

# METÁFORAS VISUALES.



CREACIÓN Y  
PUESTA EN  
ESCENA





# Presentación

En el marco del proyecto: *Fortalecimiento de la capacidad institucional y comunitaria para la oferta de servicios de calidad y la reducción de la morbimortalidad por VIH- Sida en grupos de alta vulnerabilidad en Colombia, suscrito entre el Fondo Mundial y Global communities*, se produce este material.

La finalidad de este material es lograr compartir con líderes, lideresas y SCA, una herramienta para la creación de breves piezas teatrales, metáforas visuales, como un proceso colectivo para la difusión y promoción del ejercicio de una sexualidad segura y plena, e igualmente, para incidir en la transformación de los imaginarios colectivos que estigmatizan y discriminan a las poblaciones que viven con vih/sida o forman parte de los grupos sociales, donde se ha concentrado la enfermedad en Bogotá, como son mujeres trabajadoras sexuales, mujeres transgénero, hombres que tienen sexo con hombres, habitantes de calle y personas que viven con vih/sida.

Esperamos que este material sea un apoyo a las labores lúdico-comunicativas que promueva la creación y expresión del arte como un medio para sensibilizar y promover el debate social frente al goce de los derechos sexuales de la población con una identidad de género diversa.

# Introducción

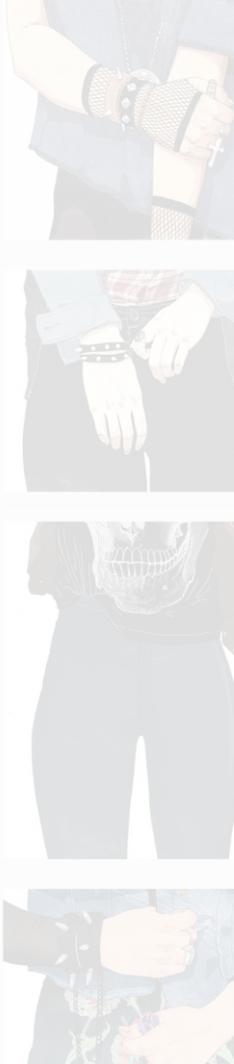
*En el teatro se aprende que las palabras no son suficientes para describir, contar el sentido y la dimensión de la vida.*

Contrario al proceso creativo implícito en el arte, esta cartilla pretende, de forma sistemática, socializar una metodología para el trabajo escénico; crear y lograr el montaje de breves obras de teatro, en este caso, "metáforas visuales".

La cartilla no se debe asumir como una fórmula. Para el arte y la creación, es más importante buscar y experimentar, antes que aplicar una fórmula. Por ello, la cartilla es un punto de referencia, un inicio para proseguir y entablar el camino de la creación de acuerdo con las necesidades expresivas y comunicativas de los grupos o personas que quieren hacer una puesta en escena.

Esta metodología tiene el nombre de "metáforas visuales", la metáfora es una forma poética de nombrar, comprender, evocar, sugerir, representar, transformar y crear una imagen de la realidad, ya sea para demostrar algunos aspectos o puntos de vista no contemplados por el sentido común, insinuar dimensiones y situaciones más allá de lo cotidiano, para, desde los sentidos y la sensibilidad, hacer más entendible y bella la realidad.

A partir de pequeños segmentos, recuerdos, vivencias, evocaciones, sueños o intenciones, las metáforas visuales permiten asumir un proceso de creación colectiva. Fragmentos, que al entrelazarse o superponerse, como si se tratara de un palimpsesto, reescriben y amplían el sentido y significado de la realidad evocada.



## Elementos a tener en cuenta

De forma general podemos decir que teatro es el arte de la representación escénica. Por medio del cuerpo y la voz **-actuación-**, en un escenario **-espacio escénico-** el actor trae al presente y **-re-presenta-** a ese otro **-personaje-**. Valiéndose de él, cuenta una fábula o historia<sup>1</sup>.



