



Contribuciones desde Coatepec
ISSN: 1870-0365
rcontribucionesc@uaemex.mx
Universidad Autónoma del Estado de México
México

Guía didáctica para la construcción de una puesta en escena

Jiménez Draguicevic, Pamela S.

Guía didáctica para la construcción de una puesta en escena

Contribuciones desde Coatepec, núm. 35, 2021

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28167899008>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Guía didáctica para la construcción de una puesta en escena

Didactic guide for the construction of a staging

Pamela S. Jiménez Draguicevic
 Universidad Autónoma de Querétaro, México
 pamela.jimenez@uaq.mx

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28167899008>

Recepción: 24/02/2021
 Aprobación: 06/05/2021

RESUMEN:

Una puesta en escena implica analizar y desarrollar diversos aspectos para que confluyan en una propuesta colectiva de múltiples lenguajes, trabajados de tal forma que el resultado sea un mensaje contundente de expresiones unificadas. Un montaje escénico contempla la visión del director a través de la iluminación, el vestuario, la escenografía, la utilería y, sobre todo, la expresión en la ejecución e interpretación de los integrantes. El problema es que, en diversas ocasiones, se obvian procesos requeridos por el intérprete en cuanto al *para qué* de una puesta en escena específica y al *cómo* preparar un montaje. En este artículo se propone atender estos aspectos a modo de una guía didáctica que implica una serie de análisis enfocados en el texto de una obra, los personajes, y de ejercicios escénicos destinados a apoyar la creación de una atmósfera de grupo, además de entrenar el cuerpo-mente. Esta guía didáctica puede ser sumamente útil tanto en el ámbito de la docencia (para montajes de fin de curso), como para el artista profesional, interesado en seguir complementando su trabajo.

PALABRAS CLAVE: Texto, Análisis, Ejercicios, Intérprete.

ABSTRACT:

A staging involves analyzing and developing different aspects so that they converge in a collective proposal of multiple languages, worked in such a way that the result is a strong message of unified expressions. A stage production contemplates the director's vision through lighting, costumes, scenery, props, and, above all, the expression in the performance and interpretation of the members. The problem is that, on several occasions, processes required by the performer regarding the purpose of a specific staging and how to prepare for it are ignored. This article proposes to address these aspects in the form of a didactic guide that involves a series of analyses focused on the text of a play, its characters, and scenic exercises designed to support the creation of a group atmosphere, in addition to training the body-mind. This didactic guide can be extremely useful, both in the field of teaching (for end-of-course productions), and for those professional artists interested in further complementing their work.

KEYWORDS: Text, Analysis, Exercises, Interpreter.

INTRODUCCIÓN

El arte interpretativo, como se ha demostrado en innumerables ocasiones, es un proceso que requiere no solo de inspiración, sino de un camino analítico y reflexivo, abordado con la finalidad de vislumbrar qué se está haciendo en escena. Se trata de un trabajo colectivo donde la claridad de cada uno de sus elementos debe existir desde el principio hasta la última función realizada. Desafortunadamente, algunos aspectos, a veces, se dan por hecho, tales como el *para qué* de un montaje y el *cómo*, en cuanto a análisis e incorporación de determinadas dinámicas como calentamientos, estiramientos e integración. Por ello, la pregunta que se busca responder en este artículo es la siguiente: ¿qué aspectos resultan básicos para la preparación actoral en un montaje escénico? ^[1]

Para responder a esta pregunta, la base será crear una guía didáctica que ofrezca diferentes análisis y entrenamientos orientados a puestas en escena. Con ello, se expondrá un *modus operandi* para lograr un trabajo colectivo en equipo, con elementos que se puedan entrenar y fortalecer; esto es, la creación de un lenguaje y una atmósfera comunes para un montaje escénico.

Lo anterior busca cubrir una técnica de preparación escénica; esta se concibe como el medio por el cual se llega a un fin; se trata de los ejercicios planificados, el fundamento de la plástica corporal y vocal, los pilares de una construcción: no se ve de manera explícita pero sí se percibe, está implícita y, sin ella, la construcción no tiene forma definida; parte de un sustento teórico reafirmado a través de prácticas específicas. Como punto inicial de esta guía, se detallará un aspecto esencial: cómo planificar una puesta en escena;^[2] en otras palabras, qué pasos llevar a cabo durante la preproducción.

MÉTODO

A fin de lograr el objetivo de crear una guía didáctica capaz de sustentar diferentes montajes escénicos, se realizó una investigación básica a partir de un marco teórico preciso que otorgó parámetros definidos. El tipo de investigación, en cuanto al alcance, fue descriptivo y explicativo, con miras a develar las características de los hallazgos encontrados y exponerlos en forma detallada. Con un enfoque cualitativo, se dio respuesta a preguntas de investigación usuales en el ámbito de la investigación teatral; el instrumento empleado fue el documental: se revisaron, para ello, materiales relevantes sobre la temática; se aplicó el binomio de orden lógico deductivo, gracias a lo cual, una vez analizadas las referencias, se plantearon deducciones en torno a las preguntas centrales aquí abordadas.

DESARROLLO

Con el propósito de argumentar este apartado, resulta esencial comenzar con la presentación de los contenidos de la guía didáctica:

1. Organización en la preproducción
2. Análisis del personaje y de la obra
 - a. Análisis psicológico del personaje
 - b. Análisis físico del personaje
 - c. Análisis de la obra
3. Preparación corporal-vocal
 - a. Calentamiento-entrenamiento corporal
 - b. Calentamiento-tonificación vocal
4. Entrenamiento e integración grupal
 - a. Entrenamiento colectivo
 - b. Ejercicios extracotidianos

Para responder al *para qué* hacer un montaje escénico, se podría comentar que es por gusto personal, para divertir a la gente, provocar reflexiones, motivar, convencer, exponer, emocionar..., todo ello resulta importante, pero lo esencial es que quien convoque al montaje tenga, a su vez, claridad sobre cómo opera; en consecuencia, la guía didáctica inicia con el establecimiento de ciertos elementos.

ORGANIZACIÓN EN LA PREPRODUCCIÓN

1. Los objetivos que busca lograr el montaje deben ser claros, precisos y alcanzables. Comienzan con un verbo que implique una acción; responden al qué, cómo, para quiénes y para qué de un proyecto; son cualitativos.
2. Las metas del montaje cuantifican los objetivos en tiempo y cantidad, por lo tanto, son evaluables. Debe existir un mínimo de una meta por cada objetivo; se establecen a corto, mediano y largo plazo.
3. La viabilidad económica que contempla el proyecto con respecto al análisis prospectivo de cuántos recursos se requieren, ya sean materiales, humanos o de difusión —en redes sociales u otros medios, con el

previo diseño de la imagen, así como promoción y divulgación durante la temporada—; además la previsión sobre cómo se buscan obtener, cuánto sería el mínimo de entradas de taquilla por función para solventar las programadas, en cuánto tiempo se recuperaría lo invertido y cuál sería el ciclo de vida. De acuerdo con Marisa de León (2013), los tipos de financiamiento por considerar son los siguientes:

- a. Directo: presupuesto o capital inicial propio.
 - b. Indirecto: subsidios públicos, incentivos, donativos y aportaciones, becas, mecenazgo y filantropía, préstamos, patrocinios y coproducción.
 - c. Interno: comercialización de servicios, alquiler, venta de artículos promocionales, organización de eventos especiales.
 - d) Externo: ventas de publicidad, funciones, boletos y taquilla.
4. La viabilidad social en cuanto al estudio de la pertinencia del montaje en el entorno donde se planea presentarlo.
 5. La viabilidad legal que contempla los derechos de autor y los permisos necesarios para el montaje.
 6. Las fases de trabajo y las actividades específicas en cada fase, determinadas por el orden y el tiempo necesario para concretar cada una.

