



cultivarte

— Apoya: —

Fundación Bolívar Davivienda

— Programa de —
Iniciación en teatro
— Cultivarte —

— Autora —

Marcela Bustamante M.

marcelabustamantem@gmail.com

Mi agradecimiento a la familia Cultivarte, a las coordinadoras y coordinadores de los Cutilabs, y en especial a Estefanía Amaya y a Mariana Castaño por su apoyo, aportes, contribuciones personales, y por su acompañamiento durante el proceso de construcción del programa *Iniciación en teatro Cultivarte* y de la escritura de esta cartilla.

— Diseño —

Julieth Serrano Mantilla

— Diagramación —

Escuela Didáctica S.A.S.

2021

A los coordinadores y coordinadoras

Si bien el teatro es un arte que tradicionalmente se ha enseñado de forma presencial y con la orientación de expertos, hemos desafiado estas máximas para llegar a muchos municipios donde se creía casi imposible adelantar un proceso de teatro. Por esta razón, nuestro reto es hacer posible que ustedes sean quienes lideren este programa, pese a que muchos(as) no tengan conocimiento o experiencia.

Aunque inicialmente las prevenciones, los nervios o los miedos afloran, confiamos en su potencial para autogestionarse. Estamos convencidos de que encontrarán dentro de sí mismos todo lo que necesitan para confiar en su capacidad y desplegar sus talentos.

Durante este proceso no estarán solos. Además de esta cartilla, su aprendizaje estará acompañado de 7 videos que encontrarán en la plataforma educativa Bolívar Davivienda. Con estos recursos, su apertura y disposición para aprender, estamos seguros que desarrollarán las habilidades básicas de técnica teatral con un enfoque humanista, para que se conviertan en los protagonistas de su propio aprendizaje y se empoderen como los líderes¹ y lideresas que impartirán este programa.

Este compromiso redundará en beneficios para ustedes. No solo porque capacitarse les abrirá una ventana de conocimiento al mundo del teatro, sino, porque al trabajar estos contenidos con los niños², niñas y preadolescentes mejorarán sus propias habilidades comunicativas, de atención y de presencia a partir del reentrenamiento de su observación, su escucha, su comprensión de contextos, su capacidad de análisis, su trabajo en equipo, su autoconocimiento, su autoconfianza, y su **liderazgo**³.

Y por qué no, ¡alguno de ustedes también podría cumplir su sueño oculto de jugar a convertirse en actor (actriz), director(a) o dramaturgo(a) por un instante!

¹ En adelante se llamará "líder" a los coordinadores y coordinadoras que guiarán el programa Iniciación en teatro Cultivarte.

² En adelante se llamará "NNA" cada vez que nos refiramos a los niños, a las niñas, y a los y las pre adolescentes.

³ *"Vamos a hablar del liderazgo basado en el servicio, no de aquel que manda sino de aquel que sirve. No de aquel que dice exactamente lo que hay que hacer, sino que inspira para que otras personas descubran lo que es posible hacer. (...) El liderazgo no es una posición, es una forma de Ser y de Estar en la vida. El liderazgo es inspirar a otras personas para que crean en sí mismos y desplieguen todo su potencial. (...) Un líder se mueve desde su ejemplo, no desde su palabra. Quien es verdadero líder mueve algo en tu interior"*.

Dr. Mario Alonso Puig. El liderazgo y la batalla con uno mismo. <https://www.youtube.com/watch?v=8AC5Z-3rWPA>.

Tabla de contenido

1. Introducción
2. Objetivo general y Alcances
3. Metodología
7. Recomendaciones
9. Presentación final

11. ¿Cómo abordar la cartilla?
12. Conceptos claves
13. Descripción de actividades esenciales

17. Sesión 1. Bienvenidos. Respiro y me comprometo
26. Sesión 2. Reconozco mi voz, mi cuerpo y mis emociones
35. Sesión 3. Transformo mi voz y mi cuerpo con sensaciones
40. Sesión 4. Reconozco el espacio vital y el espacio escénico
48. Sesión 5. Juego a crear instantes e historias teatrales
56. Sesión 6. Improviso escenas con mis compañeros
61. Sesión 7. Imagino mi rol dentro de una historia
66. Sesión 8. Creo e interpreto con mi voz y con mi cuerpo
72. Sesión 9. Integro lo aprendido para crear mi personaje
77. Sesión 10. Integro lo aprendido para expresarme en el espacio escénico
83. Sesión 11. Comprendo mi rol y el de mis compañeros dentro de la historia
87. Sesión 12. Aplico mi comprensión de trabajo en equipo
92. Sesión 13. Pongo a prueba todos mis aprendizajes en un ensayo general
98. Sesión 14. Me responsabilizo por mis tareas como parte de un colectivo
102. Sesión 15. Recojo los frutos de mi trabajo. Presentación final 1
108. Anexo 1. Breve historia del teatro occidental