El teatro es el arte de representar un conflicto de forma estética<sup>2</sup>. En el montaje escénico confluyen varios elementos que se interrelacionan para narrar o contar un conflicto, estos elementos; *actuación, gestos, movimientos, texto literario, voz, ritmo, espacio escénico, escenografía, utilería, iluminación, vestuario, música* entre otros, constituyen el lenguaje teatral.

<sup>1</sup> El "teatro" consiste en representar ficciones vivas de acontecimientos humanos ocurridos o inventados, con el fin de divertir. Bertolt Brecht. El pequeño órgano para teatro.

<sup>2</sup> Estética es la capacidad de las cosas para impresionar los sentidos y producir un placer, goce al ver, escuchar y sentir. La capacidad de conmover al espectador, de impresionar los sentidos y el sentido del público.

## Descubrir... vivir.... Crear...

A partir de la creación y de la intuición vamos a descubrir y experimentar los diferentes elementos del lenguaje teatral y su importancia para crear y representar una metáfora visual.



### Ejercicio

Se invita a cada uno de los participantes a representar una pequeña historia no mayor a tres minutos. El tema se puede dejar al libre albedrío, de acuerdo con los intereses, preocupaciones o experiencias de los integrantes. ***También se puede sugerir eventos o momentos de la historia, sucesos de la vida cotidiana, titulares de prensa, canciones, temas fantásticos o de la literatura.*** Las improvisaciones se pueden hacer varias veces, de forma individual o por grupos.



**Reflexión.** Tras cada representación, quien coordina el ejercicio, a través de preguntas y del diálogo busca que los integrantes reflexionen sobre los aprendizajes y logros del ejercicio. Cómo se sintieron, qué elementos válidos para la actuación descubrieron<sup>3</sup>, qué ideas o elementos quieren profundizar, cuáles son los miedos evidenciados, cuáles las dificultades pero igual, las facilidades. En estas reflexiones es importante contrastar la opinión de quien escenificó la improvisación y la de los compañeros que a modo de público la observaron.

En el ejercicio de la improvisación el participante se ve abocado a hacer uso de la espontaneidad y la creación inmediata. El trabajo en grupo provoca retos escénicos y creativos. A la vez que se está en el proceso de creación y comunicación con el grupo, el actor debe estar pendiente de mantener la continuidad y coherencia de la historia, hacer un buen uso del lenguaje, tener cuidado con la excesiva verbalización de las situaciones, se suele caer en la reiteración, estar en permanente comunicación con los otros actores,

<sup>3</sup> Cómo se sintieron, que fue lo que más les gusto. Que descubrieron en cuanto al teatro, la actuación, que elementos encontraron de valioso y que elementos creen que fueron mal utilizados, que distorsionaron lo que se quería decir. Cuál es la historia. Cuál el conflicto. El final. Coherencia. Verosimilitud. El personaje, La actuación, Las interpretación. El tono de voz. El lenguaje. El volumen. El uso del espacio. Equilibrio espacial. Desplazamientos en el espacio. Composición escénica. El uso de elementos de utilería, de escenografía.

tener cuidado en el uso del espacio para no anular al compañero, cuidar de no sobreponer la voz sobre la de sus compañeros, no generar ruidos, distracciones, pero especialmente; interpretar el personaje. El trabajo en grupo, permite además, la integración y conocimiento entre los integrantes.