Una vez desarrollada la organización en la preproducción, llega la segunda pregunta: ¿cómo hacer un montaje? En el teatro occidental, existen tantas respuestas como procesos y puestas en escena, marco donde la coherencia entre lo buscado y el modo de llevarlo a cabo es fundamental; se perfila desde el tipo de entrenamiento a abordar, la técnica base y el resultado esperado. Se torna necesario reflexionar sobre ello en tanto se implican diversos lenguajes unificados en aras de una finalidad: una puesta en escena con la cantidad de funciones y público esperados.

En consecuencia, se propone una segunda parte de la guía didáctica basada en algunos aspectos esenciales sobre el análisis psicológico y físico de un personaje y de la propia obra; además de una tercera que expone ejercicios para la preparación corporal y vocal, y, finalmente, una más en torno a referentes del entrenamiento grupal, necesario para cualquier montaje escénico.

ANÁLISIS DEL PERSONAJE Y DE LA OBRA

Análisis psicológico del personaje

En este punto, se analiza la diferencia entre el temperamento, la personalidad y el carácter. Para Sara Clemente (2019), en *Diferencias entre personalidad, temperamento y carácter*, el temperamento es la parte innata de la personalidad determinada por la herencia genética, la dimensión biológica e instintiva, por tanto, el primer factor en manifestarse; resulta casi imposible de modificar o manipular. Por otro lado, el carácter constituye el reflejo de las experiencias; como elemento de la personalidad, integra el temperamento y los hábitos aprendidos y obtenidos (educativos y relacionales), en cuanto aspecto innato y adquirido, determinado por el medio ambiente y la cultura en que se va desarrollando el ser humano; es modificable a través de los hábitos educativos y relacionales. Finalmente, la personalidad suma carácter (temperamento más hábitos aprendidos) y conducta; es el conjunto de emociones, cogniciones y conductas que conforman un patrón de comportamiento en una persona: el modo como siente, piensa o se comporta, la manera de actuar; única en cada ser humano, proviene de lo sensorial y sensitivo, de las emociones y percepciones, del conocimiento y las reacciones: “la personalidad es un distintivo individual y, por tanto, es característica de la persona. Además, según numerosos estudios, permanece estable a lo largo del tiempo y en las situaciones” (Clemente, 2019).

Por lo anterior, y con la finalidad de establecer una mayor claridad sobre lo comentado, se presenta la tabla 1:

TABLA 1
Diferencia entre temperamento, carácter y personalidad

TEMPERAMENTO	CARÁCTER
Innato: Constitución heredada	Adquirido: Constitución + Hábitos Aprendidos: educativos y relacionales
Dimensión Biológica	Dimensión Biológica + Social
Origen genético: No Modificable	Origen: genético + aprendido Modificable
No puede ser cambiado por los actos	Susceptible de ser modificado por los actos (Conducta modificable mediante la educación en su contexto social)
Dimensión Somática – No Educable	Dimensión Educable
Modo de manifestarse No Controlable	Modo de manifestarse Controlable
Carácter (Temperamento + Hábitos Aprendidos) + Comportamiento: PERSONALIDAD	

Eraso, 2012

La tabla de Eraso es sumamente puntual y completa, en cuanto reafirma la disertación establecida por Sara Clemente en el párrafo precedente; se torna útil, además, para el análisis psicológico del personaje, presentado más adelante.

Claudia Cecilia Alatorre, gran analista de los géneros teatrales, ofrece una propuesta parecida:

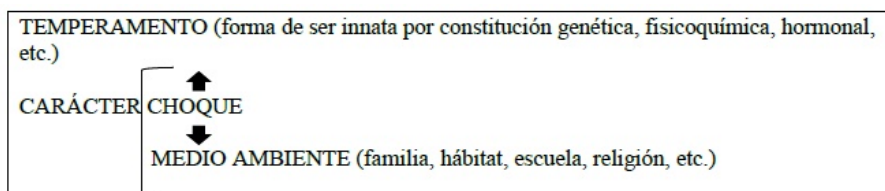


FIGURA 1
Temperamento y Carácter
Alatorre, 1999: 23

Es importante observar cómo Alatorre (figura 1) se queda en carácter y, aunque ofrece un análisis muy completo, el estudio psicológico de un personaje tendría que enfocarse en la personalidad, pues el actor necesita visualizar cómo se comporta el personaje.

Una vez establecida la diferencia entre personalidad, carácter y temperamento, se presentan diez puntos esenciales para efectuar el análisis psicológico del personaje, útiles para contextualizarlo, en cuanto que permite ver su complejo interior, su personalidad. Son resultado de lo investigado en procesos prácticos y en *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*, *Un actor se prepara* y *El trabajo del actor sobre su papel* de Konstantín Stanislavski; [3] otro referente importante es *El arte del actor* de Richard Boleslavski y Michael Chejov, Ambos autores fueron discípulos directos de Stanislavski, además de grandes actores y directores escénicos; por último, *Sobre la técnica de la actuación* de Michael Chejov, resulta crucial. Así, tendrá que considerarse lo siguiente:

1. Quién es el personaje: cuáles son sus rasgos de personalidad (necio, divertido, callado, sumiso, agresivo, impulsivo, tierno, extrovertido, encantador, listo, alegre, coherente, prudente, valiente...) a partir del tercer adjetivo; es decir, de aquel rasgo de la personalidad contrario a la reacción normal, pero que es parte de su complejidad. Por ejemplo, un asesino a sueldo tiene dos rasgos de personalidad predominantes: frío y solitario, el tercer adjetivo sería “cariñoso con sus dos gatos”.

2. Cuántos años tiene y cuántos años quiere aparentar: aspecto esencial. Tomar en cuenta este dato, abona mucho a la complejidad del personaje.

3. Quién es dentro de la sociedad: cómo es considerado dentro de la sociedad en general y en el círculo en el que se mueve, incluso cómo es etiquetado.

