

Curso de Training Teatral (Mairena del Aljarafe)

Enero – Junio | Espacio Imposible

Enfoque general:

Curso experiencial de teatro que integra cuerpo, voz, imaginación y texto. Combina crecimiento personal y aprendizaje actoral, con ejercicios progresivos y culminación en una muestra final adaptada al nivel del grupo. Se enfatiza el proceso creativo, la autoexploración, la confianza escénica y la expresión auténtica.

Metodología central

El aprendizaje es vivencial y activo: ejercicios prácticos, juegos teatrales, improvisación guiada y trabajo con texto. La progresión es guiada: del juego y exploración al trabajo con personajes y escena. Se presta atención individual y grupal, respetando el ritmo de cada participante, con acompañamiento constante del docente. Se incorporan estrategias de autoevaluación y registro, como diarios creativos, grabaciones de ensayo y feedback grupal. Además, se incluyen herramientas de preparación emocional para manejar nervios y enfrentarse a la exposición escénica. La evaluación final es cualitativa, centrada en el proceso, la expresión y la presencia escénica, no en la perfección.

Contenidos por mes

ENERO – Conexión y bases teatrales

Objetivo: generar confianza, cohesión grupal y primeras herramientas teatrales.

Contenidos: dinámicas de presentación y confianza; escucha activa y atención plena; el cuerpo como herramienta expresiva (movimiento, postura, gestualidad); introducción a los pilares del teatro: espacio, tiempo y acción; desbloqueo corporal y expresivo.

Se trabajarán especialmente la seguridad escénica, la apertura al juego y el trabajo colaborativo. Se recomienda un mini-diagnóstico inicial de habilidades y expectativas de cada participante.

FEBRERO – Improvisación y creatividad en acción

Objetivo: introducir la improvisación como motor creativo y de desbloqueo.

Contenidos: principios de improvisación (aceptar, construir, escuchar); acción vs. intención; improvisaciones cortas en pareja y grupo; uso del espacio y relaciones escénicas; juego con

estados físicos y emocionales.

Se trabajarán la confianza, la creatividad y la adaptabilidad. Se fomentará la autoobservación y reflexión sobre la reacción emocional en escena.

MARZO – Voz, cuerpo y construcción de personaje

Objetivo: ampliar recursos expresivos y desarrollar personajes físicos y vocales.

Contenidos: voz (proyección, dicción, ritmo y color vocal); cuerpo (calidades físicas, niveles, energía y presencia escénica); construcción de personajes sencillos desde lo físico; improvisaciones con roles y situaciones; primer contacto con texto: lectura y ensayo de fragmentos breves.

Se trabajará la coherencia cuerpo-voz-acción, la exploración creativa y la autenticidad. Se sugiere llevar un diario de personaje para seguimiento del desarrollo de cada rol.

ABRIL – Introducción al trabajo con texto

Objetivo: trabajar escenas y monólogos con comprensión dramática.

Contenidos: qué es una escena y qué es un monólogo; análisis práctico del texto (objetivos, acción y relación con compañeros); improvisación previa al texto para desbloqueo emocional; elección de escenas y monólogos individuales y en pareja; ensayos guiados con atención a ritmo, pausas y escucha activa.

Se trabajará la comprensión del texto, la acción dramática y la cooperación en escena. Se realizarán sesiones de feedback individual y grupal, fomentando autocritica constructiva.

MAYO – Montaje y ensayos de la muestra final

Objetivo: consolidar el trabajo y preparar la presentación final.

Contenidos: ensayos completos de monólogos y escenas; dirección y ajustes escénicos individuales y colectivos; integración del grupo y manejo del ritmo escénico; ensayos generales con atención a proyección, presencia y emoción.

Se trabajará el compromiso, la precisión escénica, la confianza y el disfrute. Se incluirán sesiones de manejo de nervios y control de ansiedad escénica.

JUNIO – Muestra final y cierre creativo

Objetivo: compartir el proceso con público y reflexionar sobre el aprendizaje.

Contenidos: ensayos finales y preparación emocional; muestra final con monólogos y escenas breves; evaluación cualitativa del proceso y del trabajo en grupo; cierre y devolución personalizada de cada participante.

El formato de la muestra es adaptable al tamaño del grupo, con enfoque en autenticidad y proceso creativo, no en resultado perfecto. Se realizará una reflexión final escrita y oral sobre el aprendizaje individual y grupal.

Resultados esperados al finalizar

Al finalizar el curso, el alumnado habrá:

- Ganado confianza en la exposición escénica y manejo de la ansiedad.
- Adquirido herramientas básicas de interpretación, improvisación y trabajo con texto.
- Comprendido la relación cuerpo-voz-personaje.
- Participado activamente en una muestra final completa.
- Experimentado un proceso transformador tanto artístico como personal.
- Desarrollado capacidad de autoevaluación y reflexión sobre su propio trabajo actoral.

Flexibilidad pedagógica

El programa es una guía orientativa. Los contenidos y ritmos se adaptan a las características y necesidades del grupo, permitiendo que cada participante explore a su manera y que el aprendizaje sea vivo, divertido y motivador. Se enfatiza la progresión individual, con ajustes según nivel, ritmo y recorrido personal, garantizando un proceso creativo enriquecedor para todos.