Introducción

El teatro es un juego donde la representación de un imaginario se hace tangible. En inglés (Play) y en francés (Jouer) la misma palabra define *jugar y actuar*. Así como los niños y niñas en medio del juego pueden distanciarse conscientemente de la realidad para crear una situación ficticia, los actores recurren a su imaginación para crear historias e interpretar en ellas roles diferentes de sí mismos.

En este programa el *teatro* será entendido como un recurso que permitirá, tanto explorar las infinitas posibilidades verbales y no verbales de la *comunicación humana*, como entrenar la *atención* y la *presencia* a partir de la respiración consciente. Estas dinámicas orientadas al autoconocimiento desarrollarán en los NNA, no sólo su potencial artístico, sino valores tan necesarios para la vida en sociedad como la honestidad, la coherencia y el respeto.

Sesión a sesión, descubrirán sus aptitudes teatrales reconociendo las posibilidades expresivas de sus cuerpos, voces y emociones. Y al finalizar cada ciclo desplegarán su libertad creativa y su alegría para representar colectivamente una historia expresando emociones con cuerpos más versátiles, relaciones más empáticas con sus compañeros de escena, a través de la palabra hablada e incluso desde los silencios.

El desafío para los líderes será inspirarlos para que inicien y terminen el proceso, y así se evidencie su transformación personal y artística. Adicionalmente, presentar la obra final ante un público, les dejará la sensación de ser merecedores, capaces, y de que la disciplina y constancia en su trabajo personal y de equipo, ha valido la pena. En este contexto, su contacto con el teatro será un pretexto para recordarle a cada NNA la riqueza interior que ya tiene, y despertarla, estimularla y desafiarla.

Estos contenidos son el resultado de los aprendizajes obtenidos en el piloto realizado en el 2019, cuyo propósito fue interactuar con los NNA y acercarse al día a día de los coordinadores(as) para construir una propuesta que se ajustara a los diferentes matices de la población⁴ de Cultivarte y a las necesidades del modelo⁵. El resultado es un programa de iniciación en teatro, incluyente⁶, donde el *juego*⁷ será el medio para acercarse a los NNA de forma segura, amorosa y divertida, y la herramienta para impartir las bases de la técnica teatral.

⁴ Los NNA, en su mayoría, no tienen formación artística previa; están en condiciones de vulnerabilidad; sus hábitos están marcados por sus diferentes entornos culturales, regionales y locales; las condiciones económicas de las familias no les permite hacer inversiones en requerimientos artísticos.

⁵ Entre otras, que no se puede contar con un profesional de artes escénicas en cada sede; que la asistencia de los NNA no es permanente; que quienes impartirán este programa no son expertos en teatro; que se acompañará a los NNA a desarrollar competencias en teatro sin hacer un proceso de selección que evalúe previamente sus aptitudes artísticas; y, que los beneficiarios provienen de realidades culturales diversas.

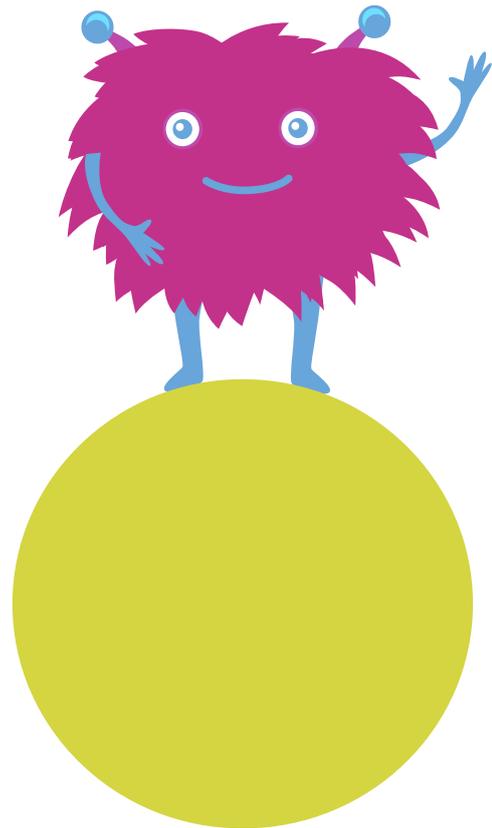
⁶ Esta propuesta se ha adaptado a las necesidades del modelo Cultivarte y a su población para que participe el mayor número de NNA, sin que las exigencias propias de un programa formal de teatro excluyan a alguno de este programa.