4. A qué clase social pertenece: millonaria, alta, media alta, media, media baja, baja, en la miseria, en la ilegalidad.

5. Cuál es su medio de vida, su hábitat (campo, ciudad, corte de la realeza...).

6. Qué quiere: cuál es su gran objetivo, por qué lo quiere y qué va a hacer para lograrlo.

7. Cuál es el conflicto principal del personaje y cuál es su momento climático. ^[4]

8. Cómo se lleva con los demás personajes.

9. Si fuera un símbolo, cuál sería.

10. Si acciona (es proactivo) o reacciona (es reactivo, pasivo).

Análisis físico del personaje

A continuación, se presentan, a modo de complemento del análisis psicológico, nueve puntos esenciales para el análisis físico del personaje; estos permiten aclarar cómo el personaje acciona y reacciona a través de determinados movimientos y tensiones. Surgen de lo investigado en procesos prácticos y en *El arte escénico, La construcción del personaje. El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación* de Konstantín Stanislavski, así como *El arte del actor* de Richard Boleslavski y Michael Chejov y *Lecciones para el actor profesional* de Michael Chejov. También resultan fundamentales *El arte secreto del actor* y *La canoa de papel* de Eugenio Barba, formador, teórico, investigador y director del ámbito teatral, precursor de la extracotidianidad escénica: ^[5]

1. Cuántos años aparenta: aquí puede existir conflicto entre los años que tiene y los que quiere aparentar, frente a su imagen real.

2. Qué ritmo maneja: sus movimientos pueden ser muy lentos, lentos, normales, rápidos o muy rápidos. ^[6]

3. Cuál es su calidad de movimiento: si tiende a ser ligado (continuo), cortado, ligero, pesado, fuerte o suave.

4. Qué *kraft* ^[7] maneja en sus movimientos: partiendo de que la resistencia muscular normal, sería del cincuenta por ciento; la resistencia alta, del setenta y cinco por ciento; muy alta, del cien por ciento; baja, del veinticinco por ciento, y muy baja, del diez por ciento.

5. Qué amplitud de movimiento posee: sus movimientos tienden a ser macros (amplio rango de movimiento), normal o micros (pequeño rango de movimiento).

6. Qué sensación ofrece el personaje a partir de su comportamiento: ligereza, suavidad, sabiduría, presencia fuerte, seguridad, descontrol, nervios, misterio, sensualidad, inocencia, rompe el espacio vital, dureza, muro irrompible, frialdad, efectividad, confianza, entre otras

7. Si tiene algún objeto que sea su ancla, un posible fetiche.

8. Qué acciones resorte tiene: las que implican el inicio de los conflictos detonadores del clímax.

9. Atmósfera predominante: tierra, agua, fuego, aire, piedra, chicle, metal; se proponen siete y no cuatro elementos porque hay movimientos que requieren de una cierta resistencia o maleabilidad no ofrecida por los elementos de la naturaleza. A continuación, se presenta un desglose descriptivo de los elementos (tabla

2); los aspectos considerados en la columna de ritmo (*kraft*, calidad de movimiento, amplitud y sensación) ya han sido comentados.

TABLA 2
Elementos de la naturaleza y del hombre

elemento	kraft	ritmo	tipo de mov.	micro / macro	sensación	voz
aire	20 %	Etéreo, rápido	Continuo, ligado	Micro/Macro	Ligereza, suavidad	Aguda, suave
tierra	50 %	Normal	Ligado, termina en cortado	Normal	Sabiduría, gran presencia	Profunda, calmada, sabiduría
fuego	70 %	Rápido	Cortados abruptamente	Normal/Macro	Descontrol, nervios	Rápida, nerviosa, entrecortada
agua	70 %	Lento y rápido	Continuo, ligado	Normal/Macro	Misterio, sensualidad	Profunda, sensual, misteriosa
chicle	50 a 70 %	Lento/ rápido	Untuoso, ligado con abruptos	Micro/Macro	Que rompe espacio vital	Melosa, alargando vocales
piedra	100 %	Lento y tenso	Cortado, pesado	Normal/Macro	Dureza, muro irrompible	Dura, firme, de pecho
metal	50 %	Controlado	Calculado, frío, cortado	Normal/Micro	Frialdad, efectividad	Tensa, precisa, fría

La tabla 2 expone de manera concisa el abordaje integral de un personaje desde el ámbito físico; permite conjugar, a partir del elemento predominante, las características propias de *kraft*, ritmo, tipo y rango de movimiento, sensación y manejo vocal; da cuenta de lo aprendido en los seminarios intensivos teórico-prácticos con el Grupo Odin Teatret^[8] y en el análisis de *Más allá de las islas flotantes*, *La canoa de papel*, *El arte secreto del actor* y *Teatro. Soledad, oficio, rebeldía* de Eugenio Barba, así como *Piedras de agua* de Julia Varley (actriz de Odin Teatret). Jiménez (2014: 15-16) ahonda al respecto:

La trama de la ficción se da y el actor debe estar preparado y entrenado para poder interpretar un personaje que tiene una fisicalidad distinta a la de él, un cuerpo ficticio en el que se desarrollan una serie de situaciones que requiere resolver y que a lo mejor jamás se le presentarían al actor que interpreta el papel. Adquieren la misma importancia el “qué” y el “cómo” en la elaboración de un personaje. [...] Se parte de la convención de que en un limitado espacio artificioso se cuenta una historia [...], escogiendo y potenciando así los distintos fragmentos de la realidad que casi pasan desapercibidos o maximizando horrores y tragedias acontecidas. Ahí estriba el trabajo detallado y preciso de cada montaje, [...] no puede haber una fractura entre el trabajo de preparación del actor y el resultado, que lleva a una manifestación estética, objetiva y contundente.

Es tan importante el análisis del personaje como el de la obra. Este constituye el resultado esperado gracias a la cohesión de todo el equipo que presenta un montaje.

Análisis de la obra

1. ¿Qué tono posee? Por tal se entiende el “efecto determinado que producirán en el espectador los elementos estructurales del drama” (Alatorre, 1999: 27), la atmósfera que busca producirse en el público a través de la sumatoria de la anécdota,^[9] la personalidad y el lenguaje; contempla si se busca la identificación entre montaje y público o la reflexión a través de la no identificación. Si bien hay diversos tonos, destacan: cómico, farsico, trágico, serio y melodramático.

2. ¿A qué género^[10] pertenece? Aunque no es obligatorio identificar el texto dramático con uno perfectamente delineado, se desglosan los principales:

Tragedia

Aristóteles (1948) afirma que la tragedia es una representación de una acción memorable y perfecta que provoca compasión y terror, de modo que se consigue en el público una catarsis.^[11] El personaje principal o protagonista resulta complejo porque lucha entre sus objetivos individuales y el orden cósmico al que se ve sometido; esto lo llevará a su pérdida como consecuencia de su orgullo al negarse a respetar su designación cósmica; tendrá un reconocimiento de sus acciones, pero ya será tarde para su salvación.

