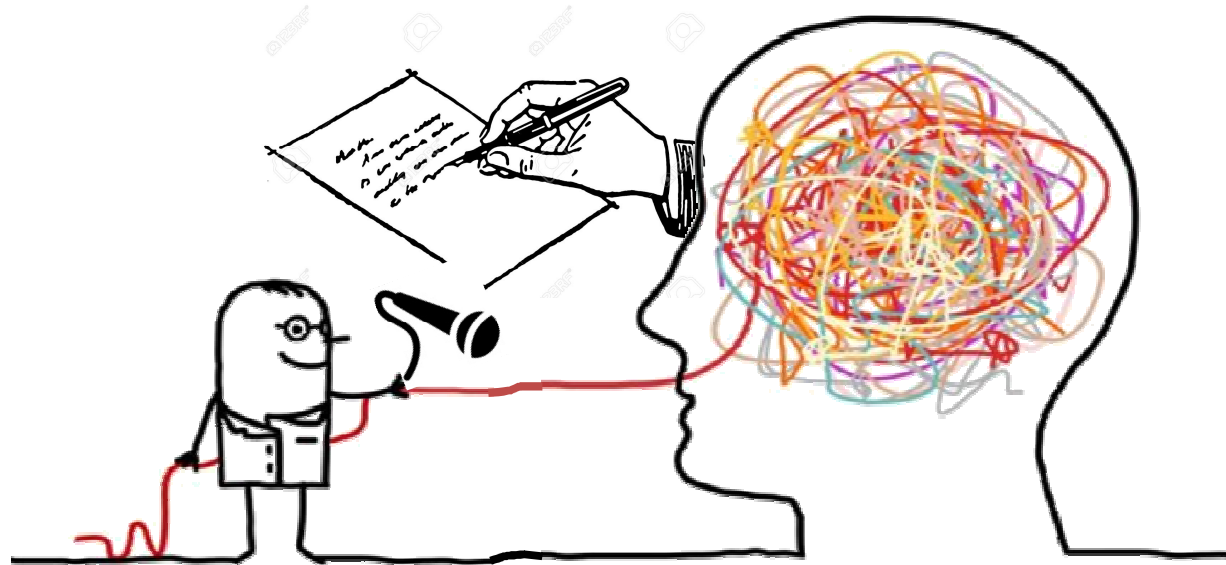


Monólogo Terapia

Usar las herramientas básicas para hacer humor, para exteriorizar los problemas y restarle importancia con la creación de un monologo cómico. **Los ejercicios prácticos están resaltados en letra color roja**

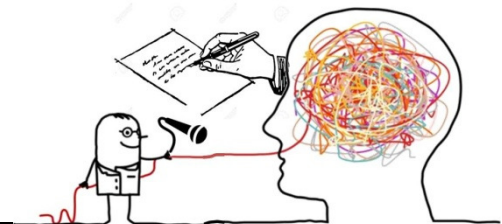


¿Qué es el humor?

El humor es un estado de ánimo, que puede ser bueno o malo, que se manifiesta exteriormente.

Humor o humorismo (del [latín](#): *humor*, -ōris) es definido como el modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas.¹

¹[Real Academia Española](#) y [Asociación de Academias de la Lengua Española](#) (2014). «humor». [Diccionario de la lengua española](#) (23.ª edición). Madrid: [Espasa](#). ISBN 978-84-670-4189-7.



Si tienes la capacidad de reírte, puedes hacer reír

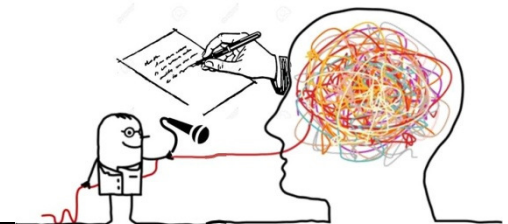
El talento innato no es necesario, hay muchas técnicas y herramientas detrás de un monólogo

“Sí tienes la capacidad de reírte de algo es que estas preparado para hacer reír, solo hay que saber cuál es tu estilo y tu voz como artista, convertirlo en una propuesta y defenderla con alegría”

Gabriel Córdoba (cómic)

Autor de “El Arte de los monólogos cómicos, La practica de los monólogos cómicos”

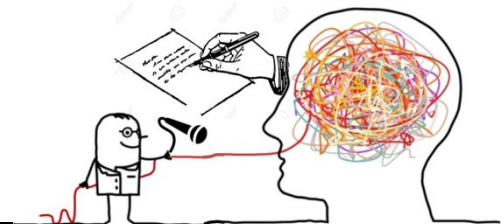
Monólogo Terapia



El humor como terapia para expresar tus ideas

Es una forma de arte viva y urbana, en el humor puedes hablar de cualquier cosa, el humor es capaz de coger cualquier idea y darle la vuelta, por lo tanto a través del humor puedes agarrar todo lo negativo y darle la vuelta.

