



Teatro de Improvisación

Cuadernillo de Actividades Artísticas

Grado 7° - Secundaria

12-13

Años

110

Minutos

Media

Dificultad



TDAH



TEA



Hipoacusia







Disc. Visual

¡Descubre el Teatro de Improvisación!

En este cuadernillo desarrollarás habilidades dramáticas a través de ejercicios de improvisación teatral, expresión corporal y creación espontánea de personajes. Aprenderás a comunicarte sin palabras y a crear historias únicas en el momento.



¿Qué vas a desarrollar?

-  Improvisaciones teatrales espontáneas y creativas
-  Expresión corporal y comunicación no verbal
-  Creación instantánea de personajes y situaciones
-  Habilidades sociales y trabajo en equipo

- 🏆 Confianza escénica y creatividad espontánea



Materiales y Objetivos



Materiales Teatrales:



Espacio Abierto

Salón amplio o área teatral



Vestuario Simple

Telas, accesorios,
sombreros



Tarjetas de Situación

Con escenarios y
personajes



Música de Fondo

Playlist variada e
instrumental



Cuaderno Personal

Para reflexiones y ejercicios



Utilería Básica

Objetos cotidianos versátiles



Objetivos de Aprendizaje:

- **Desarrollar improvisación teatral** espontánea y creativa
- **Dominar expresión corporal** y comunicación no verbal
- **Crear personajes instantáneos** con profundidad emocional
- **Fortalecer habilidades sociales** y trabajo colaborativo
- **Ganar confianza escénica** y presencia teatral





Dato Curioso


La improvisación teatral moderna nació en los años 1950 con Viola Spolin en Chicago, creando técnicas que ahora usan actores de Hollywood como Tina Fey, Steve Carell y Robin Williams. La improvisación no solo desarrolla habilidades


actorales, sino que mejora la creatividad, confianza y habilidades sociales en la vida cotidiana.

Adaptaciones NEE Específicas:

 **TDAH:** Ejercicios de 8-10 minutos máximo, movimiento constante permitido, cambios frecuentes de actividad, canales de energía física

 **TEA:** Estructura clara de ejercicios, rutinas predecibles, roles definidos, tiempo de preparación antes de improvisar

 **Hipoacusia:** Énfasis en expresión corporal y facial, comunicación visual, señas teatrales, teatro gestual

 **Discapacidad Visual:** Trabajo espacial con referencias táctiles, improvisación sonora, desarrollo auditivo teatral, teatro del movimiento

Calentamiento y Ejercicios

1 de Confianza

Prepara tu cuerpo y mente para improvisar (Timer: 25 minutos)



Calentamiento Corporal (8 minutos):



EJERCICIOS FÍSICOS

- ☐ Estirar brazos y piernas (2 min)
- ☐ Rotar cuello y hombros (1 min)
- ☐ Caminar por el espacio (2 min)
- ☐ Respiración profunda (3 min)



CALENTAMIENTO VOCAL

- ☐ "MA-ME-MI-MO-MU" (x10)
- ☐ Trabalenguas rápidos
- ☐ Escalas de volumen (susurro → grito)
- ☐ Voces de animales diferentes

TDAH: Cada ejercicio dura máximo 3 minutos. Permite movimiento libre entre actividades. Usa música energética de fondo.

TEA: Anuncia cada ejercicio antes de empezar. Usa la misma secuencia cada vez. Proporciona ejemplo visual de cada movimiento.

Hipoacusia: Enfócate en ejercicios corporales. Usa señales visuales para marcar inicio/fin. Permite seguir movimientos de compañeros.

Discapacidad Visual: Describe cada ejercicio detalladamente. Usa referencias espaciales claras ("brazos hacia el techo"). Permite contacto físico para guía.



Ejercicios de Confianza (12 minutos):

Ejercicio 1: Espejo Humano (4 min):

En parejas, uno hace movimientos lentos y el otro los copia

exactamente. Cambiar roles cada 2 minutos.

☐ Lo hice como líder ☐ Lo hice como espejo

Ejercicio 2: Caminar con Energía (4 min):

Caminar por el espacio cambiando la velocidad según la música: lento → normal → rápido → muy rápido.

