo y se sientan representadas por las respuestas.
- ▶ Puedes moverte por la sala para apoyar a cada grupo.
- ▶ Antes de que todos terminen, pídeles que busquen un nombre para su grupo y elijan un/a representante que se pondrá de pie y presentará el resultado de la actividad al resto.
- ▶ Después de esta presentación, invítales a discutir sobre los resultados, señalando las similitudes entre cada grupo.

Este ejercicio es muy útil para recopilar información sobre las expectativas del grupo y puede ser útil para la planificación de los siguientes talleres. Por lo tanto, se recomienda que este sea el primer ejercicio (después del calentamiento) de todo el módulo.



NOMBRE DEL EJERCICIO: VESTUARIO Y ESTILOS TEATRALES - OBSERVACIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Comprender las características principales que definen diferentes estilos de vestuario.
- Analizar ejemplos visuales de diferentes épocas y culturas para identificar elementos de diseño y tendencias en el vestuario.
- Explorar la relación entre formas, colores, accesorios y otros elementos del vestuario en la creación de un estilo.
- Fomentar la observación y la capacidad de análisis de los participantes en relación con el vestuario.
- Promover la discusión y el intercambio de ideas sobre el impacto del vestuario en la representación teatral.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: PC/portátil, proyector, selección de videos/imágenes sobre diferentes estilos de vestuario, pizarra/rotafolio, materiales para escribir y dibujar

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara la sala antes de la sesión, colocando sillas en semicírculo para una buena visualización de la pantalla y la pizarra/rotafolio.
- ▶ Invita a los y las participantes a sentarse y observar el vestuario que se mostrarán a través de fotos o videos. Anímalos a tomar notas y realizar dibujos de lo que les llame la atención.
- ▶ Vuelve a encender las luces y comienza una discusión, solicitándoles que compartan sus notas. Escribe conceptos clave en la pizarra/rotafolio.
- ▶ Invítales a resumir las características principales que definen un estilo, como las formas y siluetas de la ropa, la combinación de colores, la densidad de formas y líneas, la cantidad de prendas utilizadas en un conjunto, los accesorios, entre otros.
- ▶ Repite este proceso para diferentes estilos. Presenta las cuatro categorías básicas de estilos: realismo, simbolismo, minimalismo y fantasía. Utiliza una variedad de material visual de diferentes épocas y culturas. Asegúrate de que todas las personas tengan la oportunidad de observar y analizar ejemplos de distintas representaciones, incluyendo tragedias y comedias griegas antiguas, obras de Shakespeare, obras de Molière, teatro Noh japonés, obras futuristas, constructivismo, musicales, ballet ruso y Commedia dell'Arte.



NOMBRE DEL EJERCICIO: VESTUARIO Y ESTILOS TEATRALES - BOCETOS

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Observar y analizar diferentes estilos de vestuario.
- Practicar la habilidad de esbozar y dibujar croquis de moda.
- Explorar la relación entre el estilo de vestuario y la personalidad o carácter que se quiere transmitir.
- Fomentar la creatividad y la expresión artística.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materials: Pizarra/rotafolio, materiales para dibujar, imágenes impresas, revistas

Duración: 70 minutos

Instrucciones:

- ▶ Guía al grupo a recordar los estilos que observaron en el ejercicio anterior utilizando sus notas y mirando la pizarra/rotafolio donde se escribieron los conceptos clave.
- ▶ Distribuye imágenes con diferentes estilos, incluyendo algunas ya observadas y otras adicionales, o revistas con contenido similar.
- ▶ Pídeles que elijan una imagen y la observen durante un par de minutos, tomando notas sobre los detalles que hacen que el vestuario sea interesante y contribuya a caracterizar un personaje. También pueden indicar el estilo y explicar por qué lo eligieron.
- ▶ Luego, tendrán que crear un boceto, ya sea copiando el diseño o utilizando croquis de moda que les proporcionarás.
- ▶ Cuando terminen, recoge los bocetos y crea una galería en la pared para que todas las personas puedan verlos.
- ▶ Dirige una breve discusión sobre por qué eligieron ese estilo y vestuario en particular, qué encontraron desafiante o interesante sobre el ejercicio y qué aprendieron sobre el estilo. El objetivo es divertirse, no evaluar sus habilidades de dibujo.