Una forma de improvisación es dejar la selección del tema al libre albedrío. Pero igual, de acuerdo con las dificultades que se quieren resolver o las búsquedas escénicas que se tiene, se aconseja determinar la temática, conflictos y personajes de la improvisación. Cualquier tema es un buen pretexto para la creación y la puesta en escena. Una escena de amor en medio de un velorio. *Una discusión de una pareja en un bus público. Unos científicos ensamblando la bomba atómica mientras consumen los alimentos. La reina Isabel de España se encuentra en el baño y se entera del descubrimiento del nuevo mundo. Los últimos momentos de un presidente y su secretaria durante un golpe de Estado. Mientras el verdugo tortura a un condenado, ayuda en la tarea a la hija. Unas personas en un restaurante comen carne de tigre. Y todas aquellas que posibiliten la creatividad y la búsqueda ya sea por analogía o contradicción con el tema, e igual por búsquedas, similitudes y complementariedades de emociones o sensaciones, de personajes o situaciones.*



<http://www.famendadas.blogspot.com/2015/07/genero-teatral.html>

**Reflexión.** Una vez representada cada escena. Se dialoga con los participantes sobre cómo se sintieron, qué sensaciones, emociones vivieron. Qué descubrieron, qué le fue más difícil. Cómo les fue al acoplarse y trabajar con un compañero. Igualmente, se hace reflexión sobre los logros destacando los mejores momentos de cada una de las representaciones. También sobre las dificultades tanto de actuación, de creación, comunicación con el compañero y puesta en escena.



[eit2gestudio.blogspot.com](http://eit2gestudio.blogspot.com)

## **El actor – El personaje.**



Todos los seres tenemos capacidades histriónicas para aparentar, por ejemplo, cuando asumimos algunas actitudes para simular un estado de ánimo o decir una mentira, o cuando hacemos memoria y queremos transmitirle a otro un recuerdo, una anécdota, entonces; cambiamos la voz, movemos el cuerpo y hacemos gestos para identificar, insinuar o darle vida a otra persona, ya sea para enfatizar y llamar la atención sobre alguna característica del otro personaje. A diario, de forma intuitiva, hacemos uso de algunos recursos del lenguaje teatral lo que nos diferencia de los actores es que ellos lo hacen de forma consciente, predeterminada, ensayada y con la intención de divertir o conmover al público.

## Ejercicio

Se invita a que cada uno de los integrantes represente algunas de las simulaciones, gestos y actitudes que cotidianamente usa. El actor reconstruye el gesto, lo ensaya varias veces hasta mecanizarlo. Una vez mecanizado lo socializa ante los compañeros. El grupo se fija en cada elemento de su rostro, de su cuerpo. Una vez socializado, se invita a otro integrante del grupo que imite el gesto del compañero exagerando cada movimiento, a la vez, le agrega un ruido, sonido, frase o palabra. Luego, en escalera, otro integrante imita a su antecesor hasta llevar el gesto inicial a su límite expresivo. Así con cada uno de los gestos representados hasta conformar una gran galería.

## Reflexión.

Es importante llamar la atención sobre la importancia del gesto, del cuerpo, de las manos, de los músculos, de la expansión y proyección del cuerpo en el espacio, del desplazamiento sobre el escenario y la frase o sonido pronunciado. Igualmente sobre la exageración como una forma de centrar y enfatizar la interpretación.



**Variación.** Se puede tomar el gesto exagerado de dos o tres integrantes e involucrarlos en una situación escénica, donde, en lugar de palabras, se emiten sonidos y ruidos de acuerdo con la intensidad y desarrollo del conflicto. Igualmente se puede insinuar que la representación se realice en cámara lenta.

## **Búsqueda de emociones.**

Al representar el actor trasmite estados de ánimo, emociones, sensaciones que vive el personaje y que son fundamentales para dar a entender o matizar el conflicto. El actor debe poseer la capacidad de expresar, representar las emociones de acuerdo con la intención de la secuencia, el personaje e historia.



### **Ejercicio**

Haciendo uso de la memoria emotiva<sup>4</sup> cada uno de los actores, tras un momento de silencio y concentración, hace un ejercicio para recordar y traer al presente - vivir nuevamente-, algún momento de la vida cuando estuvo triste, cuando tuvo miedo, cuando algo o alguien le generó rabia, cuando lloró, rió, sintió frío, tuvo mucho calor. Este ejercicio requiere de una alta concentración para lograr que el actor proyecte sobre un objeto u otro actor la persona o situación que le generó la emoción. Este ejercicio busca vivenciar y sentir la emoción en cuestión.

