



# — Qué quiere decir-te tu inconsciente? —

## Autorretrato corporal

1. Dibuja tu cuerpo y tu cara sin levantar el lápiz.
2. Pinta sobre él con tres colores para marcar:
3. Bloqueos energéticos
4. Escapes de energía
5. Nacimientos de energía

## ESTEREOTIPOS CORPORALES

Reparte por tu cuerpo cuatro estereotipos (ej.: princesa, viejo, sabio, deportista...).

## Si yo fuera...

Completa estas metáforas:  
Una flor / una nube / un paisaje / una hora del día /  
una ciudad / un transporte /  
una película / una obra de arte / una canción / un  
héroe / un personaje histórico  
/ un personaje mitológico / un hombre / una mujer  
/ un plato de comida / una  
herramienta / un color / una materia / un nombre.

## Destilación narrativa

Subraya palabras importantes de los ejercicios anteriores.  
Reordénalas y comienza una narración con: «Yo nací...»





# ALGUIEN QUIERE ALGO CON INTENSIDAD Y ENCUENTRA OBSTÁCULOS PARA CONSEGUIRLO

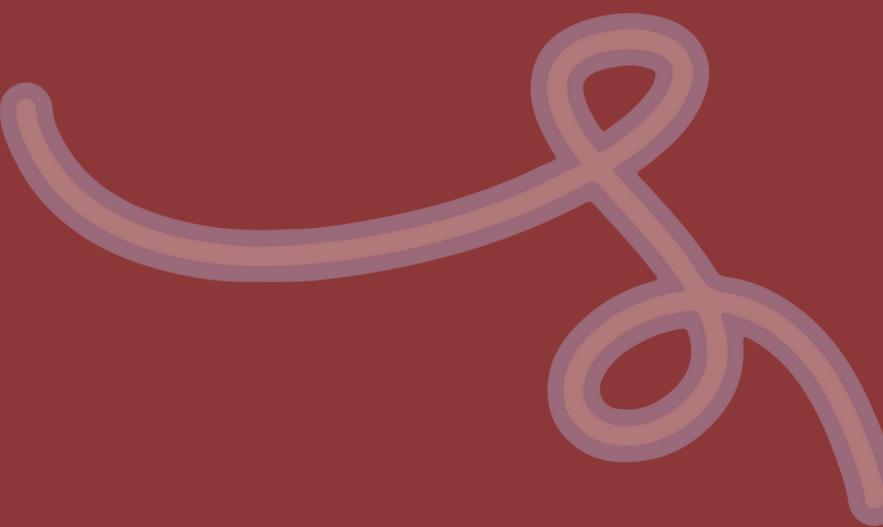
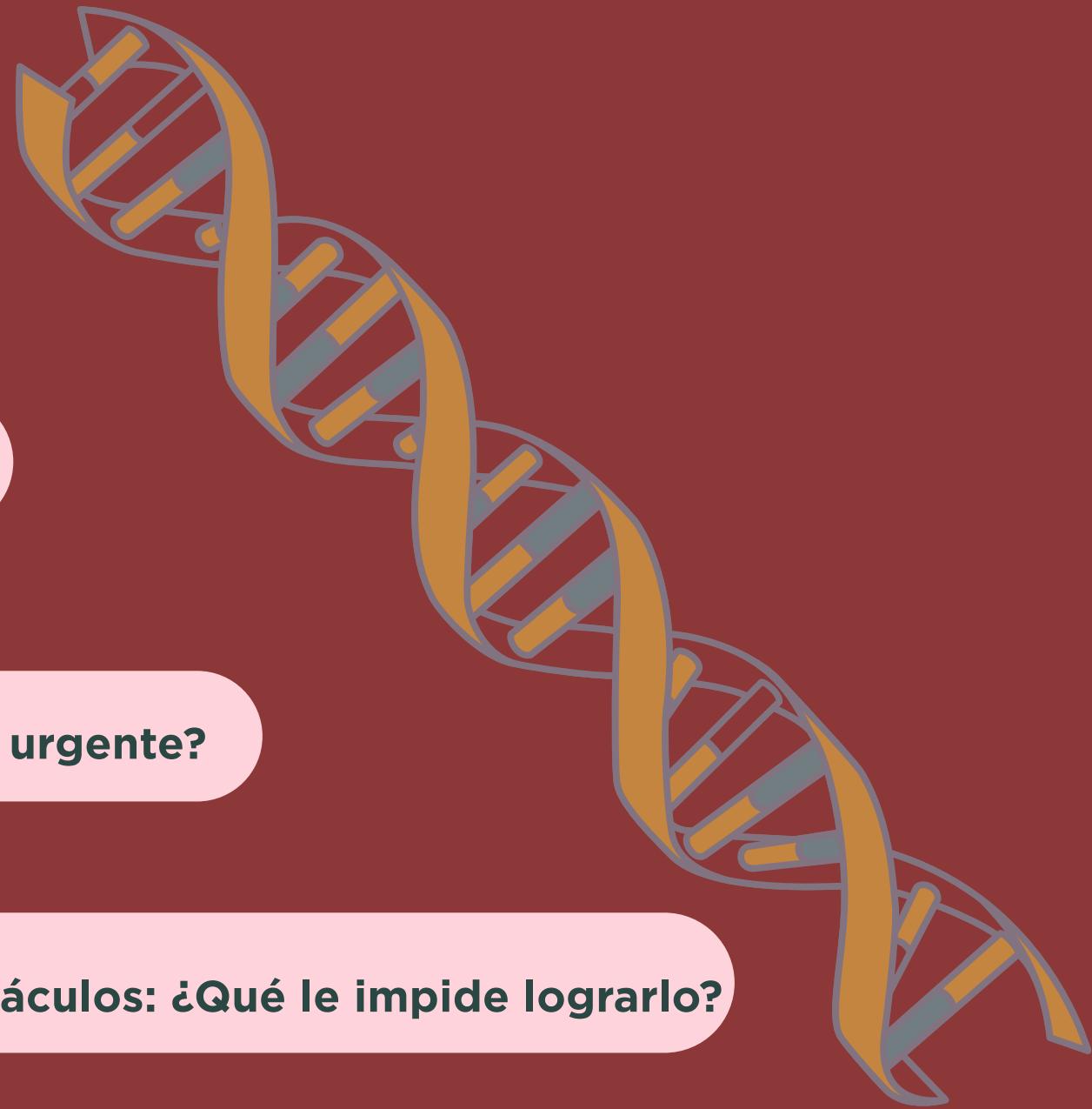
Alguien: ¿Quién es tu protagonista?