Conceptos clave: Un **croquis de moda** es un dibujo esquemático que representa la silueta de una figura humana utilizada como base para diseñar prendas de vestir. Se trata de una representación simplificada del cuerpo, sin detalles faciales o características individuales, que se utiliza para mostrar cómo se verían las prendas en un modelo.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR PERSONAJES A TRAVÉS DEL VESTUARIO - OBSERVACIÓN

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Identificar y analizar las características de diferentes roles teatrales a través de material visual.
- Comprender las diferentes épocas y estilos teatrales representados en los roles.
- Promover la discusión y el intercambio de ideas sobre las características de los personajes y su relevancia en el teatro.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materials: PC/Portátil, proyector, pizarra/rotafolio, materiales para escribir

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara la sala colocando sillas en semicírculo para una mejor visibilidad de la pantalla.
- ▶ Invita al grupo a tomar asiento y baja las luces. Proyecta un video corto o una serie de fotos con diferentes personajes.
- ▶ Pide a los y las participantes que tomen notas sobre las características de cada rol presentado. Toma tus propias notas en el rotafolio.
- ▶ Incluye material visual variado que abarque diferentes épocas, desde personajes estereotipados como los de la Commedia dell'Arte, Moliere, reyes y reinas de Shakespeare o la tragedia griega, hasta personajes más contemporáneos. También puedes utilizar fragmentos de películas para enriquecer el ejercicio. Para hacerlo más interesante, pregunta al grupo sobre su experiencia teatral y los roles específicos con los que están familiarizados. Esto les ayudará a relacionarse con el material y a encontrarle un significado personal. Además, los personajes presentados pueden estar relacionados con temas tratados en talleres anteriores.
- ▶ Al finalizar el ejercicio, resume las principales características de los roles presentados y discútelas con el grupo.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR PERSONAJES A TRAVÉS DEL VESTUARIO – CREACIÓN DE PERSONAJES

Número: 5

Objetivos del ejercicio:

- Identificar y recordar las características principales de los diferentes personajes de una obra teatral.
- Explorar la relación entre el vestuario, los accesorios y la identidad de un personaje teatral.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: PC/portátil, proyector, pizarra/rotafolio, material para escribir

Duración: 15 minutos (for one character)

Instrucciones:

- ▶ Comienza recordando las características principales de los diferentes personajes de una obra utilizando el material visual del ejercicio anterior.
- ▶ Invita a un participante a ponerse de pie e imitar a uno de los personajes mientras los demás intentan adivinar quién es y enumerar sus características.
- ▶ Después, permite que todo el grupo sugiera el vestuario, los accesorios y la máscara (si corresponde) que debería usar este personaje.
- ▶ Si los y las participantes desean, pueden dibujar las sugerencias en la pizarra/rotafolio. Cada persona puede tomar turnos y dibujar un elemento. Para facilitar esto, puedes proporcionar un croquis de moda.
- ▶ Al finalizar este proceso, el grupo nombra al personaje.
- ▶ Si hay tiempo disponible, el ejercicio se puede repetir con un nuevo personaje.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR PERSONAJES A TRAVÉS DEL VESTUARIO – CREACIÓN DE VESTUARIO

Número: 6

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la creatividad y la imaginación al diseñar el vestuario de personajes teatrales.
- Profundizar en la comprensión de la relación del vestuario y los personajes de una obra de teatro.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Bajo

Materials: PC/portátil, proyector, breves descripciones escritas de personajes, materiales para escribir, dibujar y hacer collage

