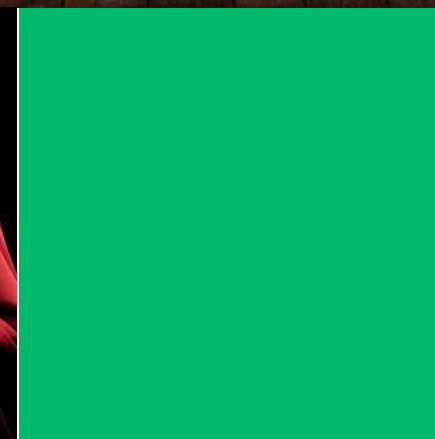


ART NO STOP· EL MUNDO SOCIAL AL SERVICIO DEL ARTE
2020-1-ES01-KA227-ADU-095851

MANUAL DE ACTUACIÓN ESCÉNICA

CAPÍTULO 6· ACTUACIÓN ESCÉNICA



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



ÍNDICE

01. ¿Qué es la actuación teatral?

02. Elementos básicos para actuar

03. Beneficios de la actuación

04. Tipos de actuación teatral

05. Herramientas para contar una historia

06. Consejos para actuar mejor

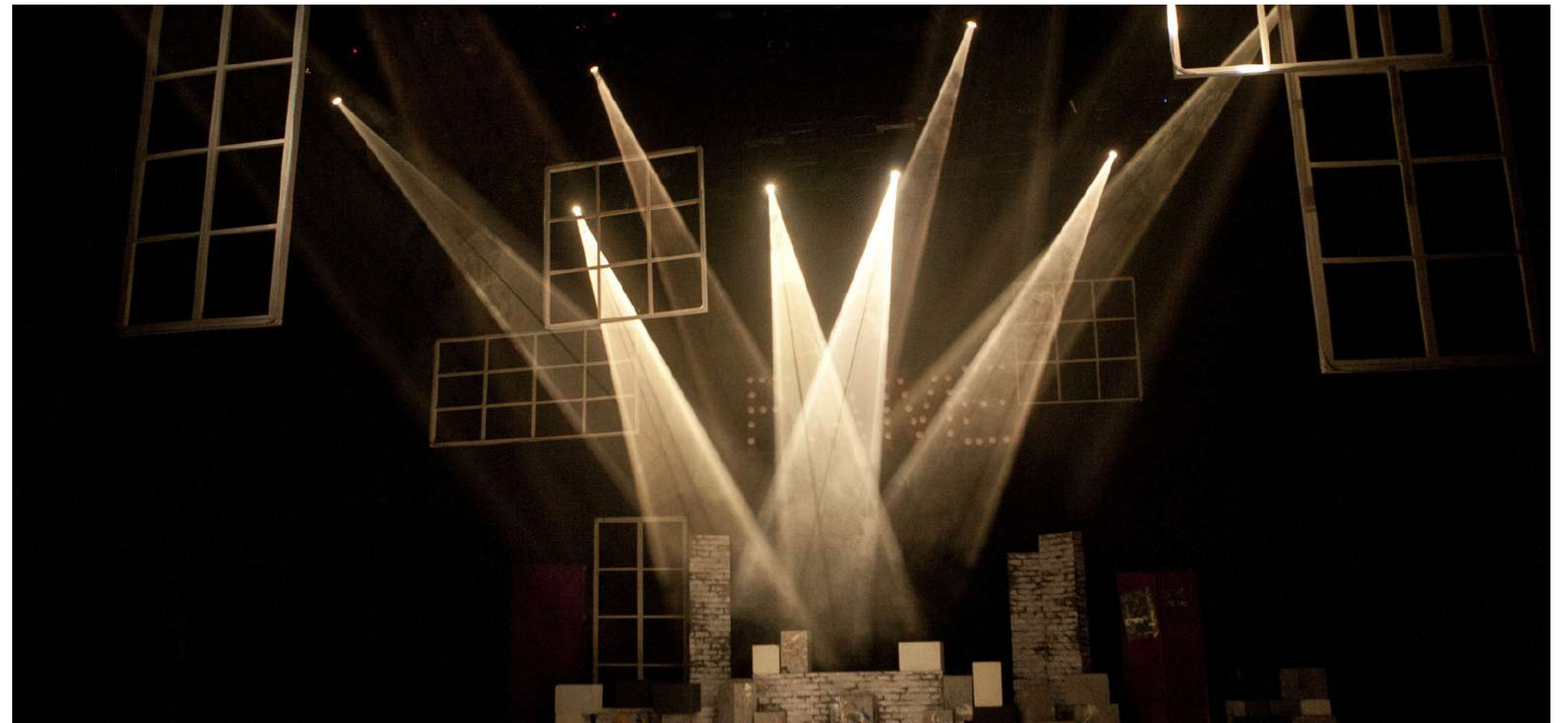
07. Juegos teatrales para el cuerpo, la voz y

las emociones

01. ¿QUÉ ES LA ACTUACIÓN TEATRAL?