Comedia

[Género dramático donde] sus personajes son de condición modesta, el desenlace es feliz y su finalidad es desencadenar las risas del espectador. [...] La comedia está consagrada a la realidad cotidiana y prosaica de los humildes: de ello proviene su capacidad de adaptación a todas las sociedades, la diversidad infinita de sus manifestaciones y la dificultad de formular una teoría coherente acerca de ella. Por lo que se refiere al desenlace [...], desemboca en una conclusión optimista. [...] El público se siente amparado por la estupidez o la minusvalía del personaje cómico; reacciona por un sentimiento de superioridad ante los mecanismos de exageración, de contraste, de sorpresa (Pavis, 1998: 72).

Se mantienen las apariencias todo lo posible, el encubrimiento hasta el límite, hasta que la realidad irrumpe y ridiculiza.

La agresión es común a la farsa y a la comedia, pero, mientras en la farsa es mera hostilidad, en la comedia es fuerza respaldada por la convicción de estar en lo cierto. En la comedia, la iracundia de la farsa se ve apoyada por la conciencia (Bentley, 1992: 274).

Pieza

Los personajes son complejos y representan diferentes clases sociales y sus características; en general, no pueden modificar la situación en la que viven. Desempeñan poca acción externa y mucha interna; se establece, así, un tono cotidiano.

En la pieza nada está de más, cada una de las acotaciones, pausas, intenciones, etc. Tiene un efecto medido en el resultado general, por esto, el trabajo del actor es tan delicado, pues debe matizar ricamente al personaje y volverlo entrañable al espectador. [...] La pieza es un grito diluido, con una catarsis también diluida (Alatorre, 1999: 63).

Obra didáctica

Está basado en una tesis política o filosófica con la finalidad de que el espectador reflexione y aprenda sobre lo expuesto. La estructura es la siguiente: presentación de una tesis (donde se hace la propuesta, a través de un recitado o canción, que necesita ser demostrada), una antítesis (el desarrollo de la obra con las contraposiciones entre los personajes y la circunstancia) y una síntesis (conclusión sobre lo desarrollado a través de un recitado o canción).

Melodrama

Los personajes están divididos entre buenos y malos, con una oposición entre ellos; tal circunstancia provoca que sean simples.

Las situaciones son inverosímiles, pero están claramente trazadas: desgracia total o felicidad inefable; destino cruel que, o bien acaba siendo favorable o bien sigue siendo sombrío y tenso. [...] Situado casi siempre en lugares totalmente irreales y fantasiosos (naturaleza salvaje, un castillo, una isla, bajos fondos), el melodrama vehicula abstracciones sociales, oculta los conflictos sociales de su época, reduce las contradicciones a una atmósfera de miedo ancestral o de felicidad utópica (Pavis, 1998: 287).

El melodrama trabaja un temor que podría considerarse irracional, donde pueden aparecer seres de terror, “pero con mayor frecuencia hace que el miedo irracional se enmascare de racional: se nos dan razones para temer al villano, pero el temor que se suscita va más allá de las razones aducidas” (Bentley, 1992: 290); así, se sustenta más en lo circunstancial que en el individuo. La base del melodrama es un personaje de conducta simple que vive muchas circunstancias; se vale “de la contraposición de valores opuestos. [...] El melodrama

también matiza [...] los diferentes niveles de una misma conducta. Es como un diálogo de pros y contras sobre una conducta cualquiera” (Alatorre, 1999: 94).

Tragicomedia

A pesar del nombre, no implica la fusión de tragedia y comedia; su estructura episódica plantea el enfrentamiento entre una meta virtuosa (por parte del protagonista), con circunstancias negativas, o una viciosa, con circunstancias virtuosas. En este género puede ocurrir lo imposible, la fantasía en su máximo esplendor, por ello resulta no realista. El personaje principal es simple puesto que la estructura anecdótica es la compleja; su meta es buscar un ideal sobre el amor, el valor, la amistad, entre otros.

Farsa

Parafraseando a Alatorre (1999), más que un género, es la simbolización de cualquiera a través de la perturbación de su lenguaje, de la personalidad de los personajes o de su anécdota; se sustituye o simboliza la realidad. De gran densidad, provoca que el público pueda disfrutar de lo inconfesable: “nuestros más recónditos e indecibles deseos son satisfechos ante nuestros propios ojos por las criaturas humanas más violentas que haya podido concebir la imaginación de los hombres” (Bentley, 1992: 214). A diferencia de la comedia, existe un desenmascaramiento constante; se quebrantan continuamente las apariencias de una manera explícita y confrontada, desgarrando lo frágil y provocando la hilaridad en el espectador.

A finales del siglo XX se socializó la narraturgia, la cual rompe con los estándares de la dramaturgia; es un concepto acuñado por José Sanchis Sinisterra ^[12] que entrelaza el género narrativo y el dramático. Los personajes no solo dialogan, sino que narran lo acontecido, lo que están haciendo y lo que piensan; se convierte, así, en un teatro narrado. El término surgió de la siguiente manera:

En realidad, fue un lapsus que cometí en un taller, en el que estaba hablando de dramaturgia-narrativa, narrativa-dramaturgia y, en un momento determinado, se ve que se produjo una extraña sinapsis lingüística [...] me pareció que podía servir de contenedor de una serie de cuestiones: [...] una concepción de la dramaturgia que se basa en el texto que tiene en el texto su territorio de configuración y que establece una serie de fricciones positivas entre lo narrativo y lo dramático. [...] La frontera entre narratividad y dramaticidad. [...] Este territorio fronterizo entre la narrativa y el teatro ha sido un campo frecuente de indagación en mi trabajo creativo: textos que luego he llevado a la puesta en escena y que me han permitido verificar las gradaciones entre lo propiamente narrativo y lo propiamente dramático (Sanchis, 2014).

3. ¿Cuál es el tema de la obra? Debe tomarse en cuenta cuál es el asunto que se busca destacar.

4. ¿Cuál es el objetivo principal de la obra? Es esencial hacerlo activo, que no sea una abstracción, sino una acción principal capaz de invitar a una acción objetiva por cumplir. Por ejemplo, el objetivo de una obra no es “la libertad de la naturaleza”, sino “quiero conseguir el trabajo de guardabosques para vivir en la naturaleza”; lo segundo invita a analizar y realizar una serie de determinadas acciones para conseguir el trabajo de guardabosques.

5. ¿Dónde comienza el conflicto?, ¿dónde se encuentran el clímax y el desenlace? Uno de los grandes problemas de un montaje puede llegar a ser la falta de claridad ante la visión de una línea climática y de conocimiento sobre dónde descansan los conflictos; sin ella no se establecen las tensiones dinámicas coordinadas entre los personajes y la atmósfera queda desorganizada. El clímax, elemento no menos importante, enlaza y ensalza el objetivo de la obra; si no se construye esta línea de tensión a lo largo de la obra, esta queda plana, con una intencionalidad vaga. El tercer elemento es el desenlace, en el cual se da el cierre, la resolución de la obra y una posible respuesta a lo buscado; hay que darle la importancia exacta dentro de la línea climática.