⁷ **Teatro = Juego.** En todas las culturas los NNA disfrutaban enormemente de las actividades lúdicas. Por esto, el juego ha sido una estrategia pedagógica de la formación integral (psicofísica e intelectual) del ser humano.

Objetivo general

Desarrollar en los beneficiarios habilidades técnicas básicas con un enfoque humanista para la práctica del ejercicio teatral, a partir de juegos y ejercicios individuales y grupales.

La implementación de estos contenidos permitirá gestar un semillero de NNA-artistas sentipensantes, capaces de desplegar su creatividad artística y de gestionar sus emociones, impactando positivamente en su entorno con su ejemplo de autoliderazgo.



Alcances

El proceso de teatro en Cultivarte pretende ser un programa de *iniciación en teatro*, sin la intención de ser un curso para formar actores profesionales. Debido a lo anterior, se espera que este programa complemente la oferta cultural de cada municipio, para que más NNA se interesen en el teatro y, posteriormente, si así lo quieren y lo deciden, puedan continuar con su formación artística en otras instituciones.

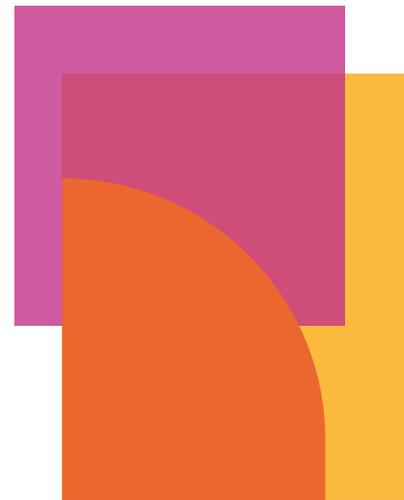
Metodología

El juego y el modelo Psynapsis

Para cumplir con el objetivo del programa y sus alcances, se han definido una serie de ejercicios y juegos teatrales para interiorizar la técnica teatral, y para desarrollar habilidades blandas⁸ en NNA. Cada una de las sesiones se sustenta en aspectos específicos del modelo Psynapsis, bajo objetivos claros y actividades teórico-prácticas, cuyo propósito es crear nuevos hábitos y aprendizajes para hacer de la teoría una experiencia que transforme comportamientos.

El modelo Psynapsis se verá reflejado a través de actividades de juego que garantizarán el desarrollo de operaciones mentales simples y complejas, principalmente, asociadas a los colores amarillo y rojo. Estas operaciones mentales son las que se gestionan mayormente en el hemisferio derecho del cerebro, el cual se caracteriza por integrar el mundo de las emociones, sensaciones, sentimientos (aspectos no verbales de la comunicación), y de la percepción espacial, visual y sonora, las cuales son englobadas para transmitirse como un todo.

Además, como los dos hemisferios del cerebro están interconectados, y por la propia naturaleza de las dinámicas teatrales, también se verán fortalecidas ciertas competencias que tienen lugar en el hemisferio izquierdo. Por ejemplo, la capacidad lingüística para expresar mejor las ideas o la capacidad para resolver problemas planteando soluciones ingeniosas y creativas, lo cual, también podría beneficiar el desarrollo de otras competencias en NNA, necesarias para otros ejes temáticos.



Por la experiencia del piloto realizado en el 2019, se determinó que las edades más adecuadas para la gestión de los resultados son de 8 a 17 años lo cual permite, entre otros aspectos, abordar la complejidad de la etapa de la preadolescencia. Sin embargo, para garantizar el éxito del programa se requiere segmentar en dos rangos de edades. El grupo A estará conformado por niños y niñas de 8 a 12 años, y el grupo B por preadolescentes de 13 a 17. En cuanto a los niños y niñas de 6 y 7 años, la introducción al mundo del teatro se recomienda hacerlo implementando algunos de estos juegos como rompehielos en las actividades de otros ejes temáticos. Así, se despertará en ellos el interés por nutrir el semillero de teatro cuando cumplan la edad requerida.

Por último, la temporalidad es un factor esencial en los procesos de aprendizaje. Por esta razón, se definió que la ejecución de las 15 sesiones del programa debe implementarse en los ciclos 1 y 3. Mientras que, en los ciclos 2 y 4 es opcional dictar algún número de sesiones respetando siempre el orden entre ellas y la estructura de cada una. Como los ciclos 2 y 4 usualmente coinciden con la temporada de vacaciones de inicio y cierre de año, y muchos NNA se ausentan de Cultivarte, o llegan nuevos NNA como población flotante, no será obligatorio hacer el proceso completo de 15 semanas, ni hacer una presentación final.