El término teatro proviene del griego "theatron", que indica un "lugar para mostrarse, exhibirse".

Así, la actuación es una de las formas de entretenimiento y actividad cultural más antiguas que conoce el ser humano. Es también una de las artes escénicas que consiste en la recreación de historias.



La actuación es el trabajo o acciones realizadas por un actor o una actriz mediante sus movimientos, gestos, dichos y entonación al representar a un personaje en una obra teatral, cinematográfica o de otro tipo. La actuación debe estar cargada de una intención que permita que el observador se estimule y logre recibir el mensaje en su totalidad.

Un requisito indispensable es que espectadores y actores tengan conciencia de estar viviendo, cada uno desde su posición y función, la representación conjuntamente.



**La actuación es, pues,
un espectáculo vivo y
compartido.**

02. ELEMENTOS BÁSICOS PARA ACTUAR

¡Se puede jugar en cualquier lugar! Solo necesitas algunos elementos básicos:

1. Escenario. El lugar donde tiene sitio la representación, ya sea un teatro, la calle, un parque, un restaurante o la sala de una casa. Solo importa que los actores puedan moverse libremente y que los espectadores puedan ver y oír sin dificultad.
2. Texto. Las obras cuentan con un libreto, esto es, un guión semejante al cinematográfico, en el que se indican los diálogos y pensamientos de los personajes (parlamento), las acciones que emprenderán (didascálicas o anotaciones) y los momentos de inicio y de cierre de cada escena.
3. Vestuario y escenografía. Todos los elementos decorativos o ambientadores de la obra, como disfraces, materiales de utilería (espadas, mesas, sillas, etc.) o los paisajes de fondo: ciudad, campo, montaña, etc.
4. Actores. Quienes representan a los personajes de la obra, por lo general diferenciados entre protagonistas y secundarios. Un mismo actor puede llevar varios papeles.

En este manual, nos vamos a enfocar en los actores que ejecutan la actuación teatral. ¿Cómo probarlo? Puedes realizar un curso pero también intentar actuar con un grupo de amigos o tu familia. ¡Actuar es para todos!

03. BENEFICIOS DE LA ACTUACIÓN

**El juego es una herramienta de liberación
y creación de energía que involucra el
desarrollo de la mente y el cuerpo.**

Crecimiento personal

El juego permite formar y educar a una persona.

- Fomenta la creatividad. Desarrollar un personaje y quedar envuelto en la historia requiere un alto grado creativo.
- Aumenta la empatía. Recrear un personaje requiere olvidar por un momento quién eres y convertirte en alguien distinto, con sus gestos, sus problemas, su forma de andar, su voz, etc.