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que tomen asiento.
- ▶ Utiliza el material visual del ejercicio A para recordar las principales características de los diferentes personajes de una obra teatral (resumen de los ejercicios A y B).
- ▶ Distribuye breves descripciones de algunos roles conocidos o familiares entre los y las participantes. Pídeles que escriban sus ideas sobre el vestuario y luego realicen un boceto o collage basado en esas ideas. Ofrece opciones como hacer un collage con revistas o usar figuras humanas precortadas para dibujar o pegar.
- ▶ Bríndales tiempo suficiente para que completen su boceto o collage, y ofrece ayuda si es necesario.
- ▶ Pon los trabajos en la pared y permite que cada participante explique por qué eligió ese concepto.
- ▶ Este ejercicio puede ser el último de la serie “Explorar personajes a través del vestuario”. Requiere una gran dosis de creatividad y se puede necesitar bastante tiempo para completarlo. Asegúrate de conocer el nivel de conocimiento y experiencia del grupo en obras de teatro para que los personajes les resulten familiares.



NOMBRE DEL EJERCICIO: ANÁLISIS DE GUION

Número: 7

Objetivos del ejercicio:

- Familiarízate con el guion de una obra de teatro.
- Comprender mejor la relación entre el vestuario y los personajes en una obra.
- Comprender cómo rastrear y recopilar la información de un texto.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materials: Pizarra/rotafolio, una copia de un guion para cada participante, materiales para escribir

Duración: 30-40 minutos

Instrucciones:

- ▶ Haz que los y las participantes tomen asiento y presenta la actividad.
- ▶ Explica que analizarán los personajes de una obra de teatro para diseñar su vestuario. Entrégales el guion.
- ▶ Invita a un participante a leer en voz alta la primera escena. El grupo toma notas sobre sus primeras impresiones sobre la atmósfera, estilo, época y escenario de la obra, así como el género de la misma. Escribe estas notas en una pizarra/rotafolio.
- ▶ Luego, otro participante lee la misma escena en voz alta. Esta vez, el grupo se centra en un personaje específico y toma notas sobre sus rasgos y características revelados en el texto. Escribe estas notas en el rotafolio junto con cualquier otro rasgo importante.
- ▶ Divide a las personas participantes en grupos de 3-4 personas. Cada grupo lee el guion y recopila información sobre un personaje diferente, tomando notas y resaltando pistas importantes en el texto.
- ▶ Un representante de cada grupo presenta su personaje al resto del grupo, señalando las pistas en el texto que revelan sus rasgos y características. Anotas estas notas en el rotafolio.
- ▶ Realiza una discusión en todo el grupo sobre cada presentación y solicita sugerencias adicionales de rasgos y características útiles para el diseño de vestuario. Toma nota de estas ideas nuevas y resume la discusión.
- ▶ Si es necesario, establece un código de imágenes para las ideas importantes que se utilizarán con frecuencia.



- ▶ Si algunos participantes tienen dificultades con la lectura/escritura, lee en voz alta el guion y permíteles tomar notas a través de dibujos o bocetos. Siempre resume la información clave para el grupo.
- ▶ Esta etapa es crucial en el desarrollo de la trama del vestuario.

Conceptos clave: La **trama de vestuario** se refiere al proceso de recopilar información sobre los personajes de una obra y sus características a través del análisis del texto para diseñar los trajes y vestuarios adecuados que reflejen su identidad y se integren en la narrativa visual de la producción. Es una etapa crucial en el desarrollo del diseño y la ambientación de los personajes en el contexto teatral o audiovisual.