<sup>4</sup>Según Constantin Stanislavsky, El actor posee recuerdos de sentimientos y emociones que han aflorado en diversas situaciones y circunstancias de la vida. Al momento de construir el personaje, el actor debe hacer uso de la memoria para traer al presente y ubicar esas emociones dentro de un nuevo contexto, la obra. Al descubrir los elementos, imágenes, palabras, circunstancias, motivos que hacen que la emoción emerja, el actor está haciendo uso de la memoria emotiva. Ello se logra mediante el ejercicio y la preparación actuarial.



**Reflexión.** Una vez lograda la vivencia de la emoción se debe dialogar con el grupo sobre cómo se sintieron al representar y vivir nuevamente una emoción, cómo lograron vivirla nuevamente. En qué lugar del cuerpo sintió la emoción. Qué elementos, imágenes, recuerdos, palabras, olores les sirvieron para traer nuevamente la sensación, la emoción y vivir la situación.

Se divide el grupo en subgrupos. Durante varios minutos los actores se concentran en buscar en la memoria una emoción y vivirla nuevamente. Una vez la encuentran, el coordinador los coloca en una situación escénica donde tengan que relacionarse. Ejemplo, la emoción de uno de ellos es el miedo, de otro, lo es la alegría, a los dos, se les ubica en una situación escénica; son unos banqueros que están llevando a cabo un negocio. Este ejercicio se puede hacer varias veces cambiando de sensaciones, emociones y situaciones.



**Reflexión.** Cómo se sintieron. Qué de nuevo descubrieron. En que parte del cuerpo sintió la emoción. Cómo se transformó el cuerpo. Cuáles son los gestos y puntos centrales de la emoción. Cuál o qué elemento le es más difícil manejar.

## Movimientos y gestos.



El contar, el narrar, el actuar son acciones que implican movimiento, ir en un continuo devenir hasta el final. La forma de moverse, desplazar y utilizar el espacio es importante para el equilibrio espacial, el ritmo y matizar una situación. Debemos fijarnos en como usamos el espacio y nos movemos en él. El ocupar un lugar en el escenario y moverse o desplazarse a otro lugar del escenario debe tener una intención dramática, es decir, de contenido.

### Ejercicio



Se invita al grupo a moverse y desplazarse libremente por el escenario, como quieran y por donde quieran; en el piso, pegado a la pared, subiéndose a los muebles, agachados, acurrucados, dando botes, saltando, despacio, rápido. Luego se les invita a que representen en sus movimientos a un trabajador, un luchador, una reina de belleza, un militar, un león, una mariposa, un árbol, un gusano, un cura, un caballo, un teléfono, un avión. Otra búsqueda también puede ser mover el cuerpo como si fuesen gelatinas, rocas, de hierro, de tela, robots, extraterrestres, monstruos, marionetas, desplazarse rápido, despacio.

**Reflexión.** Se reflexiona sobre cómo se sintieron. Qué elementos nuevos descubrieron para la actuación. Se hace énfasis en lo importante de la utilización del espacio y el equilibrio escénico; ¿Se amontonaron?, ¿utilizaron un solo lugar del escenario? ¿Qué relación existe entre la intensidad dramática y el uso del escenario? No es igual adelante que atrás, no es igual estar frente al público que de espaldas a este. Cada lugar del escenario adquiere una intensidad y una intención de acuerdo



Cada actor crea un gesto y una situación. Se le invita a que lo represente en diferentes lugares del escenario, niveles espaciales y posiciones del cuerpo; en el fondo, de rodillas, en punta de pies, en el piso, sobre una silla, sobre una mesa en un rincón del escenario. Igualmente se puede invitar a varios compañeros a integrar sus gestos y creaciones en una situación y representarla haciendo uso del espacio y sus niveles, de los equilibrios y composiciones espaciales.

