

José Manrique de Lara

📍 Madrid / Granada · 📞 679 269 653

✉ josemanriquedelara@gmail.com

🌐 www.josemanriquedelara.com

🌐 www.nosolobook.com

📷 @josemanriquedelara



PERFIL PROFESIONAL

Director, guionista, filmmaker y actor con más de 20 años de experiencia en la industria audiovisual. Cofundador y director de la productora Nosolobook, donde he dirigido, rodado y montado miles de piezas (secuencias y cortos) y coordinado a miles de actores. He trabajado como cámara en todos mis rodajes, liderando equipos creativos, técnicos y de guion. Compagino mi faceta interpretativa con la dirección y la escritura de guiones, combinando sensibilidad artística y capacidad de liderazgo.

COMPETENCIAS DESTACADAS

Coordinación y liderazgo de equipos creativos y técnicos

- **Dirección y realización audiovisual.** Veo, cuento y creo con criterio, emoción y compromiso. Desde la idea hasta el montaje final. Trabajo con equipos o en formato ágil.
- **Guion y dirección de equipos de guion.** Más de 15 años liderando equipos de guion, escribiendo, revisando textos, adaptando diálogos y construyendo escenas con verdad, lógica y emoción. Todos los géneros.
- **Dirección de actores.** Miles de actores han pasado por mi cámara. Cada uno con una energía distinta. Dirijo desde el respeto, el juego, la claridad, lo concreto, la técnica y la verdad.
- **Filmmaker. Cámara y montaje.** Dirección de fotografía, manejo profesional de cámara e iluminación. Montaje profesional con Adobe Premiere. Gran experiencia en entrevista/coaching actoral.

EXPERIENCIA DESTACADA

Director y fundador de Nosolobook (2014 – actualidad)

- Producción, dirección, cámara y montaje de más de 1000 secuencias, monólogos y videobooks
- Dirección de más de 3000 actores en distintos formatos audiovisuales
- Coordinación de equipos de guion, técnicos y creativos.
- Asesoramiento actoral y conceptual desde la idea hasta el producto final

Fotógrafo profesional (2010 – 2014)

- Especialización en retrato en estudio y eventos comerciales
- Especialización en retrato en estudio y eventos comerciales
- Edición profesional con Photoshop
- Trabajo editorial, corporativo y artístico

Guionista

- El largometraje "Las Flores de Anna".
- Actualmente en fase de desarrollo de "Juicio de lobos", un largometraje de género thriller dramático sobre la violencia heredada.
- Miles de secuencias para actores y actrices escritas y liderando equipos de guion

FORMACIÓN

- Escuela de interpretación Cristina Rota – Madrid
- Fotografía en la Escuela Fotoaula – 2010

Formación continua autodidacta en cámara, edición y narrativa audiovisual

HABILIDADES TÉCNICAS

- **Adobe Premiere, Photoshop.**
- **Iluminación** en estudio y en localización
- **Cámara** DSLR, mirrorless y de cine digital
- **Dirección de equipos** y trabajo con timelines de **entrega exigentes**
- Coach actuarial.

ACTOR PROFESIONAL

- **Series:** Sueños de libertad, Las chicas del cable, Express, Cuéntame cómo pasó, La que se avecina, Acacias 38...
- **Cine:** La mula (Mickael Radford), Despedida de soltero (Manuel Ochoa)
- Más de **50 cortometrajes**, muchos de ellos premiados.
- **Teatro:** Memento Mori, dirigida por Jaime Chávarri y posteriormente por Juan Diego Botto. El amigo de mi hermana, adaptación de la película al teatro.
- Obras de teatro y microteatros.