⁸ Las habilidades blandas también son conocidas como habilidades sociales o interpersonales. Paso a paso, se evidenciará el progreso de los NNA, no sólo en lo artístico, sino en su autoconocimiento, autoconfianza, relacionamiento, trabajo en equipo, resolución de conflictos, capacidad para revertir la frustración en oportunidad de mejora, en su pensamiento creativo y en su alegría.

Estructura de cada sesión

Para cumplir con el alcance del proyecto usted debe conservar, tanto el orden establecido de la sesión 1 a la 15, como la estructura de la clase, que será la misma para todas las sesiones. Adicionalmente, las sesiones las percibirá repetitivas por la insistencia en la ejecución de algunas dinámicas y ejercicios porque el objetivo es crear nuevos hábitos sociales y asentar aprendizajes de la técnica teatral en NNA.

Las actividades que se repetirán durante todo el proceso para convertirlas en rutinas son:

- Armar el **rompecabezas**.
- Realizar las **preguntas de inicio y cierre**.
- Alineación de la **posición de inicio o neutra**, ejercicio **Observo mi respiración**, y las cualidades **empezar y terminar**, para desarrollar la presencia escénica.
- Ejercicio **Ronda de saludos y presentaciones**.
- Dinámica **¿Preparados?... luces, cámara, ¡acción!**
- **Ensayos** a partir de la sesión 6, tanto para probar ideas que vayan surgiendo, como para ajustar o repasar la obra que estén creando.
- **Agradecimiento** a los NNA al finalizar cada sesión.
- Escritura en el **diario** y en la **sala virtual** por parte del líder.

Segmentos de la estructura de las sesiones



Preparación: 2 horas aproximadamente:

1. Dedique tiempo para leer la cartilla, y llegar a clase conociendo la ejecución de la sesión.
2. Establezca los días y las horas para dictar las sesiones de acuerdo con las particularidades de su sede. Programe las clases de teatro en un horario diferente al de las actividades deportivas o en los computadores.
3. Diseñe el horario de tal manera que los mismos NNA que asisten a teatro también lo hagan a las clases de danza, música, coros y lectura. Motíuelos para

que participen en todas y así desarrollen su potencial artístico.

4. Durante 15 semanas consecutivas, el mismo contenido de una sesión se impartirá a dos grupos por edades **A y B**.
5. Realice las sesiones con cada grupo en distintos días de la misma semana, para evitar su desgaste emocional y físico.
6. Propenda que el salón sea la representación de un espacio de teatro. Gestione que esté vacío de cualquier distractor como estantes con juegos, juguetes y libros, u obstáculos que conlleven a accidentes, como maletas y sacos de los NNA.
7. Instruya las sesiones con la apertura, la generosidad y la humildad de un aprendiz.
8. La sesión debe empezar a la hora en punto. Cada una tendrá un tiempo de duración de 2 horas, siendo 1 hora y 50 minutos para desarrollar las diferentes actividades, y los restantes 10 minutos para tomar las notas en su *diario*, y para interactuar en la *sala virtual* con sus dudas, reflexiones, y con la respuesta a la pregunta marcada para algunas sesiones.
9. En todas las actividades usted debe dar las instrucciones, ejemplificarlas y estar en capacidad de ser un integrante más junto con los NNA.
10. Dedique tiempo para leer y reflexionar en el fragmento inspiracional que encontrará después del título de cada una de las sesiones.



Materiales:

- Ropa cómoda, como sudaderas del colegio o leggings para las niñas.
- Liga para mantener el pelo recogido.
- Reproductor de música (únicamente para el ejercicio Observo mi respiración).
- Cinta de enmascarar, pliegos de papel periódico, marcadores, tiras de tela para tapar los ojos (cuando aplique).
- Colchonetas (cuando aplique).
- Diario (aplica siempre para el líder).
- Libreto de la Obra impreso (cuando aplique).