**Reflexión.** Qué elementos nuevos se encuentran para tener en cuenta en la actuación y la puesta en escena. Cuál es la importancia de los niveles del espacio, el movimiento y desplazamiento para la composición espacial y la intensidad dramática.





El teatro en la clase del ELE. Dos propuestas de taller.  
Vanessa Hidalgo Martín. [http://marcoele.com/descargas/15/hidalgo\\_teatro.pdf](http://marcoele.com/descargas/15/hidalgo_teatro.pdf)

**El gesto y la representación** ocurren en un lugar, ese lugar físico es la escena, **por medio de la utilería, de la escenografía, de las luces, del sonido se ambienta y se caracteriza el espacio.** Ejemplo de ello es; si un militar está sentado frente a un televisor, quiere decir que está en su casa o descansando, pero si ese mismo militar se encuentra en el piso, tras una mesa, se escucha el sonido de una marcha, de inmediato se puede inferir que el militar se encuentra en medio de una batalla.

De acuerdo con los nuevos aprendizajes se invita a que exploren y construyan un movimiento, una vez logrado, lo caracterizamos con una emoción. Cuál es la emoción que ese movimiento genera y comunica. Una vez lograda, le agregamos un gesto, una expresión y una frase, sonido, palabra o texto. Una vez elaborado, se invita a que explore el espacio, en el piso, pararse sobre una mesa, que se explore las intensidades y volúmenes de la actuación.



Foto Alanna Vinda

Conforme a las creaciones, imágenes construidas, se forman grupos de dos o tres integrantes y se les invita a crear una puesta en escena donde se dé una integración dramática entre las tres propuestas.





**Reflexión.** Cómo se sintieron. Qué personajes e historias crearon. Cuáles fueron las motivaciones, la memoria para la creación de esos personajes o esa historia. Cuáles las dificultades. Qué elementos nuevos para la actuación y la creación han descubierto.

## La poética escénica.



Podemos llamar como poética escénica a la creación y composición de una secuencia, donde el movimiento, el gesto, la voz, el sonido, el vestuario se conjuga en una continuidad dramática, que evoca la realidad y de forma estética, manifiesta una interpretación de la realidad.

## Pretextos.

Cada participante, de acuerdo con sus intereses y necesidades, busca cinco frases, palabras o párrafos de una poesía, novela, crónica, noticia, ensayo que le guste o posea un sentido en especial. Las frases o párrafos deben poseer unidad de sentido, coherencia, un significado en sí mismo.



Foto Alianza Vida

Una vez seleccionados los párrafos o frases se socializan y se exponen. Cada participante aclara los motivos que tuvo para escogerlo, el sentido o sentidos que le encuentra, las intenciones al seleccionar el texto, y las diferentes intensiones que el texto puede tener.

Conforme con la participación y los aportes de cada uno de los integrantes los textos expuestos pueden adquirir, ampliar o sugerir nuevas interpretaciones. Cualquiera de ellas puede ser el pretexto para la búsqueda, indagación y creación escénica.

## Búsqueda de la imagen poética.



Con las frases y argumentos presentados en la socialización, se da inicio a un ejercicio de creación y escenificación teniendo como motivo lo que la frase sugiere, evoca, incita o provoca. En estas creaciones se debe hacer uso del lenguaje no verbal, es decir que por medio de la interpretación, de la exageración del gesto y los movimientos, se evoque y represente el sentido de la frase. Se recomienda que la palabra oral solo se use para enunciar la frase o párrafo seleccionado.



Es necesario crear un personaje. Cuál es la imagen corporal, la emoción, el gesto, la voz que nos sugiere el texto. Una vez construido la imagen escénica del personaje hay que ubicarlo en una situación. En qué lugar se encuentra, cuál es el motivo para enunciar esa frase, qué ha pasado, qué piensa, qué vive, cuál es la historia en la que se encuentra y el conflicto que lo lleva a enunciar la frase o párrafo seleccionado.