NOMBRE DEL EJERCICIO: LA TRAMA DE VESTUARIO

Número: 8

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la comprensión y el análisis de la relación entre la trama de una obra de teatro y el diseño de vestuario.
- Desarrollar la capacidad para crear tramas de vestuario coherentes y significativas para los personajes.
- Estimular la creatividad y la imaginación en la concepción y presentación de ideas de vestuario.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: PC/portátil, proyector, pizarra/rotafolio, materiales para escribir, dibujar y crear collage, plantilla para crear la trama de vestuario

Duración: 60 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a al grupo a tomar asiento y discutir sus ideas sobre la trama del disfraz, escribiendo sus ideas en el rotafolio.
- ▶ Proyecta ejemplos de vestuarios que ilustren las relaciones de los personajes en una obra. Los participantes analizan los vestuarios y identifican similitudes y diferencias.
- ▶ Presenta una plantilla para crear una trama de vestuario y discute sus elementos con el grupo.



- ▶ Pídeles que elijan un personaje y creen una trama de vestuario para ese personaje en 3 a 5 escenas consecutivas utilizando la plantilla. Deben anotar información sobre el personaje, el ambiente, las emociones y el período de tiempo de cada escena, así como el tipo de vestuario y accesorios que el personaje llevará en cada una. También pueden crear bocetos para diferentes opciones de vestuario si hay tiempo.
- ▶ Finalmente, cada participante presenta su trabajo, explica sus elecciones y recibe retroalimentación.
- ▶ Esta actividad se divide en observación y discusión, y en la creación de la trama de vestuario. Los y las participantes pueden utilizar la técnica del collage en lugar si lo prefieren.

NOMBRE DEL EJERCICIO: TEORÍA DEL COLOR EN EL VESTUARIO

Número: 9

Objetivos del ejercicio:

- Familiarizarse con el uso del color en el diseño de vestuario en obras de teatro.
- Explorar cómo los colores pueden influir en la atmósfera, el estado de ánimo y las emociones de una escena.
- Desarrollar la capacidad para analizar y describir el uso del color en el diseño de vestuario.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: PC/portátil, proyector, pizarra/rotafolio, materiales para escribir y colorear, plantillas impresas de rueda de colores

Duración: 50 minutos

- ▶ Invita al grupo a tomar asiento y explica el procedimiento del taller y sus objetivos.
- ▶ Inicia una discusión sobre los colores, haciendo preguntas simples como ¿Cuál es tu color favorito y por qué? ¿Cómo te hace sentir el color? Anima a los y las participantes a compartir sus pensamientos sobre cómo se utiliza el color en la vida cotidiana.
- ▶ Muestra escenas seleccionadas de obras de teatro o películas donde el color juega un papel importante. Genera una discusión grupal para cada escena, donde invitas a analizar los colores utilizados y su efecto en la atmósfera o el estado de ánimo de la escena. Propón preguntas como ¿De qué trata la escena? ¿Cómo el uso de colores crea una atmósfera o un estado de ánimo? ¿Qué colores se usan y por qué?
- ▶ Toma nota de los comentarios y resume el uso básico del color en el escenario.
- ▶ Presenta una rueda de colores simple en la pantalla, explicando los colores primarios, secundarios y terciarios, así como los colores cálidos y fríos. Da ejemplos para ayudarles a comprender cómo se combinan estos colores y las emociones, estados de ánimo o atmósferas que crean.



- ▶ Entrégales unas plantillas para diseñar y colorear su propia rueda de colores.
- ▶ Muestra imágenes de escenas de obras de teatro o películas, y pídeles que identifiquen la paleta de colores utilizada en la escena y la combinación de colores, así como las emociones que genera cada escena.
- ▶ Finalmente, muestra la rueda de colores y las emociones, da ejemplos para cada color y fomenta una discusión grupal.
- ▶ Este taller se puede adaptar o simplificar según el nivel de comprensión de la teoría del color por parte del grupo. La misma estructura se puede utilizar para observar y explicar las formas y patrones de los vestuarios. Si el grupo tiene un buen dominio de la rueda de colores y su uso, puedes ampliar la discusión para abordar temas como tintes y matices.