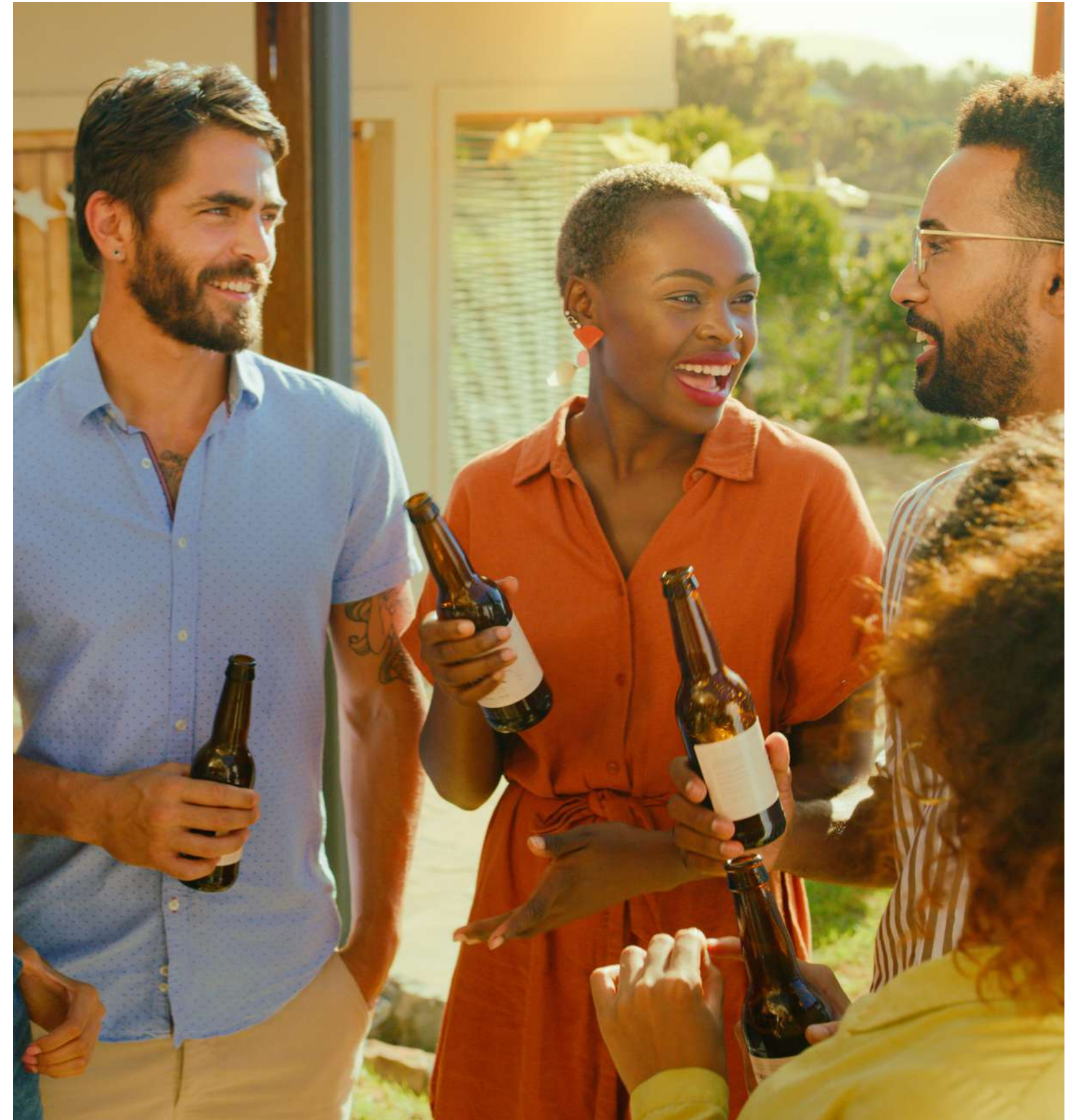
Desarrolla su comunicación y confianza. Es un aprendizaje que fomenta la expresión oral, corporal o emocional.

También, presentarse frente a un público requiere trabajo para vencer timidez o complejos.



Herramienta social

- Aumenta las habilidades sociales. Es un trabajo en equipo, muy útil para los niños, que requiere paciencia, tolerancia, cooperación, gestión de conflictos o negociación para lograr la cohesión del grupo.
- Promueve inclusión. La actuación no discrimina raza, religión o cultura, por el contrario, ayuda a incentivar, expandir y fortalecer estas diferentes áreas inmersas dentro del juego.



Método terapéutico

- Desarrolla las habilidades psicomotrices. Se comunica con todo el cuerpo, se mejora la coordinación y se expanden las capacidades motoras.
- Mejora la agilidad mental. Entrena la memoria, estimula la capacidad de razonamiento, desarrolla el lenguaje y las habilidades de improvisación. The show must go on!?



Y actuar es jugar. ¡Actuar es disfrutar!



04. TIPOS DE ACTUACIÓN TEATRAL

Desde tiempos antiguos, el teatro se ha diferenciado en varios géneros y tipos de actuación:

- Tragedia. Dedicado al drama, tratando temas como la muerte, el fracaso y la caída en desgracia del ser humano. Es poco cultivado hoy en día pero hay muy famosas obras como Romeo y Julieta.
- Comedia. Dedicado a la diversión, el absurdo, brindándole al espectador horas de risas y optimismo. Es un género que representa a los seres humanos peores de lo que son, para así poder reírse de ellos.
- Musical. Los actores cuentan historias e interpretan personajes a través de la música y el baile como en la Ópera o el Rey León.
- Drama. Refleja la vida cotidiana y donde el espectador puede identificarse fácilmente con las situaciones y con los intérpretes.