Quiere algo: ¿Cuál es su objetivo?

Con intensidad: ¿Por qué es urgente?

Encuentra obstáculos: ¿Qué le impide lograrlo?

Para conseguirlo: ¿Cómo termina?



## CUESTIONARIO PROFUNDO

(Incluye todas las preguntas originales: familia, infancia, educación, creencias, personalidad, hábitos, profesión, relaciones, miedos, deseos, aficiones, cuerpo, voz, defectos, virtudes, carencias, etc.)

## MÁSCARA / CONTRAMÁSCARA

A partir de los antagónicos:  
Bonito/feo, divertido/aburrido,  
alegre/triste...  
Haz dos listas:  
**máscara**  
**contramáscara**



## TRES LISTAS

1. Rasgos consistentes
2. Rasgos paradójicos
3. Detalles

## ARCO DEL PERSONAJE

- Estatus quo inicial  
Estatus quo final  
Evaluación externa  
Evolución interna

## ESPERANZA Y MIEDO

Cómo crecen en intensidad a lo largo de la historia.



# ¿Cómo hacer interesantes tus escenas?

¿Quién lo ve?

Verosimilitud vs  
realidad

Punto de vista  
del espectador

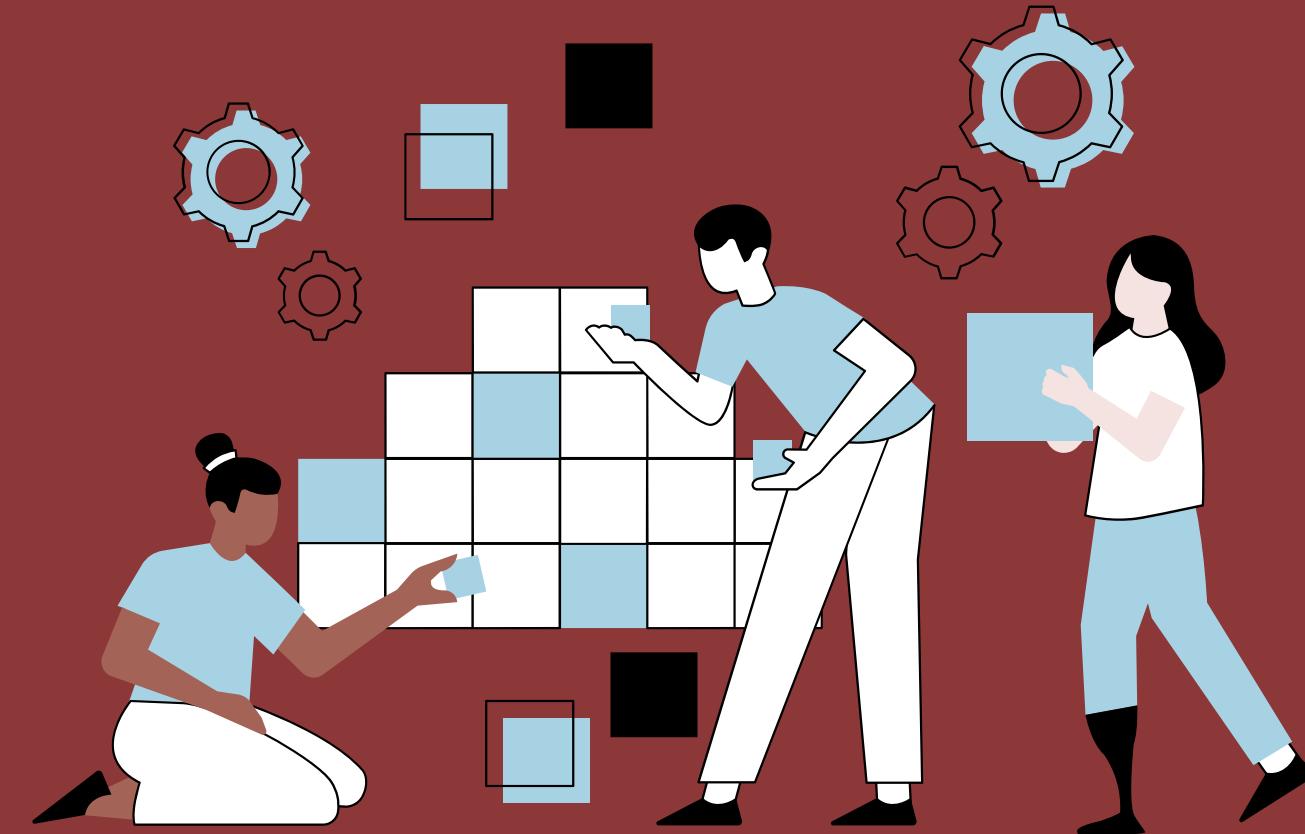