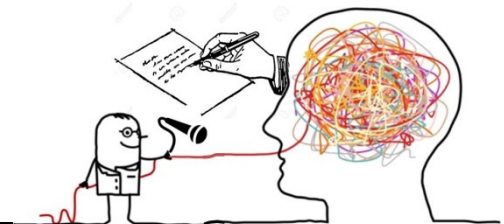
El humor es una herramienta creativa que te puede ayudar a imaginar, “la ciencia ficción es maravillosa, te muestra otros mundos, puedes volver al tuyo y ver las cosas de otra manera, eso es clave para encontrar soluciones a todo siempre” Félix Buenaventura (cómico)



El humor como terapia para expresar tus ideas

Es una forma de arte viva y urbana, en el humor puedes hablar de cualquier cosa, el humor es capaz de coger cualquier idea y darle la vuelta, por lo tanto a través del humor puedes agarrar todo lo negativo y darle la vuelta.

El humor es una herramienta creativa que te puede ayudar a imaginar, “la ciencia ficción es maravillosa, te muestra otros mundos, puedes volver al tuyo y ver las cosas de otra manera, eso es clave para encontrar soluciones a todo siempre” Félix Buenaventura (cómico)

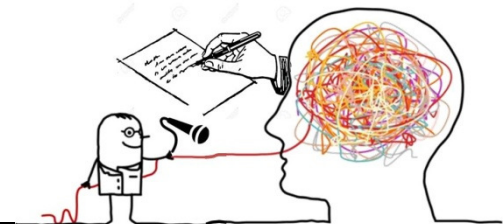


¿Qué es un monólogo cómico, comedia de pie, stand up comedy?

Es un estilo de comedia donde se busca hacer reír usando un lenguaje sencillo, donde el comediante expresa su manera de pensar, sobre cualquier tema de la vida misma (política, cultura, el cotidiano, etc), utilizando herramientas, como la ironía, el sarcasmo, de forma entretenida inmerso en una historia, dirigiéndose a el público de forma tal, que dejan de ser público para convertirse en esos amigos de toda la vida a quien les cuentas tus mas intimas confesiones, porque los tratas como esos amigos de verdad que no te juzgan, se realiza generalmente en los bares, ya que son los espacios relajados donde se crea un escenario de complicidad y de colegao.



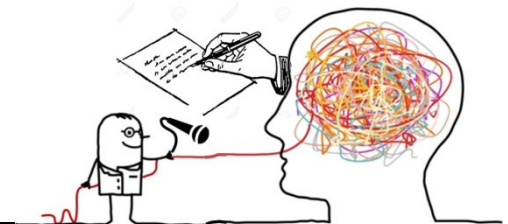
Monólogo Terapia



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Hipérbole: Exageración de un hecho, una circunstancia o un relato.
Figura retórica de pensamiento que consiste en aumentar o disminuir de forma exagerada lo que se dice.

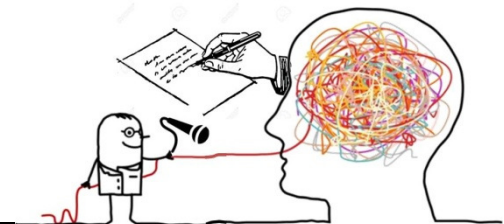
Ejemplo: Te invito a escribir una anécdota graciosa y usar esta herramienta que es muy sencilla! Ánimo!



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Ironía: Modo de expresión o figura retórica que consiste en decir lo contrario de lo que se quiere dar a entender, empleando un tono, una gesticulación o unas palabras que insinúan la interpretación que debe hacerse.

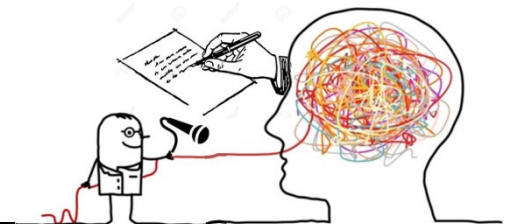
Ejemplo: Te invito a escribir algo que te molesta y usar esta herramienta que es muy sencilla! Ánimo!



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Sarcasmo: Dicho irónico y cruel con que se ridiculiza, humilla o insulta. También puede ser, amargo y pesimista que encierra una queja

Ejemplo: Es muy parecido a la ironía, pero si alguna vez te ha pasado o has visto una injusticia te invito a usar esta herramienta para hacer un chiste de eso, es muy sencillo, Ánimo!