01

Inicio: 50 minutos aproximadamente

1. Siempre tome el registro de asistencia de NNA.
2. Realice la actividad de armar el rompecabezas⁹. Se espera que esta actividad sea una motivación para que los NNA participen en el programa de teatro.
3. Realice las preguntas de inicio para saber con qué emociones están llegando los NNA a la sesión. Sus respuestas le servirán de insumo para el desarrollo del ejercicio *Observo mi respiración*.
4. Realice la actividad de rompehielos con el ejercicio *Observo mi respiración*. NUNCA debe hacer esta actividad de afán, ni restarle importancia, ni eliminarla en aras del tiempo.
5. Genere confianza en los NNA con la actividad *Ronda de saludos y presentaciones*.
6. Contextualice los objetivos de la sesión con el juego correspondiente.



02

Actividad central: 50 minutos aproximadamente

- a. Involucre a los NNA en la profundización de los objetivos de la sesión con el juego correspondiente (cuando aplique).
- b. Se recomienda iniciar la construcción de la historia de la presentación final desde la sesión 3; comenzar a estructurar por escrito la historia desde la sesión 5; y, realizar los ensayos correspondientes desde la sesión 6.



03

Cierre: 20 minutos aproximadamente

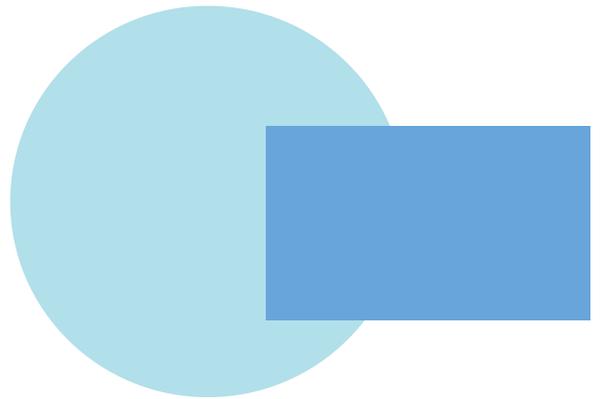
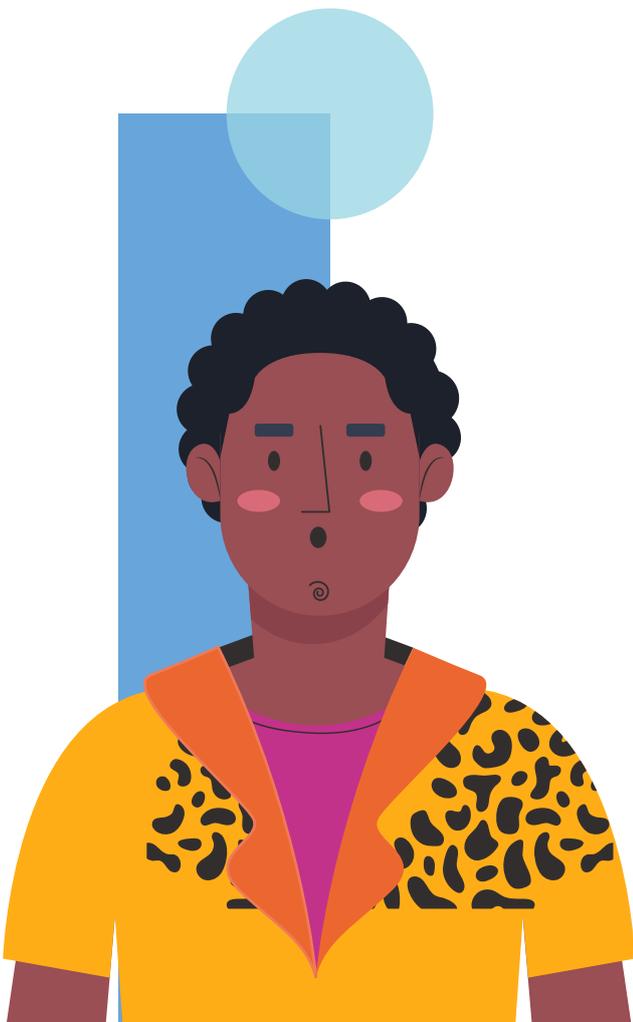
Antes de iniciar esta fase tenga en cuenta:

- a. Quienes por razones excepcionales no participaron activamente en alguna actividad y se quedaron observando a sus compañeros, siempre deben expresarse en esta sección.
- b. Para generar empatía y convertir los desafíos en soluciones frente a los obstáculos, escuche con atención plena las respuestas de los NNA.
- c. Destaque con nombre propio a aquellos NNA que se hayan esforzado por mostrar lo mejor de sí mismos, hayan vencido sus miedos, o por la gran creatividad de lo que hayan hecho, sin entrar en comparaciones con otros participantes.

⁹ *El rompecabezas* es una idea original de Adriana Marcela Becerra Orjuela, coordinadora de Cultivarte Facatativá.