☐ Logré seguir todos los cambios de velocidad

Ejercicio 3: Círculo de Sonidos (4 min):

En círculo, cada persona hace un sonido y todos lo repiten.

Puede ser animal, máquina, o inventado.

Mi sonido fue: _____ ☐ Lo hice

Construcción de Confianza Grupal (5 minutos):

ACTIVIDAD GRUPAL

"Sí, y..." - En círculo, construir una historia donde cada persona debe aceptar la idea anterior y agregar algo nuevo.

Historia que creamos:

MI REFLEXIÓN

¿Cómo me siento ahora comparado con el inicio?

☐ Más relajado ☐ Más confiado
☐ Más conectado con el grupo
☐ Listo para improvisar

¿Qué ejercicio me gustó más?

Evaluación de Calentamiento:

¿Logré relajarme y sentirme cómodo?

☐ Completamente ☐ Bastante ☐ Un poco ☐ Aún me siento nervioso

¿Mi cuerpo está preparado para moverse libremente?

☐ Sí, me siento flexible ☐ Casi listo ☐ Necesito más calentamiento

¿Confío en mis compañeros para improvisar juntos?

☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Un poco ☐ Necesito más tiempo



El Poder del Calentamiento

Los actores profesionales de Broadway dedican 30-45 minutos diarios solo al calentamiento físico y vocal. Compañías como "Second City" y "Groundlings" han desarrollado rutinas específicas que usan desde hace décadas. Un buen calentamiento puede ser la diferencia entre una improvisación tensa y una brillante.

2

Técnicas de Improvisación

Básica

Aprende las reglas fundamentales (Timer: 30 minutos)

✨ Reglas de Oro de la Improvisación:

✓ SÍ HACER

- ☐ Decir "Sí, y..." a las ideas
- ☐ Escuchar activamente
- ☐ Agregar información nueva
- ☐ Usar todo el cuerpo
- ☐ Construir juntos

× NO HACER

- ☐ Decir "No" o negar ideas
- ☐ Planear demasiado
- ☐ Monopolizar la escena
- ☐ Juzgar las ideas
- ☐ Quedarse inmóvil

🎯 **TDAH:** Practica cada regla por 5 minutos máximo. Usa ejemplos físicos dinámicos. Permite movimiento constante durante explicaciones.

🧩 **TEA:** Explica cada regla con ejemplos concretos. Usa la misma secuencia siempre. Permite tiempo para procesar cada concepto.

👂 **Hipoacusia:** Demuestra las reglas visualmente. Usa gestos claros para "sí" y "no". Enfócate en reglas de comunicación corporal.

👁️ **Discapacidad Visual:** Explica reglas verbalmente con ejemplos auditivos. Enfócate en escucha activa y respuesta vocal clara.

🎯 Ejercicio: "Sí, y..." (10 minutos):

Instrucciones: En parejas, crear una conversación donde cada respuesta debe empezar con "Sí, y..."

Ejemplo:

A: "¡Qué hermoso día para ir a la playa!"

B: "Sí, y podríamos llevar la tabla de surf nueva."

A: "Sí, y también invitar a los delfines que conocimos ayer."

Mi práctica:

Tema que improvisamos:

¿Logré decir "Sí, y..." siempre? ☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐

A veces ☐ Se me olvidó

¿La historia se volvió interesante? ☐ Muy ☐ Bastante ☐ Un

poco ☐ No mucho



Ejercicio: Definir el Espacio (8 minutos):



ESPACIOS A CREAR

☐ Cocina de restaurante

☐ Nave espacial

☐ Selva amazónica

☐ Laboratorio científico

☐ Mercado tradicional

☐ Otro:



MI DESEMPEÑO

Espacio que más me gustó crear:

¿Los demás entendieron mi espacio?

☐ Inmediatamente

☐ Con algunas pistas

☐ Les costó entender

¿Entendí los espacios de otros?

☐ Todos ☐ La mayoría ☐

Algunos



Ejercicio: Relaciones Instantáneas (12 minutos):

Instrucciones: En grupos de 3, crear una escena donde deben establecer quién es quién solo con acciones y diálogos.