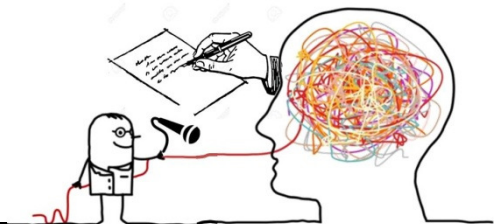


Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Parodia: Imitación burlesca de un género, de una obra artística o literaria, del estilo de un escritor, o de los gestos o manera de ser de una persona.

Ejemplo: Carlos del Pozo las 50 sombras de Grey versión latina.

Sí hay un estilo musical que no te gusta por el tipo de letra que usa como el reguetón, puedes reírte de ello, si hay algún artista de la tele que te parece todo menos un artista también puedes hacerlo, pruébalo es divertido, siempre hay cosas que opinamos y pensamos que son verdaderos sacrilegios al arte y la cultura, usa esta herramienta para hacer un chiste de ello! Ánimo!

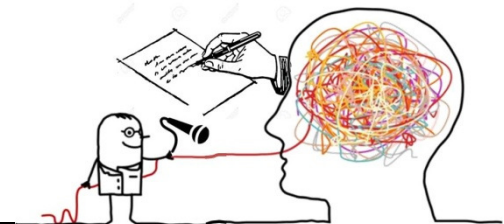


Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Absurdo: Cosa que es contrario a la lógica o a la razón. Persona que actúa o piensa de manera ilógica, contraria a la razón o difícil de entender.

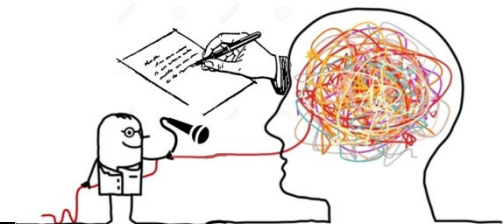
Ejemplo: Luis Alvaro

Es momento de darle rienda suelta a tu imaginación piensa en una situación absurda!, mucho ánimo, se que te divertirás, un ejemplo para que te encamines, que pasaría si las personas fuéramos patatas?



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

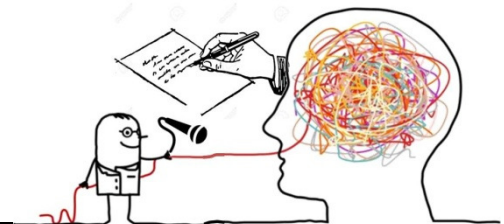
Callback: es un chiste que se refiere a uno previamente contado en el conjunto. La segunda broma se presenta a menudo en un contexto diferente al que se utilizó en la broma inicial. Es decir es la recuperación de un chiste previo en un contexto diferente, entre mas tiempo haya pasado entre el primer chiste y su repetición posiblemente funcionara mejor porque será menos esperado y por lo tanto más sorprendente.



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Un **latiguillo** es una frase o expresión caracterizada por su constante repetición. Estas frases se originan a menudo en la cultura popular y en las artes, y se difunden a través de una gran variedad de medios de comunicación. Algunos latiguillos llegan a convertirse en la carta de presentación de la persona o personaje que los originaron, y puede ser de ayuda a la hora de identificar un actor con el personaje que lo interpreta. Éste es especialmente el caso con los actores de comedia.

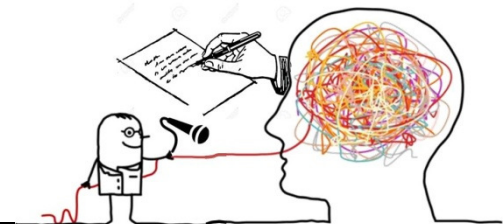
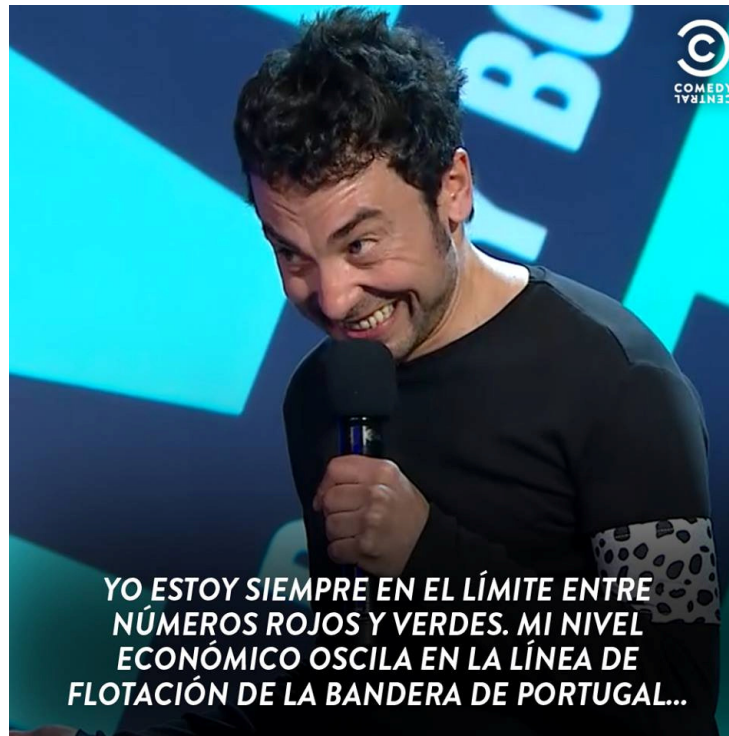
Ejemplo: Toni Moog (que pum que pam)