Puedes encontrar mucho material en línea, como:

- ▶ Bake, L. (2016). [Manipulating the Audience's Emotions with Color](#). PremiumBeat.
- ▶ Crick, S. (2019). [How Color Affect Emotions](#). Shelley Crick.
- ▶ Hellerman, J. (2019). [How can you make your film color palette part of the storytelling process?](#) No Film School.

Conceptos clave: La **teoría del color** abarca la ciencia y el arte de utilizar los colores, explicando la percepción humana del color y los efectos visuales de su mezcla, combinación y contraste. También implica el análisis de los mensajes comunicados por los colores.

La **rueda de colores** es una herramienta fundamental en la teoría del color, permitiéndonos visualizar las relaciones entre los diferentes colores.

Los **colores complementarios**, al combinarse, generan una apariencia más vibrante que cuando se utilizan por separado.

Los **colores análogos** o **armónicos** son aquellos que se encuentran uno al lado del otro en la rueda de colores y que armonizan fácilmente entre sí.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CREAR UN TABLERO DE INSPIRACIÓN

Número: 10

Objetivos del ejercicio:

- Explorar fuentes de inspiración y expandir el conocimiento sobre dónde encontrar ideas para el diseño.
- Desarrollar habilidades de observación y análisis al identificar características y elementos que representen la personalidad de un personaje.
- Estimular la imaginación y el pensamiento fuera de lo convencional al utilizar materiales diversos y no limitarse a palabras escritas.



Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: PC/portátil, proyector, pizarra/rotafolio, materiales para escribir, dibujar y crear collage

Duración: 60-90 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a tomar asiento.
- ▶ Inicia una discusión grupal sobre las fuentes de inspiración, preguntando a los y las participantes de dónde se inspiran y dónde podría buscar inspiración un/a diseñadora. Registra las respuestas en la pizarra/rotafolio.
- ▶ Explica qué es un tablero de inspiración y comparte ejemplos a través de proyecciones y materiales impresos.
- ▶ Pídeles que seleccionen un personaje, ya sea imaginario o de una obra, y registren sus principales características en un papel, como en ejercicios anteriores.
- ▶ Tendrán que crear una lista de palabras, expresiones, letras o versos de poemas que sientan que coinciden con la personalidad del personaje elegido. Si algunas personas tienen dificultades para escribir, pueden utilizar imágenes de revistas o bocetos. Si desean escribir algo, ayúdalos en el proceso.
- ▶ Explica que tendrán que crear un tablero de inspiración utilizando los materiales recopilados y cualquier material adicional que necesiten.
- ▶ Entrégales una base de cartón, tijeras y pegamento para construir sus tableros. Pueden utilizar recortes de revistas, retales de tela u otros materiales inspiradores.
- ▶ Circula y ayúdalos durante el proceso.
- ▶ Una vez que los tableros estén completos, los exhiben en una pared.
- ▶ El grupo discute las ideas presentadas en cada tablero. Plantea preguntas como ¿Cómo crees que estas imágenes/elementos expresan al personaje? ¿Por qué elegiste este verso?

Conceptos clave: Un **tablero de inspiración** es una herramienta visual compuesta por una variedad de elementos como imágenes, fotografías, recortes, colores, texturas y palabras clave, que se utiliza para recopilar y representar visualmente ideas, conceptos o estilos creativos. Estas colecciones visuales ayudan a transmitir una visión o capturar la esencia de un proyecto, sirviendo como punto de referencia e inspiración para el desarrollo de diseños, decoración, moda u otras formas de expresión artística.



NOMBRE DEL EJERCICIO: CREACIÓN DE VESTUARIO

Número: 11

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar habilidades de diseño y expresión artística al idear y plasmar ideas en bocetos y diseños de vestuario.
- Estimular la colaboración y el trabajo en equipo.
- Fomentar la reflexión crítica y la discusión al analizar los diseños de los vestuarios, buscando mejoras y soluciones prácticas para adaptarlos al personaje.
- Brindar una experiencia práctica y divertida en la creación de vestuarios, experimentando y explorando diferentes materiales y técnicas.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: PC/portátil, proyector, pizarra/rotafolio, materiales para escribir/dibujar/crear collage, kit de costura, alfileres, materiales reciclados (periódicos, papel para manualidades, retales de ropa, cintas, pajitas, botellas, tapas de botellas, botones, papeles, piezas de trajes antiguos, etc.)