- Monólogo. Se realiza con un único actor en escena, quien reflexiona sobre un tema en particular, ya sea mediante humor o drama.
- Improvisación: Los actores improvisan en directo para crear una obra que sea basada en un texto o completamente inventado en el momento.
- Experimental: Propone involucrar al público en la trama, incluir elementos no tradicionales como circo, acrobacias u otras expresiones.
- Clown: Sirve para investigar sobre sí mismo conectando a su niño interior, así recuperando la espontaneidad y libertad de juego.

Como puedes ver, lo que es la actuación es más complejo de lo que muchos creen y dedicarse a esta profesión requiere talento y esfuerzo para llegar al corazón de los espectadores.

05. HERRAMIENTAS PARA CONTAR UNA HISTORIA

El principal objetivo de la interpretación es contar una historia que mantenga al público enganchado, entretenido e interesado.

Para entender mejor cómo hacerlo bien, vamos a seguir el ejemplo de la Fábula del Cuervo y el Zorro. Aquí, tienes las 9 herramientas a tener en cuenta a la hora de contar una historia:

1. Trama: presentar una idea clara con elementos claves para desarrollar la historia:

- Inicio: el cuervo está en la rama con un queso en el pico
- Desarrollo: el cuervo está hablando con el zorro
- Punto de Giro: el zorro adula el cuervo para obtener el queso
- Conflicto: después de tanta vanidad, el cuervo quiere mostrar sus habilidades cantando y deja caer el queso
- Desenla: moral de la fábula que no deberíamos escuchar a aduladores

2. Desarrollo del personaje: proporcionar una buena descripción presentando sus puntos fuertes, sus puntos débiles, su apariencia física, etc.

- Cuervo: “bien ufano y contento”
- Zorro: “muy maestro”

3. Escenario: definir el tiempo, lugar, estado de ánimo, etc.

- La historia pasa en la rama de un árbol y se puede oler un queso

4. Diálogo: plantear la comunicación entre personajes con conflictos, soluciones, etc.

El zorro hace un monólogo poderoso con vocabulario muy sofisticado para engañar al cuervo

5. Punto de vista: cómo se le entiende y se le ve (tono, pausa, etc.)

Hay un narrador quien cuenta y juzga la historia

6. Prefiguración: sugerir algo que va a ocurrir a continuación

Al principio de la historia, sabemos que hay un queso, y adivinamos que podría pasar algo con eso

7. Flashbacks: recordar detalles ya mencionados

Con la moral de la historia, el cuervo puede recordar lo que pasó y las consecuencias de sus acciones

8. Tono: hablar con confianza, preparación, etc.

El zorro es un gran orador quien puede convencer fácilmente a la gente

9. Imaginería: pintar la historia para que la gente pueda visualizarla. Se puede utilizar símbolos, gestos, objetos, etc.

Es muy fácil de visualizar la escena y podemos entender que el zorro y el cuervo simbolizan personas/situaciones de la vida real

Después de la teoría, ¡estás lista para contar tu primera historia!

Empieza planteándose las preguntas siguientes para entender tu personaje y tu historia:

¿Quién soy?

¿Dónde estoy?

¿Cuándo?

¿Qué quiero?

¿Por qué lo quiero?

¿Cómo lo conseguiré?

¿Qué necesito superar?



Después, piensa en cómo puedes utilizar tu cuerpo, tu voz y tus emociones para contar tu historia:

¿Cómo moverme?

- El cuerpo es la esencia y la personalidad física del personaje. Expresa ideas y emociones para proyectar cosas que son difíciles de poner en palabras. Así es importante descubrir y fortalecer tus habilidades como el control corporal, posturas, elongaciones, impulsos, cuerpo en el espacio.

¿Cómo hablar?

- La voz es la emisión sonora del ser humano y es importante proyectarla de tal manera que todos escuchen y entiendan. Para entrenar la voz, es necesario controlar la respiración y preocuparse por la calidad, el tono y la veracidad de lo dicho.

¿Cómo puedo compartir lo que siento?

- Las emociones inician a partir de la realidad, de la observación del entorno y la vida del personaje, investigación personal y la combinación de lo aprendido en voz y cuerpo.

¡Intentalo!

06. CONSEJOS PARA ACTUAR MEJOR

**Para ser un gran actor, debes
convertirte en parte de la historia, de
tal manera que el público se pierda en
la historia y no preste atención a tu
actuación. Para actuar mejor, no
dudes en seguir los siguientes tips:**

¡PREPÁRATE BIEN!

