

Curso intensivo

## *Teatro y Comunicación*

*Desde una perspectiva de intervención socio-comunitaria*



*Dirigido por: Natalia Gonzalorena Vallejos*

*[natactriz\\_28@hotmail.com](mailto:natactriz_28@hotmail.com)*

*Actriz y Profesora*

## ***Introducción***

*¿Qué relación existe entre el Teatro y la Psicología?* Al actuar nos develamos frente a otros, exponiendo nuestros sentimientos, pensamientos y creencias. Nos tornamos vulnerables a la posibilidad de ser criticados, cuestionados e incluso rechazados y admirados. Mediante el teatro, es posible conectar nuestro perceptible exterior (cuerpo/voz) con nuestro mundo interno. De este modo, el ejercicio dramático puede servirnos como un vehículo de conexión y puente hacia nuestros estados anímicos y emocionales. Enfrentarnos a la mirada del público, exponiéndonos a sus opiniones frente a lo que hemos representado, nos obliga a conocer y reconocer lo que muchas veces no hemos sido conscientes de estar expresando. A su vez, el hecho de representar a un otro/a que ha vivido una historia de vida distinta a la nuestra, se constituye en un acto de suma empatía: es sentir al otro en su máxima plenitud comprendiendo su tridimensionalidad y contradicciones vitales.

Desde tiempos inmemorables el teatro ha sido conectado con las profundidades de la psiquis humana. Aristóteles hablaba sobre la catarsis que generaban las tragedias clásicas y ese concepto fue retomado por pensadores como Sigmund Freud y José Breuer, para aplicarlo a la experiencia del paciente. Wilhelm Reich con sus publicaciones acerca de la psicología del cuerpo, son materiales de lectura obligatoria para cualquier estudiante apasionado del Teatro y de la Actuación. *“Ningún movimiento, gesto o tono vocal es arbitrario. Todo obedece a alguna actividad mental y vivencial previa del sujeto”*. La psicóloga y psicofisióloga Susana Bloch y su obra ALBA EMOTING, es también un libro referencial del estudio físico-respiratorio de las emociones humanas. Por otro lado, la especialidad de PSICODRAMA (terapia psicológica y psicoanalítica) existente en la Universidad de Chile es la teorización y práctica misma, de esta estrecha relación entre drama y psicología. Para concluir, es pertinente debo citar la relación entre dos características de la ya famosa Inteligencia Emocional, popularizada por Goleman:

1.- **Conciencia de uno mismo.**

2.- **Sociabilidad** (\* en relación principalmente a la capacidad de percibir los estados anímicos de los demás).

Por otro lado, desde una perspectiva socio-comunitaria, surge el enfoque y concepción de *“Teatro Comunitario”*, el cual (como su nombre lo indica) es un teatro hecho en función de la comunidad y como servicio para ésta. Esta modalidad, fue originada por artistas interesados en las problemáticas sociales de sus determinados contextos históricos. A groso modo, es posible dividir esta visión en un teatro **para** y/o **con** la comunidad. A su vez y siempre desde el Teatro Comunitario, es posible trabajar desde dos perspectivas distintas: **Teatro Comunitario socio-educativo** y el **Teatro Comunitario psicoterapéutico**.

## ***Conceptos claves***

Autoconsciencia corporal/vocal

Empatía interpretativa

Emociones básicas (Alba Emoting)

Teatro Comunitario/Psicoterapéutico

## ***Objetivos***

### **General**

Mejorar la autoconsciencia corporal y vocal de los participantes (comunicación verbal y no verbal), así como la capacidad de interpretar a otros/as. A su vez, brindar a los estudiantes de herramientas técnicas (dinámicas grupales) para su posible réplica y aplicación.

### **Específicos**

- Comprender experiencialmente la relación entre movimiento/voz y comunicación (estado emocional).
- Identificar patrones gestuales, respiratorios y físicos vinculados a cada emoción básica.
- Fortalecer la capacidad de escucha activa, observación y empatía.
- Dotar a los futuros psicólogos/os de técnicas y dinámicas teatrales, que podrán ser replicadas en posibles futuros contextos profesionales.
- Disfrutar de nuevos estímulos intelectuales y físicos, que favorezcan la integralidad de los participantes.