Duración: 120-150 minutos

Instrucciones:

- ▶ Da la bienvenida al grupo y explícale que crearán disfraces utilizando materiales reciclados.
- ▶ Asegúrate de que estén informados de que deben usar un traje negro liso como base para la creación de su vestuario.
- ▶ Presenta los materiales disponibles en la sala y pídeles que exploren las diferentes texturas para encontrar inspiración.
- ▶ Invítales a sentarse y pídeles que nombren y describan los materiales de la sala. Registra sus respuestas en la pizarra/rotafolio y pregunta si hay algún otro material que puedan utilizar.
- ▶ Muestra ejemplos de ropa reciclada como inspiración y pídeles que tomen notas y hagan bocetos simples de sus ideas.
- ▶ Los y las participantes deben elegir un personaje para crear su vestuario. Invítales a dibujar o crear un collage para representar su traje final, utilizando los materiales reciclados y el traje negro liso como base.
- ▶ Divide a los y las participantes en dos grupos: en uno actuarán como modelos y el otro como diseñadores/as. Los y las modelos usarán el traje negro liso, mientras que los y las diseñadores/as buscarán formas de embellecer o transformar por completo el conjunto utilizando materiales reciclados.
- ▶ Después de la primera prueba, los grupos intercambian roles para tener la oportunidad de diseñar y modelar.



- ▶ El grupo continúa trabajando en sus diseños y una vez que estén completos, invítales a ponérselos para tomar una foto. Si algún participante prefiere mantener su rostro oculto, pueden usar una máscara.
- ▶ Proyecta las imágenes de los vestuarios y realiza preguntas sobre cada diseño. Fomenta una discusión grupal sobre ideas para hacer los vestuarios más prácticos o más adecuados para el personaje.

10.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: REFLEXIÓN FINAL – POST-IT

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Proporcionar la oportunidad de compartir pensamientos y sentimientos con respecto a la formación.
- Fomentar la empatía y la unión del equipo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Post-it de diferentes colores, materiales para escribir

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Coloca paquetes de notas post-it de diferentes colores en el centro de la sala y pega cuatro hojas grandes de papel en la pared, con los títulos "Lo que me gustó", "Lo que aprendí", "Lo que cambiaría" y "Lo que sugiero" escritos en cada hoja.
- ▶ Invita a los y las participantes a tomar asiento en círculo y a escribir sus pensamientos en las notas autoadhesivas en respuesta a las cuatro preguntas/afirmaciones que se proporcionan. Pueden utilizar tantos post-it como desean para cada pregunta, en el color que prefieran. Pueden optar por permanecer en el anonimato si así lo prefieren.
- ▶ Una vez que hayan terminado, lee todas las respuestas para generar una discusión grupal.

NOMBRE DEL EJERCICIO: REFLEXIÓN FINAL – UNA PALABRA



Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Proporcionar la oportunidad de compartir pensamientos y sentimientos con respecto a la formación.
- Fomentar la empatía y la unión del equipo.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a sentarse en círculo.
- ▶ Comienza la sesión de reflexión y retroalimentación haciendo preguntas sobre el taller, como qué fue lo que más disfrutaron, qué aprendieron, si alguna actividad fue particularmente agotadora o exigente, si tienen alguna sugerencia para los próximos talleres.
- ▶ Ánima a los y las participantes a levantar la mano y responder.
- ▶ Para cerrar el taller, pídeles que compartan una palabra sobre cómo se sienten en este momento en orden aleatorio o en el círculo.

FIN DEL MÓDULO 10



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