- Conoce las técnicas y ti mismo: No se puede crear sin conocimiento. Consciencia de ti mismo, de la historia y de las técnicas de actuación es todo un proceso de entrenamiento, disciplina y una forma de vida. Lo que parece sencillo es en ocasiones lo más complejo y conlleva un enorme trabajo previo.
- Identifícate con tu papel: Es recomendable investigar posteriormente acerca del personaje y sus características, bien sea como la experiencia de vida o historias de entorno del mismo.



- Aprende bien guion: Lee y vuelve a leer el guión una y otra vez, no sólo tus partes sino todas las líneas, así podrás entender mejor la reacción de tu personaje. El saber la historia completa te ayudará a recordar tus líneas.
- Escucha activamente: Debes de dar la impresión de que lo que tu personaje está escuchando, lo está escuchando por primera vez. Resiste la tentación de decir al instante tus líneas sólo para probar que las sabes, recuerda que es una conversación.

Sé sincero. Utiliza tus propias emociones y experiencias previas para construir tu interpretación.

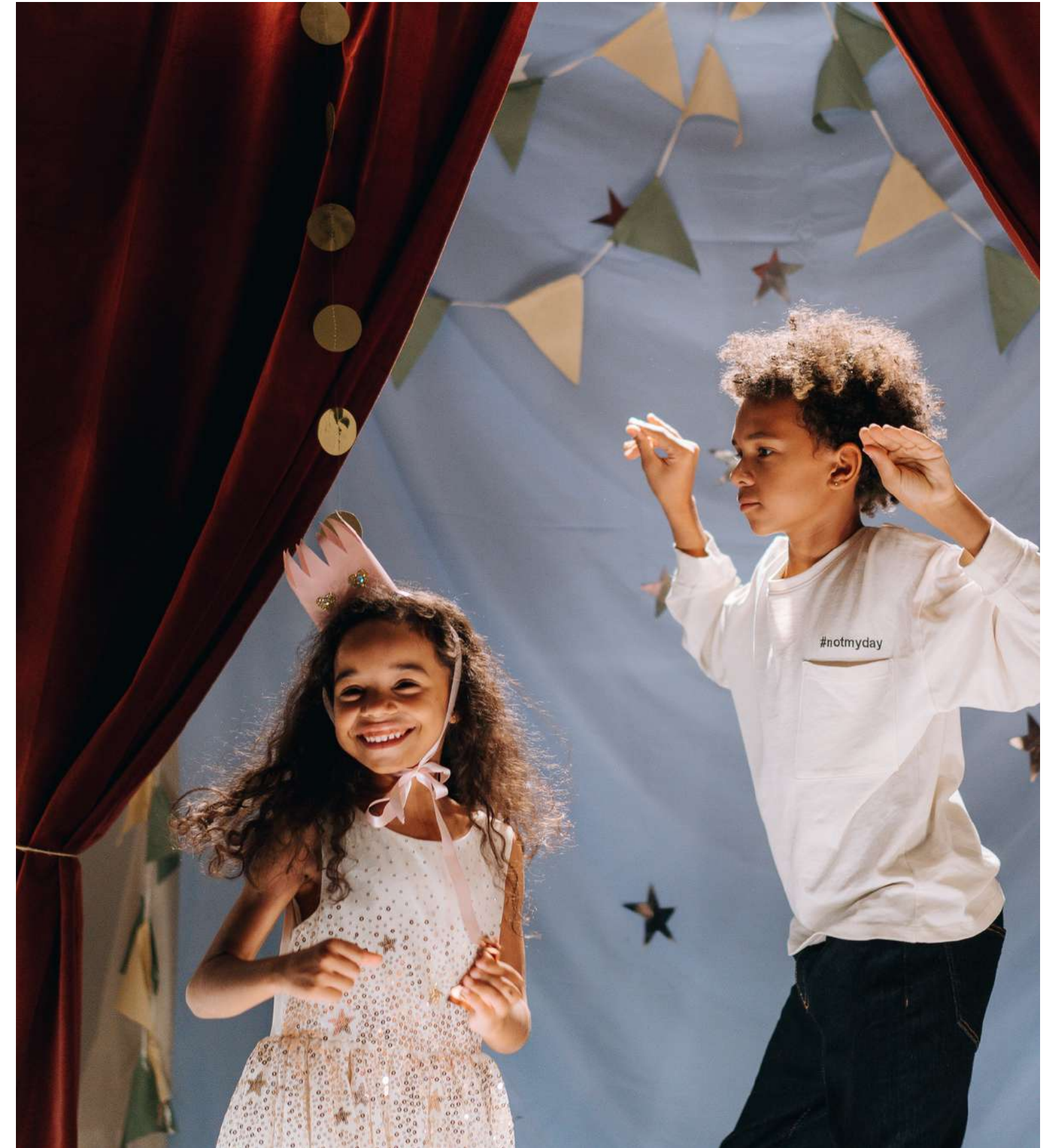




¡DISFRUTA DEL MOMENTO!