6. ¿Qué relación tiene cada personaje con respecto a la línea climática de la obra? Plantear este análisis implica explorar la perspectiva global y asegurar que ningún personaje esté fuera de la circunstancia correspondiente.

7. ¿Cuál es el ritmo de la obra? Pausado, lento, rápido, entrecortado, sumamente acelerado, complejo, etcétera. Debe ser manejado, precisado, trabajado y desarrollado con anterioridad, por intencionalidad.

A continuación, se desarrolla la tercera parte de la guía didáctica, donde se exponen ejercicios para la preparación corporal y vocal; los enfocados al cuerpo ayudarán a prevenir lesiones como contracturas, desgarros, torceduras, y propiciarán la ampliación de los movimientos de las articulaciones; los orientados a la voz prevendrán afonías o disfonías y permitirán mejorar los cambios tonales y de volumen.

Cabe destacar que los ejercicios propuestos han sido diseñados por la investigadora y autora de este artículo, como resultado de lo aprendido en los seminarios intensivos teórico-prácticos con el Grupo Odin Teatret, así como de lo analizado en los textos *Más allá de las islas flotantes*, *La canoa de papel*, *El arte secreto del actor* y *Teatro. Soledad, oficio, rebeldía* de Eugenio Barba; *Piedras de agua* de Julia Varley, y *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX* de María Paz Brozas Polo; además del video *El training* de Eugenio Barba. Por otra parte, *El libro de la voz* de Michael Mc Callion, *Taller de voz* de Angels Molner, *Bases orgánicas para la educación de la voz* de Ana María Muñoz y Christine Hoppe-Lammer, *Tu voz, tu sonido* de Lidia García y *Desarrollo profesional de la voz* de Marcela Ruiz Lugo y Fidel Monroy, serán referentes fundamentales para el calentamiento y tonificación vocal. Los ejercicios han sido desarrollados y aplicados a lo largo de veintiséis años de la labor como docente y tallerista enfocada en el arte escénico.

PREPARACIÓN CORPORAL-VOCAL

Calentamiento-estiramiento corporal

1. Niega: mover la cabeza como si se dijera que no, de tal forma que la barbilla llegue casi hasta los hombros; ocho veces.
2. Acepta: mover la cabeza de arriba hacia abajo, como si se asintiera; ocho veces.
3. Balancea: mover la cabeza de lado a lado, de modo que la oreja trate de tocar el hombro correspondiente; ocho veces.
4. Círculos: realizar cuatro movimientos circulares de cabeza hacia la izquierda y cuatro a la derecha; para evitar mareos, deben realizarse con los ojos cerrados.
5. No sé: subir y bajar los hombros hasta que lleguen a la altura de los oídos; luego, relajar; ocho veces.
6. Espiral: abrir los brazos y dibujar espirales en el aire, girando hacia delante y hacia atrás; empezar por el centro e ir abriendo la circunferencia; después, de la misma forma, mover las muñecas hacia atrás y hacia delante; ocho veces.
7. Extensión de brazos: intentar tocar con las manos el techo, manteniendo los brazos estirados; hacer conciencia del estiramiento del tronco hacia arriba; cuatro veces, por cuatro tiempos cada vez.
8. Semiflexión: con las piernas separadas y las manos en la cintura, girar la espalda hacia la derecha y después hacia la izquierda; es importante no mover las piernas; dieciséis veces.
9. Flexiones del tronco: con las rodillas ligeramente dobladas, inclinarse hacia adelante dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que las manos se aproximan a los pies; acercar todo lo posible al suelo; dos veces, con doce tiempos en cada ocasión.
10. Marcha: con los brazos en la cintura y la espalda recta, levantar una pierna hacia delante, flexionándola, como si el muslo tocara el pecho; bajarla despacio; alternar ambas piernas; ocho veces (cuatro con cada pierna), seis tiempos cada vez.
11. Extensiones de cuádriceps: con una mano, agarrar el pie e intentar tocar los glúteos con el talón; si es necesario, apoyar la otra mano en la pared para mantener el equilibrio; ocho veces (cuatro con cada pierna), seis tiempos cada vez.
12. Sentadilla: abrir las piernas hasta alinear con los hombros y flexionar las rodillas hasta hacer media sentadilla, sin bajar más; ocho veces, seis tiempos cada vez.

13. Desplantes: adelantar una pierna y flexionarla mientras la otra permanece estirada con el talón en el piso; ocho veces (cuatro con cada pierna), seis tiempos cada vez.

14. Desplantes invertidos: adelantar una pierna y estirla mientras la otra, de soporte, está flexionada; tomar el pie de la pierna estirada y ponerla en *flex*; ocho veces (cuatro con cada pierna), seis tiempos cada vez.

15. Extensiones de muslos: sentarse mientras se juntan las plantas de los pies y se flexionan las rodillas; acercar lo más posible los pies hacia la ingle y empujar suavemente las rodillas hacia abajo; seis veces, ocho tiempos cada vez.

16. Extensiones corvas: sentarse con una pierna extendida; la otra permanece flexionada; tocar con la mano la punta del pie extendido; ocho veces (cuatro con cada pierna), seis tiempos cada vez.

17. Pies activos: girar un pie a la derecha y luego a la izquierda; después, hacia arriba y hacia abajo; repetir el ejercicio con el otro pie; cuatro veces (dos con cada pie), ocho tiempos cada vez.

18. Extensión del cuerpo: intentar llegar con los brazos a tocar el techo al mismo tiempo que se hace *relevé*; ^[13] tomar conciencia del estiramiento de todo el cuerpo: dos veces, ocho tiempos cada vez.

Calentamiento-tonificación vocal

Ejercicios tomados de *Eficiencia vocal para la óptima emisión del sonido* (Jiménez, 2010).

Relajación, tonificación muscular y calentamiento de cuerdas vocales

1. Sentarse; realizar un masaje facial en forma circular con la yema de los dedos, de la frente hacia el cuello, pasando por la articulación que conecta la mandíbula con el cráneo; al término, cubrir los ojos con los dedos.

2. Masajear la laringe moviéndola suavemente de derecha a izquierda y de arriba a abajo.

3. Calentamiento de cara haciendo diferentes muecas y gestos.

4. Para abrir la garganta: inspirar por la nariz imaginando que se encuentra en la garganta; cuatro veces.

5. Empañar completamente un espejo imaginario *colocado* en la palma de la mano; cuatro veces.

6. Emitir el sonido /pst/ con apoyo diafragmático; ^[14] doce veces.

7. Pronunciar los sonidos /ma/, /mo/, /mi/, buscando los armónicos en diferentes cajas de resonancia ^[15] corporales: /ma/ para caja torácica, /mo/ para caja pélvica y /mi/ para cabeza; cuatro veces cada uno.

8. Emitir los fonemas /m/, /r/, /z/, /a/; la /z/, con la vibración de las cuerdas vocales, como si fuera el zumbido de una abeja; cuatro veces.