Trabajo con los NNA

1. Realice las preguntas de cierre a los NNA para validar los aprendizajes. A partir de las respuestas que den reflexione con ellos acerca de las dificultades que tuvieron, los desafíos que enfrentaron, cómo los superaron, y los aprendizajes que se llevan.
2. Como parte de la reflexión final, agradezca a los NNA por su desempeño y por los avances que lograron durante la sesión, y exalte los aspectos positivos del desempeño personal, social y artístico reconociendo cualquier virtud o valor que se haya evidenciado en su actitud o desempeño.
3. Motive e invite a los NNA a llevar su propio diario.
4. En la sesión 15, se debe presentar al público la Presentación Final 1.



Trabajo individual

1. Para avanzar en las tareas de la presentación final, escriba en su diario ideas que hayan surgido al observar a los NNA en el desarrollo de los ejercicios, juegos e improvisaciones.
2. Para cumplir con el objetivo general del programa, escriba en su diario las dificultades, desafíos, soluciones, avances y aprendizajes de los NNA.
3. Escriba en su diario sus reflexiones personales acerca del proceso e identifique los aspectos relevantes de cada sesión.
4. Ponga en práctica en la siguiente sesión sus conclusiones de los puntos 2 y 3 para que avance en su propio aprendizaje como líder del programa.
5. Interactúe en la sala virtual con sus respuestas, dudas, reflexiones y aportes.

Recomendaciones

- Esta cartilla debe ser una guía de consulta permanente.
- Asegúrese de entender el sentido de cada uno de los juegos y ejercicios para contar con cierta maestría al ponerlos en práctica antes de aventurarse a explorar su libertad creativa. Los juegos escogidos ya fueron probados por dos maestras en artes escénicas durante el piloto.
- En caso de que los NNA no participen en las actividades, indague por los motivos conversando y escuchando. Comprenda la causa de la negativa antes de formular un juicio. Invite a participar o a ser un observador. Al final, en las preguntas del cierre anímelos a que den sus comentarios y a que participen activamente en la siguiente sesión.
- Esté atento a la emocionalidad de los preadolescentes. Si notan baja participación, es posible que los ejercicios les estén moviendo emociones y pensamientos complejos. Y en el caso de ellas, podrían tener cólicos menstruales, por lo que las invitará a quedarse como observadoras.
- Inspire e incida en el comportamiento de NNA con su propio ejemplo, a través del diálogo, la escucha atenta, la comprensión de sus contextos y las oportunidades que les otorguen para que transformen sus puntos de vista.
- Estimule la participación de NNA exaltando sus capacidades.
- Para estimular la creatividad de NNA, inspírelos con el ingenio que le ponga a su propia representación de las instrucciones que ha dado para ejecutar un determinado juego o ejercicio.
- Anímelos a resolver sus conflictos viéndolos como una oportunidad para transformar la situación en algo positivo, y a aprender del error como una oportunidad para mejorar su desempeño. A menudo, los juegos promueven la competencia y la rivalidad, presentándose agresividad, tensión y frustración entre ellos.
- Esté atento al desempeño de los NNA en cada ejercicio y juego porque, lo que surja, puede convertirse en una pieza teatral para mostrar al público.

- Procure que los NNA adquieran dominio técnico de cada paso en los ejercicios y juegos antes de sumar grados de dificultad.
- Anime a los NNA para que mejoren respecto a ellos mismos en el desempeño técnico de sus ejecuciones personales y grupales para que consoliden sus aprendizajes durante las sesiones.
- Teniendo en cuenta que los NNA estarán inmersos en procesos de representación, las malas maneras, las palabras y expresiones peyorativas, o cualquier acción que incite al bullying, entre ellos o hacia lo representado, se deben evitar o corregir inmediatamente.
- Encuentre un equilibrio entre seguir la estructura de la sesión y ser espontáneo minuto a minuto. Si se practica el teatro como juego, y se canaliza la información de la cartilla como propia, los NNA acogerán cada instrucción desde su libertad y se expresarán sin prevenciones ni miedos.
- Explore de forma personal el ejercicio *Observo mi respiración*. Si incorpora esta técnica en su día a día, será natural y honesto invitar a los NNA a que lo hagan. Los buenos resultados, para todos, se podrán constatar más adelante.
- Respire y trabaje en su propia calma para que, al dar indicaciones, se exprese con un tono de voz que transmita tranquilidad y confianza, para que se le facilite crear una atmósfera que invite a los NNA a realizar los ejercicios de respiración.
- Haga del tiempo de cada sesión y del tiempo para cada segmento una herramienta efectiva.
- El piso debe estar limpio y seco porque los NNA podrían acostarse o estar descalzos como parte de su necesidad expresiva.
- Deben quitarse los zapatos para ejercitarse en las colchonetas.
- Los celulares deben estar en sus maletas sin sonido hasta el final de la clase.
- Si los NNA están masticando chicle, deben botarlos en la caneca antes del inicio de la sesión.