Relaciones posibles:

☐ Hermanos peleando ☐ Jefe y empleados ☐ Maestro y estudiantes

☐ Amigos de la infancia ☐ Extraños en un ascensor ☐ Familia en cena

Mi grupo eligió: _____

Mi personaje fue: _____

¿La audiencia entendió las relaciones? ☐ Sí ☐ Parcialmente
☐ No

¿Trabajamos bien en equipo? ☐ Excelente ☐ Bien ☐ Regular
☐ Necesita práctica



Reflexión sobre Técnicas Básicas:

¿Cuál técnica me resultó más fácil?

☐ Decir "Sí, y..." ☐ Definir espacios ☐ Crear relaciones ☐
Todas fueron fáciles

¿Cuál me costó más trabajo?

☐ Decir "Sí, y..." ☐ Definir espacios ☐ Crear relaciones ☐
Todas fueron difíciles

¿Me siento más confiado para improvisar?

☐ Mucho más ☐ Un poco más ☐ Igual ☐ Aún nervioso

¿Qué quiero mejorar?

Improvisación en el Mundo

La técnica "Sí, y..." se usa ahora en empresas como Google y Pixar para generar ideas creativas. Tina Fey la menciona en su libro como la regla más importante de la comedia. Steve Jobs era famoso por usar principios de improvisación en las reuniones de Apple para fomentar la innovación.

Creación de Personajes

3

Espontáneos

Desarrolla caracteres únicos al instante (Timer: 25 minutos)



Elementos del Personaje (10 minutos):



FÍSICO DEL PERSONAJE

Mi personaje camina:

- ☐ Muy rápido ☐ Muy lento
- ☐ Saltando
- ☐ Arrastrando pies ☐ De puntitas

Su postura es:

- ☐ Muy derecha ☐ Encorvada ☐ Relajada
- ☐ Tensa ☐ Balanceándose

Sus gestos son:

- ☐ Grandes y dramáticos ☐ Pequeños y precisos
- ☐ Nerviosos ☐ Tranquilos ☐ Exagerados



VOZ DEL PERSONAJE

Mi personaje habla:

- ☐ Muy rápido ☐ Muy lento
- ☐ Susurrando
- ☐ Gritando ☐ Con pausas largas

Su tono es:

- ☐ Muy agudo ☐ Muy grave
- ☐ Nasal
- ☐ Ronco ☐ Musical

Su manera de hablar:

- ☐ Con acento ☐ Repitiendo palabras
- ☐ Formal ☐ Informal ☐ Inventando palabras



TDAH: Cambia de elemento cada 2 minutos. Permite crear personajes en movimiento. Usa música para inspirar diferentes energías.



TEA: Usa plantilla fija: físico → voz → personalidad. Proporciona lista específica de opciones para elegir.



Hipoacusia: Enfócate en aspectos físicos del personaje. Desarrolla "voces corporales" en lugar de vocales.



Discapacidad Visual: Enfócate en voz y maneras de hablar. Desarrolla personajes principalmente auditivos.

❤️ **Personalidad del Personaje (8 minutos):**

Mi Personaje #1:

Nombre: _____ Edad: _____
años

Profesión u ocupación:

Personalidad (3 palabras clave):

1. _____ 2. _____ 3. _____

Lo que MÁS ama en el mundo:

Lo que MÁS odia en el mundo:

Su mayor miedo:

Frase que siempre dice:

" _____ "

⚡ **Creación Rápida de Personajes (7 minutos):**



PERSONAJE 30 SEG

Nombre:

Es:

Siempre:



PERSONAJE 30 SEG

Nombre:

Es:

Siempre:



PERSONAJE 30 SEG

Nombre:

Es:

Siempre:

Nunca: _____

Nunca: _____

Nunca: _____



Prueba de Personajes:

Ejercicio: Presentación de personajes

Cada estudiante presenta su personaje principal por 1 minuto usando su voz, caminar y gestos característicos.

Mi presentación:

¿Los demás entendieron inmediatamente mi personaje? ☐ Sí ☐

Parcialmente ☐ No

¿Me sentí cómodo siendo este personaje? ☐ Muy ☐ Bastante ☐

Un poco ☐ Incómodo

¿Quiero usar este personaje en las improvisaciones? ☐

Definitivamente ☐ Tal vez ☐ Prefiero crear otro

Personaje favorito de un compañero:

Nombre del compañero: _____

Su personaje era: _____

Me gustó porque: _____



Reflexión sobre Creación de Personajes:

¿Qué fue más fácil de crear?