9. Articular /mamemimomu/, /rareriroru/, /zazezizozu/; cuatro veces.

10. Reproducir los sonidos /aka/, /eka/, /ika/, /oka/, /uka/ para subir el velo del paladar; dos veces.

11. Conexión de apoyo con relajación de cuello: mover el cuello mientras se dice *sí, no, quizás*; cuatro veces.

12. Pronunciar los sonidos /mnñ/, /pvs/; ocho veces.

13. Cantar canciones haciendo trompetillas.

Tonificación de músculos y articulaciones que ayudan a una buena articulación

Para la lengua:

1. Sacar y meter la lengua: ancha, estrecha, de punta y recta (horizontal); cuatro veces.

2. Girar la lengua de derecha a izquierda y viceversa, por encías y por alvéolos; cuatro veces.

3. Intentar tocar con la punta de la lengua el mentón, la oreja derecha, la nariz y la oreja izquierda, formando una cruz lo más lejana posible; cuatro veces.

4. Sonar la lengua contra el paladar: con la boca abierta y la mandíbula suelta, producir un chasquido gracias a la conexión de la lengua con el paladar; después, soltarla con firmeza; ocho veces.

Para los labios:

1. Enseñar y esconder los dientes de abajo y luego los de arriba, alternadamente; ocho veces.

2. Poner los labios en forma de .; continuar con una sonrisa forzando los labios hacia arriba; abrir la boca un poco con los labios en forma de cuadrado; abrir más; cerrar exagerando el cierre horizontal; dos veces.

3. Con los labios juntos, formar una trompa muy estirada hacia adelante; crear círculos en distintas direcciones; dos veces.

Para el velo del paladar:

1. Provocar un bostezo e inhibir; cuatro veces.
2. Pronunciar el sonido /ka/ provocando la sensación de golpe interno en la zona del velo; ocho veces.

Para la boca/mandíbula:

1. Inflar los carrillos y desinflarlos; primero los dos, después alternando; cuatro veces.
2. Mover la mandíbula inferior hacia abajo y hacia arriba; cuatro veces.
3. Mover la mandíbula inferior hacia los lados; cuatro veces.

Emisión

1. Bostezar para permitir que, de manera natural, se lleve a cabo el apoyo diafragmático y una ubicación cómoda y adecuada de la laringe.

2. Golpe de pecho: poner la mano cóncava con respecto al pecho; dar golpes suaves en el pecho, mientras se pronuncia el fonema /o/: esto sensibiliza la proyección de la caja torácica.

3. Para controlar el diafragma: pronunciar el sonido /ft/, primero lento y, después, rápido; este fonema final /t/ provoca que de manera inmediata el diafragma baje y se ubique en el lugar correcto para la emisión. Después se hace con la /cht/.

A continuación, se desarrolla la cuarta parte de la guía didáctica donde se profundiza en un entrenamiento que procura preparar al intérprete en la práctica en escena. Esto implica activar energía y presencia, transformar el cuerpo y la mente, no solo para un personaje o montaje determinados, sino para obtener una formación integral que consolide cuerpo-mente escénico. Lo anterior ha sido llevado a cabo rigurosamente por Konstantín Stanislavski, Jacques Copeau, Vsévolod Meyerhold, Bertolt Brecht, Jerzy Grotowski, Peter Brook y Eugenio Barba, entre otros. Este último ha trabajado con la premisa de que:

El actor precisa de un acondicionamiento integral, ser riguroso con su pensamiento, su cuerpo y su voz, estudiar y concretizar objetivamente lo estudiado, no dejar de preguntarse el qué, el cómo y el porqué de los diferentes estilos y técnicas interpretativas y, sobre todo, plantearse la ética con la que va a conducir su vida actuarial (Jiménez, 2014: 16).

Para entender cómo el artista escénico debe ser riguroso con su cuerpo-mente, ya que a través de un personaje conforma una vida compleja que presenta a un público, se comparte un fragmento de la “Carta al actor D”, hecha por Eugenio Barba en 1967, que aparece en *Más allá de las islas flotantes*:

Tu trabajo es una forma de meditación social sobre ti mismo, sobre tu condición de hombre en una sociedad y sobre los problemas que te afectan en lo más recóndito de tu ser a través de las experiencias de nuestro tiempo. En este teatro precario que hiere al pragmatismo cotidiano, cada representación puede ser la última y tú debes considerarla como tal, como tu posibilidad de acceder a ti mismo consignando a los demás el balance de tus actos, tu testamento. Si el hecho de ser actor significa todo esto para ti, entonces se puede afirmar que nacerá un nuevo teatro; es decir, un nuevo modo de aprehender la tradición literaria, una nueva técnica. Entre tú y los hombres que acuden a verte por la noche se establecerá una relación nueva, porque ellos tienen necesidad de ti (Barba, 1986: 36).

El entrenamiento posibilita la adquisición de nuevas destrezas, destinadas a aumentar las capacidades innatas, desarrollar la visión de trabajo en equipo, pensar en colectivo, asumir una responsabilidad que adquiere una dimensión de pertenencia; también se orientan a medir las intensidades, los ritmos, las variantes propias de una acción, esto es, contar de diferentes maneras una circunstancia dada de un personaje. El objetivo es el mismo, lo que cambia es el modo de llevarlo a cabo; los entrenamientos logran que las destrezas asumidas sean: *a)* físicas y de integración colectiva; *b)* mentales, de atención y concentración; *c)* de improvisación y creatividad para explorar nuevas posibilidades al romper con la inercia, y *d)* de memoria y fijación cuando se ha logrado llegar a lo buscado y requiere ser profundizado.

Otro aspecto requerido por esta preparación de entrenamiento implica abandonar los automatismos propios de la acción y la reacción, no permitir que para una causa determinada se dé siempre el mismo efecto,

sino moldear las posibilidades, probar con nuevos rangos de movimiento, ritmos e intensidades y provocar nuevas atmósferas: pensar a través del cuerpo y accionar a partir de la mente; ser espontáneo y disciplinado. Un entrenamiento integral invita a vencer la rutina y la inercia, a vencerse a uno mismo. Todo lo anterior tiene un efecto en el público, a veces explícito, otras implícito, casi inteligible pero latente.

ENTRENAMIENTO E INTEGRACIÓN GRUPAL

Entrenamiento colectivo

Se establecen dinámicas que implican movimiento e interacción entre todo el grupo.