Presentación final¹⁰



Durante el estudio de la cartilla se le brindará información para construir la historia y el proceso para convertirla en un libreto. El desempeño de los NNA, así como cada una de sus ideas, respuestas o preguntas durante la sesión, también le aportará pautas para estructurar y escribir la historia de la presentación final.

Debe priorizar la expresión de cada NNA por encima de lograr una presentación final perfecta, ya sea frente a sus compañeros o frente a un público externo. La meta es efectuar 3 presentaciones para que los participantes tengan la oportunidad de vivir completa la experiencia de los artistas, lo cual sucede cuando se exhibe la creación a un público.

En la sesión 15 se realizará la presentación a la comunidad de Cultivarte. Al terminar, se recibirá retroalimentación del público para introducir mejoras a la obra. Los dos grupos se presentarán en el mismo día, o en fechas distintas, según las particularidades de cada sede.

Resultados de Aprendizajes Esperados:

- Convertir los aprendizajes individuales y colectivos en una obra de teatro.
- Ser capaces de presentar al público una obra de teatro.
- Realizar 3 presentaciones de la misma obra de teatro a 3 públicos distintos.

Tiempo de duración de la presentación final:

- Desde 5 hasta 25 minutos.
- Es mejor hacer una historia corta, con un alto grado de calidad estética y actoral, que hacer algo largo, lleno de errores, incomprensible para el público, con olvidos en los parlamentos de los actores y con vestuarios incompletos. Es mejor hacer menos BIEN HECHO, que más MAL HECHO.

Preparación:

→ La obra de la presentación final puede ser el resultado de una creación colectiva que surge a partir de los juegos, ejercicios e improvisaciones desarrolladas durante las sesiones. También podrá partir de un cuento que estén leyendo en Promoción de Lectura. O puede hacer una mezcla entre estas dos opciones. Lo que escoja, debe tener un título y una estructura clara que conste de un inicio, un desarrollo donde se plantea un conflicto, y un final feliz que aporta la resolución de dicho conflicto.

¹⁰La presentación final es la pieza teatral que se muestra al público, y que recoge todo el proceso artístico. También podrán referirse a esta pieza de teatro como a "la obra".

→ Realice el ejercicio de escritura de la obra. Durante las sesiones se le dará las pautas para ir construyendo el texto¹¹. Con los ensayos podrá probar escénicamente las ideas, al tiempo que el ensayo le permitirá ajustar el libreto hasta conseguir la versión final.

→ El libreto debe contar la historia a través de los diálogos de los personajes. También debe contener acotaciones que describan los desplazamientos de los personajes en el espacio escénico; las acciones y las emociones que deben acompañar los parlamentos dichos por los personajes; y cualquier detalle relevante que aporte información acerca de los personajes y de la historia que se quiere contar.

Desarrollo:

- **Presentación final 1.** A la comunidad Cultivarte en la sesión 15.
- **Presentación final 2.** A padres de familia, en el mismo mes de la presentación final 1.
- **Presentación final 3.** A la comunidad en general. Tendrá lugar en algún evento cultural del municipio, convocado por la Alcaldía municipal, **para promover la circulación de la obra y fortalecer los vínculos de cooperación entre Cultivarte y las casas de la cultura de cada municipio.**

Vestuarios, maquillajes, escenografía y utilería:

- **Los vestuarios** de los personajes deben ser simples pero coloridos. Preferiblemente, cada NNA debe traerlo de su casa y complementar su diseño y confección con adornos y detalles¹² usando materiales como *foamy*, papel seda de colores y tela quirúrgica.
- **El maquillaje** que se use en las caras de los NNA debe ser semiprofesional¹³, no pintucaritas.
- **La escenografía** con la que se crea la atmósfera del espacio escénico, por ejemplo, los paisajes de fondo o elementos de la naturaleza, se pueden elaborar en cartulina y papel seda de colores. Y para crear los corredores de circulación interna de los actores para no ser vistos por el público, servirá la tela quirúrgica negra para revestir algunas paredes del espacio escénico, crear algunas divisiones, o para darle una determinada forma al escenario. (opcional).
- Se usará lo disponible en cada sede para ayudar a ambientar las diferentes situaciones de la obra, como bibliotecas, mesas, sillas, cocinas de plástico, etc. En el caso de requerir **utilería** más pequeña como flores, manteles, fotos, floreros, etc., se construirán o se simularán con elementos prestados de las casas de los NNA. Y si no los tienen, se solucionará creativamente haciendo uso de los recursos ya existentes en Cultivarte.