☐ La voz ☐ Los movimientos ☐ La personalidad ☐ Todo fue fácil

¿Qué fue más desafiante?

☐ La voz ☐ Los movimientos ☐ La personalidad ☐ Todo fue difícil

¿Me gusta más crear personajes serios o cómicos?

☐ Serios ☐ Cómicos ☐ Me gustan ambos ☐ Ni serios ni cómicos

¿Qué tipo de personaje quiero explorar en el futuro?



Maestros de la Caracterización

Robin Williams podía crear más de 15 personajes diferentes en una sola presentación improvisada. Jim Carrey desarrolló muchos de sus personajes famosos (como The Mask) usando técnicas de improvisación. Meryl Streep dice que la improvisación de personajes la ayudó a desarrollar su famosa habilidad para los acentos.

4

Improvisación en Situaciones

Crea escenas completas espontáneas (Timer: 20 minutos)



Situaciones para Improvisar:




SITUACIONES ESCOLARES


- ☐ Estudiantes perdidos en primer día
- ☐ Olvidé la tarea más importante
- ☐ Encuentro algo extraño en casillero
- ☐ Maestro habla idioma inexistente





SITUACIONES FANTÁSTICAS

- ☐ Despertamos en otro planeta
- ☐ Los objetos cobran vida
- ☐ Podemos leer mentes
- ☐ Somos los últimos humanos

 **TDAH:** Improvisaciones de 3-4 minutos máximo. Permite cambiar de situación si se vuelve aburrida. Usa timer visible.

 **TEA:** Explica la situación claramente antes de empezar. Permite unos segundos de preparación mental. Mantén grupos pequeños (2-3 personas).

 **Hipoacusia:** Elige situaciones que dependan más de acción que de diálogo. Permite comunicación gestual amplia.

 **Discapacidad Visual:** Elige situaciones que dependan de diálogo y sonido. Establece espacios claros antes de empezar.



Mi Primera Improvisación Completa:

Situación elegida:

Mi personaje:

Otros personajes en la escena:

- Compañero 1: _____ como

- Compañero 2: _____ como

- Compañero 3: _____ como

¿Cómo empezó nuestra escena?

¿Qué conflicto o problema surgió?

¿Cómo terminó?

★ Técnicas Que Usamos:

Evalúa qué tan bien aplicamos las técnicas:

Dijimos "Sí, y..." a las ideas: ☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐ A veces ☐ Nos costó

Escuchamos activamente: ☐ Excelente ☐ Bien ☐ Regular ☐ Mejorable

Definimos claramente el espacio: ☐ Muy claro ☐ Bastante ☐ Confuso ☐ No se entendía

Establecimos relaciones entre personajes: ☐ Muy claras ☐ Claras ☐ Confusas ☐ No había

Trabajamos en equipo: ☐ Excelente ☐ Bien ☐ Regular ☐ Cada uno por su lado

Mantuvimos la energía: ☐ Siempre alta ☐ Variable ☐ Baja ☐ Se perdió



Segunda Improvisación (Cambio de Roles):



INFORMACIÓN BÁSICA

Nueva situación:

Mi nuevo personaje:

¿Cambié de grupo? ☐ Sí ☐ No

Duración de la escena: _____ min



AUTOEVALUACIÓN

¿Esta escena fue mejor que la primera?

☐ Mucho mejor ☐ Un poco mejor

☐ Igual ☐ La primera fue mejor

¿Me siento más confiado?

☐ Mucho más ☐ Un poco más

☐ Igual ☐ Más nervioso



Evaluación de Improvisación en Situaciones:

¿Cuál situación me gustó más improvisar?

☐ Situación escolar ☐ Situación fantástica ☐ Ambas por igual
☐ Ninguna especialmente

¿Qué fue lo más divertido de improvisar en grupo?

¿Qué fue lo más desafiante?

¿Qué aprendí sobre trabajar con otros en improvisación?

¿Me gustaría hacer más improvisaciones como estas?