Como herramienta para la búsqueda y creación de los personajes y las situaciones se recomienda utilizar: **Como si...** o, **Pero si...**, Por ejemplo: hazlo **como si** estuvieras en medio de un incendio. **Como si** acabaras de almorzar. **Como si** hubiera muerto tu hijo. **Pero si en lugar de** dolor sientes risa, **pero si en lugar de** arrugar la frente abres los ojos, **pero si en lugar de** estar esperando caes por un hueco. Esta herramienta permite que el lugar, espacio, tiempo, situación cambien permanentemente y que se experimente, se abra un abanico de diferentes espacios y situaciones hasta lograr construir el lugar, la situación y personaje y con ello dotar de mayor significación escénica para el grupo, para el actor y para la sociedad.



## Ejemplo:

La frase seleccionada es: ***En mis manos, el amor se deshace***. Es una frase que puede ser leída e interpretada como una decepción, una frustración, dolor y abandono.

Durante la improvisación, el actor ubica que esta frase la dice una joven antes de tomar la decisión de suicidarse. La joven está sentada en uno de los laterales del escenario, en su regazo tiene un sobre con cartas y otros objetos. A medida que las observa, las acaricia y las relee, su cuerpo se encoge, hace el gesto de llorar, abre la boca como queriendo gritar. Luego, despacio, mirando hacia el suelo, se levanta de la silla, va hasta el centro del escenario. Coge un lazo, lo coloca alrededor de su cuello, se sube en una silla, hace el gesto de dolor y despacio como acentuando cada palabra dice: ... ***en mis manos el amor se deshace...***



***Pero si*** en lugar de una joven es una mujer vieja que teje muñecos de lana.

***Pero si*** en lugar de la joven es un policía.

***Pero si*** en lugar del policía es un sicario.



Según el contexto y el personaje la frase adquiere o modifica el nivel significativo. Al ampliar el sentido, la frase adquiere nuevos significados y matices de interpretación.

Conforme a las búsquedas, tanto del grupo como del actor, se trabaja una y otra vez sobre las imágenes creadas mejorando la imagen corporal, los movimientos, los gestos, la utilización de elementos, el tono y volumen de la voz y se socializan en una representación.



Teniendo las imágenes y tratando de buscar una relación entre todas, ya sea espacial, temática, de personaje, de tiempo, se hace el ejercicio de integrar varias secuencias en una escena. Al unir varias secuencias, como en un hipertexto, se tiene la posibilidad de armar una obra, metáfora visual, a partir de pequeños fragmentos.



***Todo proceso creativo es una construcción permanente de crear y borrar, de probar y volver a buscar.***

Una relación entre diversos elementos que se unen para dar vida y expresar una percepción de la vida.

Un ejercicio de relacionar, de hacer analogías, de encontrar y entablar la complementariedad, de conexión, solidaridad y creatividad permanente. El proceso creativo de una obra no puede convertirse en un proceso perpetuo, el límite y final de la obra lo dan sus creadores, las personas que están participando el proceso, cuando creen que ya está terminada la escena, una nueva totalidad, la metáfora visual.



Al crear la escena, como al armar un rompecabezas, donde se integran dos, tres o más imágenes, se hace una nueva apuesta escénica, creativa y de interpretación, donde, las frases e imágenes iniciales, al interrelacionarse con otras, adquieren una nueva connotación, amplia y posibilita una interpretación no lineal.



Para el ejercicio creativo y colectivo es necesaria la presencia de una persona que haga de coordinador, que este mirando, anotando, recordando, coordinando, que no deje perder las continuas creaciones de los compañeros y se encuentre alerta para ayudar a los compañeros en la creación de su imagen, para poder ver y vislumbrar las relaciones, las analogías y complementariedades para poder construir la metáfora visual.