- Sé valiente: Mira más allá de la opción más fácil para ti a la hora de interpretar, arriésgate.
- Ten seguridad: ten confianza en ti mismo y tus habilidades sin juzgamiento. Todos podemos actuar. Actuar es vivir, así es importante mostrar respeto por tu trabajo.
- No te forzas. Actuar es como el amor, lo sientes o no lo sientes.

- No buscas la risa. Si la risa aparece es bienvenida, pero no es el objetivo. El objetivo es mostrar la condición humana; conectar con el público, transmitir emociones, observarnos y reconocernos.
- Adaptate e improvisa. La comunión entre el público y el actor es vital. Si no existe esta comunión, se cae el espectáculo. Hay que ser muy receptivo para sentir al público.
- Deja tu ego al lado. Cuando actúas, es muy fácil desilusionarse cuando no consigues apoyo o premio. Pero tienes que ocuparte en crear y guardar tu ego donde no estorbe.



**07. JUEGOS TEATRALES
PARA EL CUERPO, LA VOZ Y
LAS EMOCIONES**

A la hora de entrenar, podemos dividir el entrenamiento en tres partes: el cuerpo, la voz y las emociones.

Juego 1 - Cuerpo: SALUDOS CORPORALES

Duración: 5 minutos

Objetivo: Imaginar y crear con su cuerpo.

Consiste en inventar otras maneras de saludar: ¿Cómo sería un saludo con los hombros, con los ojos, con la espalda, con las rodillas, con la cadera, con la boca? Todos los participantes se desplazan por el espacio e inicia el juego, después de esta primera fase harán lo mismo, pero exagerando cada saludo, llevando así el cuerpo al límite.

Juego 2 - Voz: LA SELVA

Duración: 5 minutos

Objetivo: Proyección, articulación de los sonidos.

Comunícate según el animal. Imaginar saludos con distintos animales incorporando su forma corporal y sonidos ejemplo: ¿Cómo se comunican los gatos? ¿los perros? ¿los alacranes? ¿los pajaritos? ¿Los elefantes? ¿los monos? Todos están dispersos por el espacio uno inicia y los otros los imitan y así hasta que todos participen.

Juego 3 - Emociones - El CAMARERO DE LAS EMOCIONES

Duración: 10 minutos

Objetivo: Desarrollar empatía y experimentar emociones fuertes

La escena tiene lugar en un restaurante con 3 participantes: 2 clientes y 1 camarero. Los 2 clientes se enfocan en sentir y transmitir una emoción específica y muy diferente: rabia, alegría, vergüenza, desprecio, sorpresa, interés, asco, confianza, etc. Durante toda la escena, el camarero tiene que cambiar su emoción para imitar la del cliente con quien habla. También, todos los participantes deben intensificar sus emociones poco a poco.

Juego 4 - Historia

Objetivo: crear una historia con coherencia a través de la palabra del otro

Duración: 15 minutos

Todos los participantes forman un círculo, el guía iniciará diciendo una palabra y el que él tiene a su derecha dirá otra palabra y así sucesivamente hasta construir una historia, ejemplo:

Participante 1: Un

Participante 2: Día

Participante 3: Mi

Participante 4: Mamá

Participante 5: Me

Participante 6: Pegó etc...

SIGUENOS AQUÍ.



[@art_no_stop_erasmus](https://www.instagram.com/art_no_stop_erasmus)



facebook.com/art.no.stop.erasmus/



[@artnoozu7su](https://www.tiktok.com/@artnoozu7su)



[@art.no.stop.erasmus](https://www.youtube.com/@art.no.stop.erasmus)



<https://www.artnostop.com/>



ART NO STOP. EL MUNDO SOCIAL AL SERVICIO DEL ARTE

2020-1-ES01-KA227-ADU-095851



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

El proyecto “Art No Stop: el mundo social al servicio del ARTE” está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Fundación escuela de Solidaridad y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.