☐ Definitivamente sí ☐ Probablemente ☐ Tal vez ☐ Prefiero otros tipos

Improvisación Mundial

En Japón existe el "Kyōgen", teatro cómico improvisado de más de 600 años. En Italia, la "Commedia dell'Arte" usaba improvisación con máscaras desde el siglo XVI. La improvisación teatral es un arte universal que conecta culturas y genera risas en cualquier idioma.

5

Presentación y Reflexión Final

Muestra tu mejor improvisación (Timer: 10 minutos)



Presentación Final (5 minutos):

Instrucciones: Cada grupo presenta una improvisación final de 2-3 minutos usando sus mejores personajes y técnicas aprendidas.

Información de mi presentación:

Mi grupo está formado por:

Situación que elegimos:

Mi personaje final:

Técnicas especiales que usaremos:

Preparación (1 minuto permitido):

¿Decidimos quién empieza? ☐ Sí ☐ Improvisaremos eso también

¿Acordamos el espacio? ☐ Sí ☐ Lo crearemos espontáneamente

¿Tenemos una idea general? ☐ Sí ☐ Será totalmente espontáneo




TDAH: Presentaciones de máximo 3 minutos. Permite movimiento libre del público. No exigir atención total a todas las presentaciones.



TEA: Permitir conocer el orden de presentación con anticipación. Dar tiempo específico de preparación. Ambiente tranquilo para presentar.



Hipoacusia: Enfócate en elementos visuales fuertes. Permite usar todo el espacio para comunicación física.

 **Discapacidad Visual:** Describe brevemente cada presentación.
Enfócate en elementos auditivos y diálogos claros.

Feedback de Presentaciones:

MI PRESENTACIÓN

¿Cómo me sentí presentando?

☐ Muy confiado ☐

Confiado

☐ Un poco nervioso ☐

Muy nervioso

¿La audiencia se divirtió?

☐ Mucho ☐ Bastante

☐ Un poco ☐ No mucho

¿Usé bien mis técnicas?

☐ Excelente ☐ Bien ☐

Regular ☐ Mal

OTRAS PRESENTACIONES

Presentación que más me gustó:

¿Por qué me gustó?

Técnica que vi y quiero aprender:

Reflexión Final sobre Teatro de Improvisación (5 minutos):

¿Cómo cambió mi confianza durante esta actividad?

Al inicio me sentía: ☐ Muy nervioso ☐ Nervioso ☐ Normal ☐ Confiado

Al final me siento: ☐ Muy nervioso ☐ Nervioso ☐ Normal ☐ Confiado ☐ Muy confiado

¿Qué habilidad mejoré más?

☐ Hablar en público ☐ Escuchar a otros ☐ Crear personajes ☐ Trabajar en equipo ☐ Ser creativo

¿Cómo me puede ayudar la improvisación en mi vida diaria?

¿Qué fue lo más sorprendente que descubrí sobre mí mismo?

Compromiso Personal:

¿Te gustaría seguir haciendo teatro de improvisación?

☐ Definitivamente sí ☐ Probablemente ☐ Tal vez ☐ No estoy seguro ☐ Prefiero otras artes

¿Qué aspecto del teatro quieres explorar después?

☐ Teatro con guión ☐ Más improvisación ☐ Teatro musical ☐ Actuación para cine ☐ Escribir obras

¿Recomendarías esta actividad a un amigo?

☐ Absolutamente ☐ Probablemente ☐ Depende del amigo ☐ No mucho

Mi frase favorita que surgió durante las improvisaciones:

" _____ "

Si pudiera dar un consejo a alguien que va a empezar improvisación sería:



El Futuro de la Improvisación

Muchas escuelas en Estados Unidos y Europa ahora incluyen improvisación teatral en sus currículos regulares porque mejora habilidades de comunicación, creatividad y resolución de problemas. Netflix y otras plataformas han creado shows

especiales de improvisación que han vuelto a popularizar este arte milenario.

¿Cómo lo Hiciste?

Autoevaluación

Marca con un círculo cómo te sentiste en cada parte:

Calentamiento y ejercicios de confianza







Técnicas de improvisación básica







Creación de personajes espontáneos







Improvisación en situaciones







Presentación y reflexión final







Reflexión Final

¿Qué fue lo más emocionante del teatro de improvisación?