¿Durante  
cuánto  
tiempo?

Elipsis

Qué información  
se revela y por  
quién

Suspense /  
compasión /  
miedo / catarsis

Evitar trampas  
de dirección



ESTRUCTURA ARISTOTÉLICA

status quo, detonante, tensiones, obstáculos, punto medio, black point, anticlímax, clímax, nuevo status quo, etc.

STORYLINE

Escribe en 10-15 líneas tu historia en presente y primera persona.

PREMISA

Desde el inicio hasta el inicio del segundo acto.

ESCALETA

#### Primer acto

1. Status quo y personaje
2. Presentación del objetivo

#### Segundo acto

3. Detonante, mala decisión
4. Peor decisión (punto medio)
5. Pérdida de esperanza
6. Recuperación de esperanza

#### Tercer acto

7. Clímax
8. Nuevo status quo



**Título**

¿Es claro? ¿Largo? ¿Internacional?  
¿Provoca algo? ¿Existen títulos similares?

**Logline**

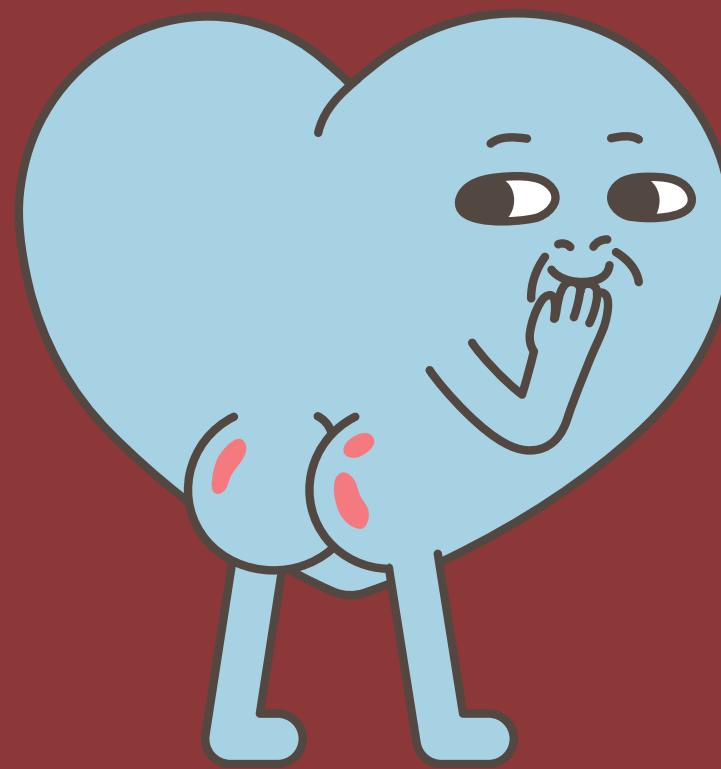
Frase gancho que revela la esencia.

**Sinopsis.**

Subraya lo interesante de tus ejercicios anteriores y escribe una sinopsis.