Igual de importante es la continua reflexión, socializar los hallazgos, los miedos y las pretensiones. **El teatro** es un arte colectivo, que por medio de la participación de los integrantes crea diferentes versiones sobre la realidad y la vida, poéticas escénicas que nos dicen y desdicen de la vida y de la sociedad.



*"En el teatro no sólo oímos, sino que, más aún, y antes de oír, vemos. Vemos a los actores moverse, gesticular, vemos sus disfraces, vemos las decoraciones que constituyen la escena. Desde ese fondo de visiones, emergiendo de él, nos llega la palabra como dicha con un determinado gesto, con un preciso disfraz y desde un lugar pintado que pretende ser un salón del siglo XVII o el Foro de Roma... El escenario y el actor son la universal metáfora corporizada, y esto es el Teatro: la metáfora visible<sup>5</sup>".*

<sup>5</sup>El teatro en la clase del ELE. Dos propuestas de taller. Vanessa Hidalgo Martín. [http://marcoele.com/descargas/15/hidalgo\\_teatro.pdf](http://marcoele.com/descargas/15/hidalgo_teatro.pdf)

## Autores y Bibliografía Recomendada

- Un actor se prepara. Constantin Stanislavsky. Editorial Constanca. México 1.970
- El pequeño órgano para el teatro. Bertolt Brecht.  
[http://www.ipprojazz.cl/intranet\\_profesor/archivos\\_subidos/24993807-Brecht-Bertolt-Pequeno-organon-para-el-teatro-completo-1948%5B1%5D.pdf](http://www.ipprojazz.cl/intranet_profesor/archivos_subidos/24993807-Brecht-Bertolt-Pequeno-organon-para-el-teatro-completo-1948%5B1%5D.pdf)
- Textos teóricos. Volumen 2°. Vsévolod Meyerhold. Editor Alberto Corazón. 1972
- Hacia un teatro Pobre. Jerzy Grotowsky. [http://catequistas.pe/wp-content/uploads/2015/12/Grotowski\\_Jerzy\\_Hacia\\_un\\_teatro\\_pobre\\_1992.pdf](http://catequistas.pe/wp-content/uploads/2015/12/Grotowski_Jerzy_Hacia_un_teatro_pobre_1992.pdf)
- 200 Ejercicios y juegos para el actor y no actor. Augusto Boal. Odisea Editores. 1.974
- El arte secreto del Actor. Eugenio Barba, Nicola Saverese. Editora Escenología, A.C. 1.990
- Improvisación y el teatro. Keith Johnstone. Cuatro Vientos Editorial. 1979
- El espacio Vacío. Peter Brook. Ediciones Península 1.969
- El teatro Político. Erwin Piscator. Editorial Cenit, S.A. Madrid. 1.930
- El teatro y su doble. Antonin Artaud. <http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/teatro-doble.pdf>



## Imágenes tomadas de

- [www.tallerdelcorazon.co](http://www.tallerdelcorazon.co)
- [eit29estudio.blogspot.com](http://eit29estudio.blogspot.com)
- [canbegay.com](http://canbegay.com)
- prensa y comunicacion
- [www.vclm.es](http://www.vclm.es).
- [www.eltrabajocomoportunidad.com](http://www.eltrabajocomoportunidad.com)
- [archivo fotos alianza Vhida](http://archivo.fotosalianza.vhida.com)
- <http://elmundodeplatero.blogspot.com.co/>
- <https://hazteatro.wordpress.com/2011/11/29/la-importancia-de-la-preparacion-fisica-para-el-teatro/>
- <http://www.portalhuarpe.com.ar/medhime20/Talleres/Boero/Boero%2020203Produccion%20Escecnica/navegable/actores-bailarines.html>
- <https://www.google.com.co/search?q=imagenes+ejercicios+para+actuacion+teatral&biw=1280&bih=893&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKewij1eH4mqvMAhVJGx4KHQ05ArsQsAQIKA>