1. Caminar con presencia por el espacio mirando a los/las demás.
2. Correr por todo el espacio procurando completar los vacíos; cuando el/la profesor/a diga *stop* es necesario detenerse; cuando diga, continuar.
3. Lo mismo que el ejercicio anterior, pero ahora con un rostro que exprese algo específico.
4. Carrera de relevos hasta la pared y de regreso; por grupos de tres personas, se van relevando al tocar la mano del/la siguiente compañero/a.
5. Carrera de relevos corriendo en forma de pato o garza.
6. Ejercicio de los ojos: por parejas, mirarse a los ojos para descubrir qué piensa el/la otro/a compañero/a; cambiar de parejas cuando se indique, varias veces; se trabaja la relación entre compañeros.
7. Gana el que atrape,^[16] pierde el que se deje atrapar: caminar sin tocarse; a la palmada del/la profesor/a, uno/a atrapa a otro/a compañero/a sin ser atrapado antes; se cambia de pareja cuando se indique, varias veces.
8. Juego de las pisaditas: a la palmada, cada uno/a intenta pisar al/la compañero/a de enfrente; cambiar de pareja cuando se indique, varias veces.
9. Ejercicio de grupos: caminar sin tocarse; a la palmada del/la profesor/la, armar grupos de ocho, siete, seis, cinco (según la cantidad de integrantes); salen del juego quienes no cumplan con el número exacto; continuar hasta que queden solo dos: para juntarse, la indicación puede ser *cabezas con cabezas, pies con pies, brazos derechos con brazos derechos*, etcétera; se trabaja la relación entre compañeros, la coordinación y la velocidad.
10. Despertar la energía: en círculo, correr hacia alguien, saltar con los brazos alzados; quien recibe este salto hace lo mismo y sube los brazos; dan palmadas en el aire; después se agrega lo siguiente: saltar si se quiere recibir al que llega, de lo contrario, agacharse y el/la compañero/a se debe dirigir a alguien más hasta ser recibido.
11. Ejercicio del zip, el zap y el going: lanzar rápidamente una bola imaginaria entre un/a compañero/a y otro/a; al recibirla, decir *zap* si se quiere enviar hacia un lado; *zip*, al frente; al recibir de regreso, decir *going*; salir del círculo si hay equivocación, hasta que queden cuatro finalistas; se trabaja la relación entre compañeros/as, la rapidez, la atención y el manejo de la energía.
12. La mano que guía: por parejas, poner la mano a treinta centímetros del/la compañero/; dejarse guiar por la mano del/la otro/a compañero/a, sin perder la distancia; se juega con diversos niveles y ritmos.
13. El espejo: realizar un movimiento frente a un *espejo* (un compañero que imita a la perfección cada movimiento), de tal modo que no se sepa con claridad quién es la persona real y quién el espejo; se trabaja la relación entre compañeros/as y la observación.
14. Ejercicio de todo el grupo en movimiento, según lo que vaya sucediendo: provocar un sonido como reacción a un movimiento de un/a compañero/a; imitar ya sea el movimiento o el sonido, hasta llegar a un clímax.
15. Invertir el ejercicio anterior: provocar el movimiento con el sonido.
16. Crear un ritmo todos/os juntos/as; después, alternar otros ritmos con precisión.

17. Analogía de un movimiento: hacer un cuadro plástico donde, a partir de un movimiento, los/las compañeros/as se van uniendo; detenerse entre un/a compañero/a y otro/a para determinar la mejor manera de integrarse al cuadro.

18. Correr por todo el espacio detrás de un/a compañero/a; imitarlo; el/la líder no pierde de vista a los/las demás.

19. Inventar un lenguaje, con el cual el/la líder guía a sus escuchas en una historia grupal; implicar júbilo, desesperación, impotencia, lujuria, rabia, miedo, etcétera, ante lo que los demás reaccionan; colocarse en círculo, con piernas abiertas, rodillas semiflexionadas y torso hacia adelante.

20. Pasar uno/a por uno/a para hacer ejercicio de asociación: un movimiento lleva al sonido, el sonido a una idea y, esta, a la creación de una escena; disponerse en círculo.

21. Efectuar lo mismo que el ejercicio anterior, por parejas.

22. Acomodarse en círculo; imitar el movimiento de un/a compañero/a.

23. Hacer un movimiento; los demás reaccionan, colocados en círculo; realizar dos veces por persona.

24. Por parejas, dispuestos en círculo, realizar movimientos concretos: uno/a acciona y el/la otro/a reacciona.

25. Hacer esculturas, por parejas, sobre emociones (ira, amor, miedo, odio, lujuria); deben ser innovadoras y no caer en la mera ilustración.

26. Actuar como un títere; a cada indicación, mostrar que cae un hilo: 1) mano derecha; 2) mano izquierda; 3) antebrazo derecho; 4) antebrazo izquierdo; 5) codo derecho; 6) codo izquierdo; 7) estirar brazo derecho; 8) estirar brazo izquierdo, o 9) bajar hombro derecho; 10) bajar hombro izquierdo; 11) bajar cuello; 12) flexionar rodilla derecha; 13) flexionar rodilla izquierda. Luego, uno por uno, subir los doce hilos.

27. A partir del ejercicio previo, jugar a subir y bajar los hilos, cada vez con mayor velocidad.

Ejercicios extracotidianos

A partir de lo propuesto por Jiménez (2014), el trabajo extracotidiano se basa principalmente en crear un comportamiento escénico artificial pero creíble, una *incoherencia coherente*. El nuevo trabajo del sistema nervioso y muscular desestructura lo habitual, aunque sigue un proceso orgánico, verosímil, en el que participa el cuerpo de otra manera; es decir, el movimiento, sustentado en contrastes, permite la dilatación del actor y, por ende, ensancha la visión del espectador en tanto se enfrenta a algo cotidiano. Las bases son 1) las oposiciones corporales; 2) el principio de la omisión, y 3) un máximo de intensidad en mínimo de actividad.

1. Oposición corporal: se busca trabajar con los husos musculares, a través de la conciencia de utilizar una cantidad de músculos dirigidos a una dirección y otros de la misma área orientados en sentido contrario. Las diferentes capas musculares de una misma zona se oponen y provocan una fuerza que lleva hacia la acción y otra que la retiene; esto hace posible que el manejo de la energía fluya en el tiempo, independientemente de que se contenga o se desplace; durante este proceso las neuronas adquieren un papel preponderante. En ese punto el actor entrena conscientemente las oposiciones:

El huso muscular es un órgano sensorial especializado, que consiste en un pequeño conjunto de fibras musculares contenidas en una cápsula de tejido conectivo que yace paralela a las fibras extrafusales de músculo esquelético. [...] Los husos musculares realizan un mecanismo de retroalimentación cuya función es mantener la longitud del músculo; si el músculo es estirado, la descarga del huso aumenta y se produce un acortamiento reflejo. De manera opuesta, si el músculo es acortado, la descarga del huso disminuye y el músculo se relaja. La contracción muscular es activada por estimulación de las motoneuronas alfa que inervan las fibras extrafusales, o a través de las neuronas eferentes gamma que indirectamente inician la contracción por medio del reflejo miotático (Bolaños, Arizmendi, Calderón, Carrillo, Rivera y Jiménez, 2011: 144).

2. El principio de la omisión a través de la simplificación-amplificación: 1) se propone realizar una acción y contar la cantidad de movimientos implicados; 2) omitir los movimientos considerados prescindibles; 3) amplificar los imprescindibles, y 4) trabajar diferentes ritmos con los movimientos resultantes.