## ***Unidades Temáticas***

- 1.- Relación y relevancia del teatro dentro del ámbito de la psicología
- 2.- Comunicación verbal y no verbal: con y sin público
- 3.- Alba Emoting: Patrones físicos respiratorios de las emociones básicas.
- 4.- Dinámicas grupales

## ***Especificaciones teatrales***

### **AREA INTERPRETATIVA**

- Desinhibición y acercamiento grupal: Juegos y ejercicios
- Juegos y ejercicios de concentración personal, grupal y cadena.
- Improvisación (Creatividad)
- Conceptos dialogo, conflicto y desenlace/ Estructura aristotélica.
- Juegos y ejercicios para expresar una vivencia interior
- Juegos y ejercicios de creación de personajes humanos y no humanos.
- Observación de “personajes”
- Conciencia y acercamiento a un personaje
- Acercamiento sensible al texto y a la dramatización.
- Representación de situaciones cotidianas, conflictos, situaciones problemáticas.

### **AREA VOCAL:**

- Auto-conocimiento de la propia voz.
- Conocimiento básico del aparato fonador, resonador y respiratorio
- Juegos y ejercicios de respiración, relajación, y emisión de la voz.
- Juegos y ejercicios de ampliación torácica. Apoyo vocal. Juegos y ejercicios de respiración alta, media, baja.
- .Juegos y ejercicios de articulación muda y sonora. Voz y palabras susurradas y habladas. Lectura e inflexión de la voz.
- Desarrollo de habilidades vocales: tonos, volúmenes, canto.
- Dominio de la proyección, articulación y apoyo vocal en el escenario.
- Juegos y ejercicios de percepción y corporización de estímulos a través de palabras, adivinanzas, sonidos, ritmos y melodías.
- Relación entre las características vocales y las emociones (personalidad) de emisor.

### **AREA CORPORAL:**

- Conocimiento de los huesos y articulaciones del cuerpo humano
- Autovaloración del cuerpo, descubriendo facultades y limitaciones.
- Aceptación y toma conciencia del esquema corporal.
- Juegos y ejercicios de relajación, tensión y concentración
- Juegos y ejercicios de motores corporales- vinculación con estados anímicos.
- Relación entre la Tensión y relajación corporal con estados emocionales, vivencias, bloqueos, represiones.
- Conciencia del gesto y significantes.
- “Habitar el cuerpo” en búsqueda con habitar un espacio.

\*Las sesiones, se finalizan con masajes en parejas y/o grupales.

**ETAPA FINAL:**

- Puesta en escena vinculada a algún tema significativo o interesante para los participantes (Por ejemplo: Emociones, bloqueos corporales, respiración y emocionalidad, voz- emoción, etc.).

**RESULTADO FINAL:**

- *Presentación de escena dramática (\* Sujeto a modificación sugerida por los participantes)*

## **Programa**

<b>DÍA 1</b> (7 horas)	
INICIO:	10:00 - 13:00: <i>Almuerzo</i>
TARDE:	14:00 – 16:00: <i>Pausa café</i>
TARDE 2da parte:	16:20 - 18:20: <i>Despedida café</i>
<b>Contenidos</b>	
<div style="text-align: right; color: #800000; font-weight: bold;">MAÑANA</div> <p style="text-align: center;">Presentación del curso Conexión corporal y vocal Trabajo grupal: <i>Comunión con el otr@</i></p> <div style="text-align: right; color: #800000; font-weight: bold;">TARDE</div> <p style="text-align: center;">Autoconsciencia corporal y vocal Empatía interpretativa</p> <div style="text-align: right; color: #800000; font-weight: bold;">TARDE 2da parte</div> <p style="text-align: center;"><i>Emociones básicas (Alba Emoting)</i></p>	
<b>Actividades</b>	
<b>MAÑANA</b>	
- Inicio:	Presentación de los participantes y del curso (PPT)  Training físico: Conexión corporal (respiración-relajación-automasaje)

Equilibrio Espacial (cuerpo/espacio); tensión y relajación.

Juegos y ejercicios de concentración personal, grupal y cadena: Energía /Pelotas

- Desarrollo: Preliminares: movimientos exploratorios/ curvos y lineales/ suaves e intensos/

Sensibilización: *la vista* Observación; Anulación visual.