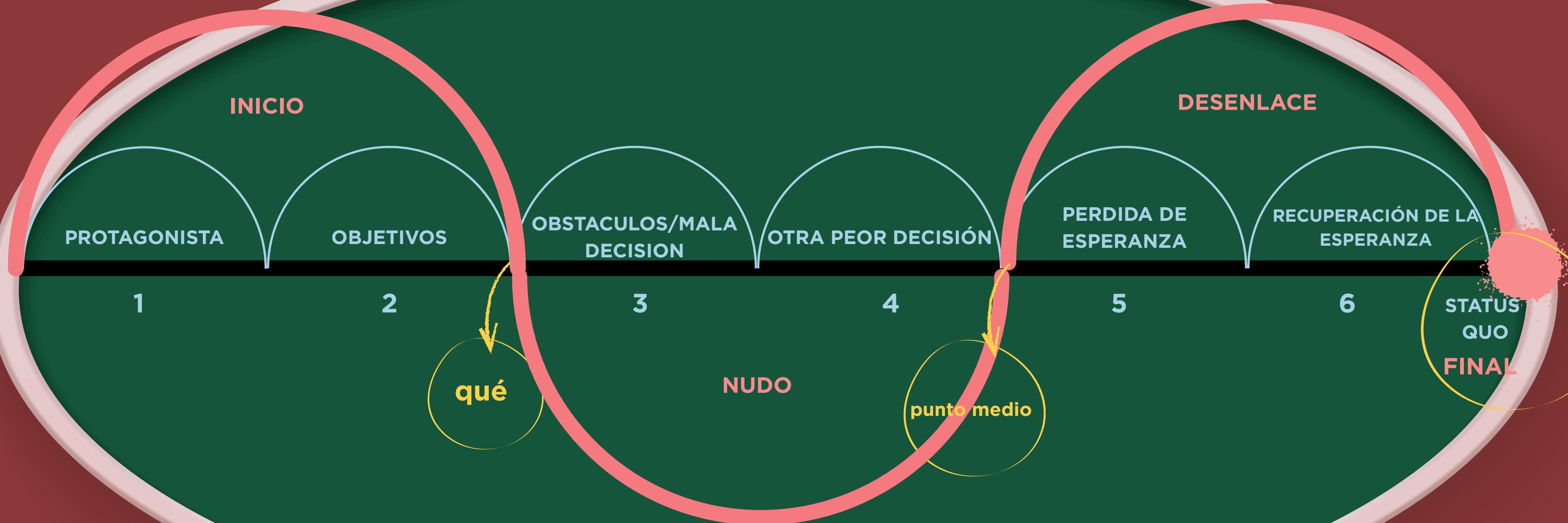
**Idea en tres líneas.**

Original, clara y atractiva.



# TENSIÓN DE SUEÑO

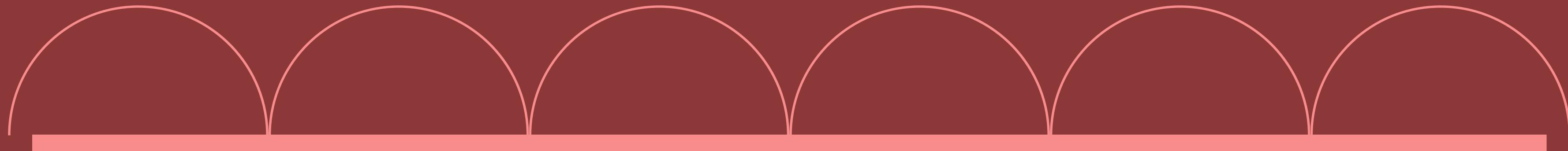
QUÉ ES LO QUE QUIERE



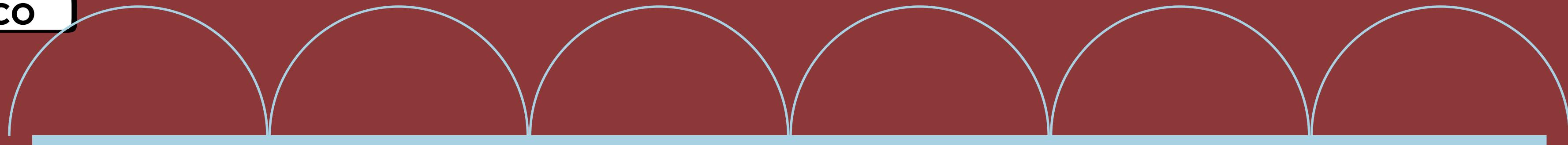
TENSIÓN INVISIBLE

**TEMA**  
QUÉ ES LO QUE LE PASABA

**MUSICA**



**TECNICA  
CIRCO**



**EMOCIONES**