MÁS INFO

Soy un profesional **versátil y altamente creativo** que entiende el proceso audiovisual desde dentro, tanto delante como detrás de la cámara. Me implico con cada proyecto desde la raíz, combinando **sensibilidad artística, mirada propia y experiencia técnica.**

FILMOGRAFÍA DIRECCIÓN, GUION, FOTOGRAFÍA Y MONTAJE

- Miles de secuencias para actores y actrices. Dirección, guion, cámara y montaje.
- El conejo de la suerte. Dirección, guion, cámara y montaje. Nominado premio distribución.
- Las pelis de mi vida. Dirección, cámara y montaje. Nominado a mejor interpretación femenina y nominado Temporada alta.
- Las flores de Anna. Cortometraje. Dirección, guion, cámara y montaje.
- 13 oportunidades de ser valiente. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Se busca actor. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Yo sin ti. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Doble cara. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Cómo escribir un buen guion. Dirección, guion, cámara y montaje.
- En la boca. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Indi. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Tu vida sin mí. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Invisibles en el Ártico. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Love Move. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Ella. Él. Dirección artística, cámara y montaje
- Sueña VS ama. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Capaz o incapaz. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Mare Nostrum. Realización, cámara y montaje.
- Siete vida. Realización, cámara y montaje)
- Perdona, ¿Tienes fuego? Dirección, guion, cámara y montaje.
- Las Super Pop. Dirección, guion, cámara y montaje.
- En otro momento. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Puerta a puerta. Dirección, guion, cámara y montaje.
- antes nunca/ahora siempre. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Eres mi persona favorita. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Cuestión de género Dirección, guion y montaje.
- Zona canina. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Caducados. Dirección, cámara y montaje. Premio mejor guion, nominado a mejor dirección y mejor interpretación masculina Notodofilmfest.
- Feliz cumpleaños. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Mi amigo de la mili. Dirección, guion, cámara y montaje.
- A ciegas. Dirección, guion, cámara y montaje. Nominado del público Notodofilmfest
- El amigo de mi hermana (adaptación teatral y dirección)
- Pepe se peina. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Ya no. Dirección, guion, cámara y montaje.
- Sisters. Dirección, guion, cámara y montaje. Nominado del público Notodofilmfest
- Las flores de Anna. Largometraje. Guion.

FFILMOGRAFÍA ACTOR

SERIES

- Sueños de libertad, Antena3
- Exprés. Starzplay
- Las chicas del cable. Netflix.
- Cuéntame cómo paso. Rtve
- Acacias. Rtve
- La que se avecina. Telecinco
- Becarios. Telecinco

LARGOMETRAJES

- Las cinco crisis del apocalipsis. Dir. Manuel Ochoa
- La mula. Dir. Michael Radford
- Elvira. Dir. Manuel Ocho

CORTOMETRAJES

- Amam, Jesús Cisneros de Gurumeta
- La Novia y la Cabra. Dir. Lidia de Nueva. Nominado mejor actor FIBACB
- Fuera de Campo. Dir. Eva Moreno y Juan Carlos Vellido
- Ellos. Dir. Sergio Suchodolski
- Trastorno. Aerovisiónfilms.
- Hermanos de Leche. Dir. Álvaro Doñate
- Loft. Dir. Andrés Arenas
- Café para dos. Dir. Andrés Arenas
- Ezequiel. Dir. Jesus Cisneros
- El jardinero. Dir. Álvaro González
- El secreto del mejor gyntonic del mundo. Doc.
- Innato. Dir. Sergio Suchodolski
- Sin fin Dir. Jesús Cisneros
- La sombra Cuatro. Corto. Dir. Jorge Blas
- Aleluya en Ucrania. Dir. Kim Warsen
- Mala noche. Dir. Hicham Bourais
- La teleoperadora. Dir. manuel mendoza
- Sala de espera. Dir. Beatriz Herrera.

TEATRO

- La novia y la cabra. Microteatro por dinero. Dir. Lidia de Nueva.
- En tu iglesia o en la mía. Microteatro por dinero. Dir. Lidia de Nova
- Muchas gracias por favor. Microteatropordinero. Michael Rafael
- El amigo de mi hermana. Dir. José Manrique de Lara.
- Memento mori Dir. Jaime Chávarri
- Tofu para principiantes Comunidad punteatro
- Katarsis del tomatazo Más de 300 funciones.