Creatividad corporal: Caracterización física de estados anímicos.

- Cierre: Masajes y charla sobre la clase (feedback).

## TARDE

- Inicio: Video y exposición sobre la importancia de la comunicación verbal y no verbal.

Calentamiento: Training corporal: elongación, juegos físicos/grupales.

-Desarrollo: Sensibilización: el olfato- Ejercicios grupales enfocados a este sentido.

Creatividad corporal: exageración del mov.corporal propio; imitación entre compañeros;

juego de motores físicos (conexión con estados emocionales). Canción de infancia.

Creatividad vocal: Caracterización vocal de pers. Arquetipos. Características vocales y las emociones (personalidad) de emisor.

Expresión: Caracterización vocal y corporal; interacción de personajes. La silla.

- Cierre: Masajes y opiniones sobre la sesión

## TARDE 2da parte

- Inicio: Calentamiento: Training corporal; postura correcta. Velocidades. Niveles espaciales.

Movimientos suaves e intensos, curvos y rectos, rápidos y lentos.

-Desarrollo: Preliminares: Imaginería tendiente al amor y cuidado de nuestro cuerpo.

Sensibles: El Tacto: juego táctil

Creatividad corporal baile entretenido- (baile de...). "Habitar el cuerpo" en búsqueda de habitar un espacio.

Creatividad vocal: Juegos tonales; canto; imitación sonora y vocal de personajes. Auto-conocimiento de la propia voz. Ampliación torácica. Apoyo vocal.

Creatividad corporal: Conciencia del gesto y significantes. Monito mayor.

Expresión: Juegos y ejercicios de creación de personajes no humanos

Expresión: Cuadrado de las emociones. ALBA EMOTING: Pena, alegría, rabia.

Creatividad vocal: articulación muda y sonora. Voz y palabras susurradas y habladas.

Improvisación en parejas (Patrones efectores ALBA). Escribir sobre algo que perdieron (o el mejor día de sus vidas) y luego compartirlo con la clase. ALBA EMOTING: Miedo, amor

Tierno y amor erótico.

- Cierre final: Masajes y opinión sobre lo vivenciado.

## Recursos

Paños

Radio

Pelotas de tennis

Corchos

## DÍA 2 (7 horas)

INICIO: 10:00 - 13:00: *Almuerzo*

TARDE: 14:00 - 16:00: *Pausa café*

TARDE 2da parte: 16:20 - 18:20: *Despedida café*

## Contenidos

**MAÑANA**

*Cuerpo activo*

**TARDE**

*Teatro Comunitario/Psicoterapéutico: Augusto Boal /Teatro Foro*

**TARDE 2da parte**

Profundizar en distintas aristas concernientes al área vocal:  
Volumen, tono, dicción, cuidados vocales, ritmo, conexión emocional

*Teatro Comunitario/Psicoterapéutico- A. Boal (Teatro Invisible)*

## Actividades

**MAÑANA**

- Inicio: Escucha corporal activa  
 Conocimiento de los huesos y articulaciones del cuerpo humano.  
 Training físico: Movimiento articular, de huesos, cuerpo en el espacio, deslizar, saltos y caídas. Fotos de 10 a 1 segundo.
- Desarrollo: Creatividad corporal: movimiento y emoción, gesto con sentido. Historia/fotos.  
 Creatividad vocal: Técnica vocal- Respiración abdominal y Proyección vocal  
 Expresión: Escenas sin voz. Mímica de películas.
- Cierre: Masaje grupal y opinión de la clase con el cuerpo.

## TARDE

- Inicio: Presentación sobre Augusto Boal y su teatro comunitario(PPT). Vislumbrar modalidades aplicables a intervenciones sico-sociales.  
 Training físico: Cuerpo y emoción, concentración y alerta corporal.
- Desarrollo: Creatividad corporal: Juegos y dinámicas grupales y en pareja (escultor y arcilla). Silla: Observación en pareja. Imitaciones entre compañeros, exageración y opuesto corporal.  
 Voz: Dicción y poemas.  
 Escribir sobre historias de casos o grupos focales en los cuales se plantee un problema concreto (perspectiva: T. Foro), problemáticas que en el futuro laboral pudiesen enfrentar como profesionales/estudiantes. Representar e intervenir con el público.
- Cierre: Masajes en parejas y comentarios u opiniones finales.