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Comparación: Es una de las herramientas mas sencillas y mas usadas en la comedia, donde comparas casi siempre acompañado de la exageración, es mas que, es menos que.

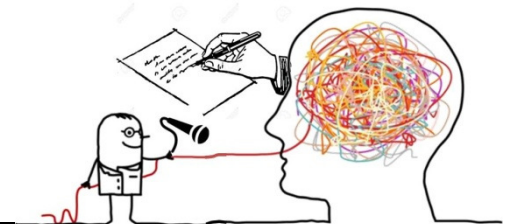
Ejemplo: hacia mas frio que en la tumba de Walt Disney



Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Regla de tres: Es una enumeración de tres elementos, que parte de una premisa previa, donde el primero me informa, el segundo me confirma, y el tercero me sorprende.

Ejemplo: Inténtalo es muy sencillo!



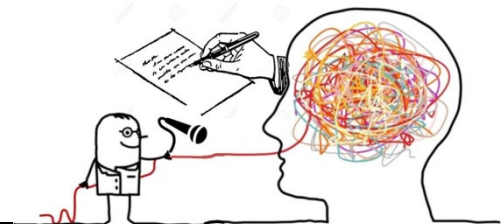
Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Sorpresa: la premisa te dirige mentalmente hacia una dirección y luego la respuesta es totalmente contraria o inesperada y eso genera la risa.

Enumeración: Como bien dice el nombre es la enumeración de 4 elementos o mas que parten de una premisa previa, y debe ir de lo lógico a lo mas ilógico, o de lo ilógico a lo realmente absurdo, siempre en crecimiento de menos a mas.

Ejemplo: Carlos Ballarta, las alergias

<https://www.youtube.com/watch?v=77mf9gwXCSl>



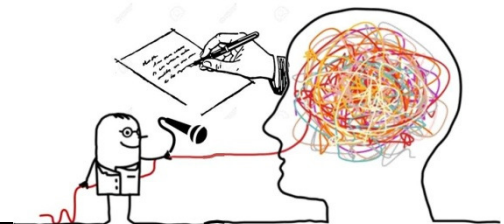
Herramientas básicas para la creación de un monologo cómico

Batería: Es otra enumeración, que parte de una premisa, pero con un ritmo mas acelerado, impresionando por la capacidad de hablar sin parar y sin tomar aire, el orden no necesariamente tiene que ir en crecimiento como la enumeración

Ejemplo: Sara Escudero

<https://www.youtube.com/watch?v=ymwfEkpYgVE>

La batería esta a partir del minuto 8, recomiendo ver todo el video es muy divertido!

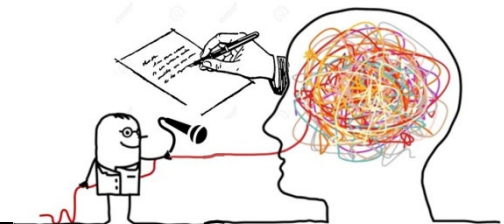


-Descubrirnos y aceptar nuestros dramas, reírnos de ello.

-Terapia de escritura (ejercicio práctico)

- Quien soy?
- Como me defino?
- Que cosas de mi me agradan?
- Que cosas de mi me desagradan?
- Que me gusta hacer en mis tiempos libre?
- Cuales son mis pasatiempos favoritos?
- Que es lo que mas me gusta de mi día a día, y que no me gusta?
- Que cosas me gustan, comidas, creencias, actitudes de la sociedad, culturales?
- Que cosas NO me gustan, comidas, creencias, actitudes de la sociedad, culturales?
- Que me gustaría cambiar de mi vida y de mi alrededor?

Monólogo Terapia



-Descubrirnos y aceptar nuestros dramas, reírnos de ello.

Esto es una charla motivacional donde Elizabeth Ann "Lizzie" Velásquez habla de su rara enfermedad y usa herramientas de humor para explicar su experiencia

<https://www.youtube.com/watch?v=j1sI2elU65U>

Mira este video y saca tus propias conclusiones

Muchas gracias por ser parte de esta experiencia, queremos seguir tu proceso y seguramente creceremos y nos divertiremos juntos!

Un abrazo , Fernando Moraño y Dianela Padrón

Monólogo Terapia