3. Máximo de intensidad en mínimo de actividad: evitar automatismos cotidianos, creando equivalentes; para ello, se trabaja con una acción y se hace con una amplitud considerada la habitual, para luego ampliarla a un macromovimiento y, después, reducirla a un micromovimiento; en ningún caso se puede perder la calidad del movimiento, más bien, conviene analizar los músculos y ligamentos implicados en cada ocasión. Posteriormente se trabaja con las intensidades, sin olvidar que un micromovimiento no implica poca intensidad ni viceversa: pueden crearse acciones que impliquen mucha intensidad en micromovimientos y poca en macromovimientos.

CONCLUSIÓN

Con el desarrollo de esta guía didáctica se ha buscado ofrecer algunos aspectos relevantes para orientar la construcción de un montaje escénico; resulta anacrónico pensar que un trabajo colectivo destinado a presentarse frente a un público determinado no requiere preparación y análisis conjunto para el mejor aprovechamiento de sus respectivas funciones. Es responsabilidad de los grupos artísticos, o del profesorado a cargo de impartir materias enfocadas en las diversas manifestaciones artísticas (en este caso, las escénicas), que los resultados se presenten con la mayor calidad posible. La organización (desde la preproducción, la búsqueda de una mejora continua grupal mediante ideas creativas y la creación de condiciones propicias para alcanzar las expectativas) dará como resultado una satisfacción en los componentes del grupo y en el público. Para ello, el desempeño durante el proceso se vuelve fundamental: se pretende que esta guía didáctica otorgue herramientas enfocadas en la optimización de un desempeño con impacto en puestas en escena de alta calidad.

REFERENCIAS

- Alatorre, C. C. (1999). *Análisis del drama*. México: Escenología.
- Aristóteles (1948). *El arte poética*. Buenos Aires: Espasa Calpe.
- Barba, E. (1986). *Más allá de las islas flotantes*. México: Grupo Editorial Gaceta.
- Bentley, E. (1992). *La vida del drama*. México: Paidós.
- Bolaños Jiménez, R.; J. Arizmendi Vargas; J. L. Calderón Álvarez Tostado; J. D. Carrillo Ruiz; G. Rivera Silva y F. Jiménez Ponce (2011). “Espasticidad, conceptos fisiológicos y fisiopatológicos aplicados a la clínica”. *Revista Mexicana de Neurociencia* [en línea], núm. 3, vol. 12, mayo-junio, Academia Mexicana de Neurociencia. Disponible en <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2011/rmn113d.pdf> [consultado el 14 de abril de 2021].
- Clemente, S. (2019). “Diferencias entre personalidad, temperamento y carácter”. *La mente es maravillosa* [en línea]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/diferencias-entre-personalidad-temperamento-y-caracter> [consultado el 7 de febrero de 2021].
- Eraso, I. (2012). “Diferencia entre temperamento, carácter y personalidad”. *Emocreativos* [en línea]. Disponible en: <https://emocreativos.com/2012/06/04/diferencia-entre-temperamento-caracter-y-personalidad/> [consultado el 25 de enero de 2021].
- Jiménez Dragucevic, P. (2010). *Eficiencia vocal para la óptima emisión del sonido*. Querétaro: Universidad Autónoma de Querétaro.
- _____. (2014). *La extracotidianidad en el proceso escénico. Reflexiones a partir de apuntes sobre el Odin Teatret*. México: Fontamara / Universidad Autónoma de Querétaro.
- León, M. de (2013). *Espectáculos escénicos. Profusión y difusión*. México: PROSIMAX.
- Pavis, P. (1998). *Diccionario del teatro*. Barcelona: Paidós.

Sanchis, J. (2014). *Narraturgia y las nuevas fronteras de la dramaturgia contemporánea*. Cátedra Alfonso Reyes [video en línea]. 31 de marzo. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=EWikprD60g4&list=RDCMUCGcrawQTpRuT6p7PO4UFZOw&start_radio=1&t=118&t=118 [consultado el 16 de abril de 2021].

NOTAS

- [1]Montaje escénico: término utilizado como sinónimo de puesta en escena.
- [2]Puesta en escena: término usado como conjunto de elementos que son parte de una representación teatral, tales como dramaturgia, dirección, actuación, vestuario, escenografía, iluminación, sonido y maquillaje.
- [3]Konstantín Stanislavski: formador, teórico, investigador y director del ámbito teatral, precursor del teatro realista.
- [4]Clímax: momento culminante de una obra, donde se desata con mayor intensidad el conflicto central.
- [5]Extracotidianidad escénica: “forma de expresión, que implica diferentes parámetros basados en la pre-expresividad del ente humano y en la creación de un bios escénico a través de un manejo energético diferente al cotidiano” (Jiménez, 2014: 34).
- [6]Los puntos dos (ritmo), tres (calidad de movimiento), cuatro (*kraft*), cinco (amplitud de movimiento) y seis (sensación) se determinan según tres factores principales: la personalidad del personaje, la circunstancia en la que se encuentra y el objetivo que busca alcanzar.
- [7] *Kraft*: nivel de fuerza, porcentaje de intensidad.
- [8]Odin Teatret: grupo teatral conformado en 1964, que trabaja y se entrena desde la extracotidianidad escénica. Sus integrantes radican en Dinamarca, aunque viajan por el mundo impartiendo seminarios, *work demonstrations* y presentando montajes escénicos. Su director es Eugenio Barba.
- [9]Anécdota: la historia, la sucesión de los hechos que van ocurriendo en un texto dramático.
- [10]Género: se concibe como la “unidad formada por los caracteres, la anécdota y el lenguaje, que va a producir un efecto determinado en el espectador; es también la posibilidad de analizar el nivel moral, ético, ideológico y filosófico que están sintetizados en el texto dramático” (Alatorre, 1999: 26).
- [11]Catarsis: purga de las pasiones a través de la piedad y el terror; se da en el momento en que el espectador se identifica con el héroe trágico.
- [12]José Sanchis Sinisterra: dramaturgo y director teatral español, conocido internacionalmente por su quehacer pedagógico teatral.
- [13] *Relevé*: subir los talones del suelo, con el apoyo en los metatarsos y los dedos de los pies.
- [14]Apoyo diafragmático: “el aire se expulsa de forma activa, lo importante, entonces, no es la cantidad de aire que se inhala, sino el control adecuado de la presión ejercida por el diafragma en el momento de la espiración [...] se da con un trabajo muscular voluntario” (Jiménez, 2010: 52); se ayuda por los músculos abdominales y el suelo pélvico.
- [15]Cajas de resonancia: son las cajas torácica y pélvica principalmente; “producido el sonido en la laringe, las cavidades de los resonadores entran en juego, el aire contenido en sus cavidades modifica la vibración según la forma de estas: el timbre de cada individuo varía según las proporciones y la forma de las cavidades” (Jiménez, 2010: 61).
- [16]Atrapar: para este ejercicio, implica abrazar al compañero por detrás.