## TARDE 2da parte

- Inicio: Training físico: Elongación, coordinación, disociación, corrección y desarme del esquema corporal  
 Training físico y vocal. Círculo de confianza y cuerpo rígido llevado en alto por el grupo.  
 Respiración abdominal, proyección vocal, tonos, volúmenes, ritmo y línea melódica  
 Autoreconocimiento vocal.  
 Creatividad vocal: Radio, representaciones cómicas (voces “extremas”)  
 Lecturas dramatizadas
- Desarrollo: Sensible: bolsa plástica y antiácido.

Creatividad corporal: Monstruo y máquina

Creatividad vocal: proyección, articulación y apoyo vocal en el escenario.

percepción y corporización de estímulos a través de palabras, adivinanzas, sonidos, ritmos y melodías.

Círculo de las cualidades. Cada participante recibe opiniones positivas por parte de todos los compañeros.

Presentación de Augusto Boal y su modalidad teatral de intervención comunitaria. (PPT y video)

Expresión: Representación cantada de situaciones cotidianas, conflictos, situaciones problemáticas. En grupos, coordinan proyecto de intervención teatro invisible (espacio público) \* Evalúa viabilidad de la realización, en base a la aceptación o no de los partícipes

- Cierre final: Masajes y comentarios finales.

**Recursos**

Radio

Corchos

**DÍA 3** (7 horas)

INICIO: 10:00 - 13:00: *Almuerzo*

TARDE: 14:00 – 16:00: *Pausa café*

TARDE 2da parte: 16:20 - 18:20: *Presentación final, despedida y entrega de diplomas*

**Contenido**

**MAÑANA**

*Oratoria*

**TARDE**

Analizar, reflexionar y aplicar la relación entre arte y psicología/terapia.

**TARDE 2da parte**

*Presentación final: Intervención de Teatro Comunitario/Psicoterapéutico- A. Boal (Teatro Invisible)*

**Actividades**

## MAÑANA

- Inicio: Training físico, ejercicios de inducción a la relajación.
- Desarrollo: Exposición y recuento de ámbitos vistos (y no vistos) durante las sesiones vinculados a la Oratoria (PPT).  
Preparación de exposiciones grupales en torno a distintos artículos relacionados a la comunicación. Exposiciones grupales
- Cierre: Masajes en parejas y comentarios finales,

## TARDE

- Inicio: Bailar al ritmo de la música. Moverse y bailar en base a distintos colores señalados. Bailar desde distintas emociones (básicas).
- Desarrollo: Creatividad corporal: Conciencia y acercamiento físico distintos personajes. Acercamiento sensible al texto y a la dramatización.  
Creatividad vocal: Lectura e inflexión de la voz. Habilidades vocales: tonos, dicción, respiración abdominal, volúmenes, canto.  
- Exposición sobre el teatro psicoterapéutico. Aplicación de lo expuesto.
- Cierre: Masajes y opiniones finales.

## TARDE 2da parte

Exponer alguna de las dinámicas vistas en el transcurso de las sesiones.

Dialogar y/o responder a las dudas del público

\* Actividad sujeta a propuestas o sugerencias por parte de los participantes

## Recursos

Hojas para imprimir

Radio

Corchos

## ***Metodología***

- Clases Teóricas y Prácticas (Juego dramático, ejercicios vocales, corporales y de relajación).

## ***Finalización-diplomas***

Requisito: Asistencia mínima: 80% para recibir un certificado/ diploma

## ***Requerimientos***

Sala alfombrada

Radio

Café, agua, galletas y frutas para los recreos

## ***Bibliografía***

MUGUERCIA MAGALY, *El escándalo de la actuación*, La Habana, Cuba, Editorial Caminos, 1996

BOAL AUGUSTO, *Teatro del oprimido*, Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile, 1998.

[http://www.silviaolmedo.tv/articulos/display.php?story\\_id=225](http://www.silviaolmedo.tv/articulos/display.php?story_id=225)

[http://www.navarretense.com/teatro\\_y\\_psicologia1.htm](http://www.navarretense.com/teatro_y_psicologia1.htm)

<http://inteligenciaemocionalenlaempresa.blogspot.com/2007/08/caracteristicas-de-la-inteligencia.html>