¹¹ Se entenderá por texto el libreto escrito que recoge la historia de la presentación final.

¹² En el piloto se comprobó que es posible confeccionar partes de los vestuarios, y las escenografías con foamy, cartulina, papel seda y tela quirúrgica. Se debe prever el listado con cantidades de materiales y colores para que puedan ser incluidos por cada líder en su pedido de papelería.

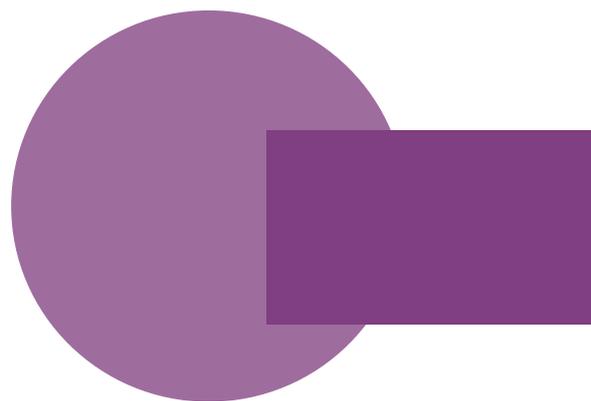
¹³ También se probó la efectividad de los maquillajes semiprofesionales: www.mirelymakeup.com. Esta marca no es muy costosa y dio excelentes resultados en los diseños y el cuidado de las pieles de los NNA.

Después de la presentación:

- Se debe guardar la versión final del libreto de la obra. También las fotografías de los maquillajes y vestuarios de los personajes, y de los elementos de escenografía y utilería. Apóyese en alguien que tome algunas fotografías adicionales durante la presentación final. Ser riguroso con este proceso garantizará que haya *memorias* de las obras en cada Cultivarte para presentarlas en el futuro.

Recomendaciones:

- Las ideas y aportes de los NNA no pueden ser desestimadas al calificarlas como absurdas. Incorpórelas en la historia creativamente.
- La historia debe ser comprensible para el público, y debe tener un final feliz.
- Cada NNA se debe sentir cómodo en el papel que va a interpretar.
- Si una idea empieza a complicar las cosas (ya sea de escenografía, utilería, vestuario o con la historia que se quiere contar) debe descartarla. Creativamente, encontrará una solución más simple, y quizás, al final, más efectiva.
- Apóyese en los procesos que se tengan activos en cada sede de Cultivarte, de tal forma que en conjunto construyan la obra de teatro. Por ejemplo, aprovechar los procesos de manualidades para hacer la escenografía, la utilería y los vestuarios.
- Construya una red de apoyo con padres y madres de familia, asistentes de cada sede, amigos y comunidad que contribuya, no sólo a cultivar este semillero de artistas, sino en la gestión de todos los implementos necesarios para realizar la presentación final.
- Usted deberá integrar a este programa de teatro las habilidades aprendidas en otros cursos y capacitaciones ofrecidos por Cultivarte como el de Escritura Creativa. Este, en particular, le aportará herramientas que le facilitarán la tarea de estructurar y escribir el libreto de la presentación final.



¿Cómo abordar la cartilla?

La cartilla será su manual de consulta permanente para dictar cada una de las 15 sesiones, y el recurso que le permitirá avanzar en su propio aprendizaje para empoderarse como líder de este programa. Practique las dinámicas, los ejercicios y juegos propuestos.

Cuando inicie la ejecución del proyecto debe leer nuevamente el capítulo dedicado a la sesión del día y debe haber gestionado las dudas que le hayan surgido. Los *conceptos claves* y las *actividades esenciales* deben convertirse en rutinas. Para este propósito es clave ejecutar en orden la estructura de la sesión, y los pasos marcados para cada actividad.

Conceptos claves

Los acuerdos: Son consensos que los NNA establecen en la sesión 1, los cuales fijan las pautas de comportamiento que todos se comprometen a cumplir para llegar juntos a la realización de la presentación final 1. Para llamar la atención de los NNA sobre lo acordado, los acuerdos serán escritos por todos en un pliego de papel periódico que deberá permanecer pegado permanentemente en un lugar visible del aula, y acudir a ese escrito cada vez que algún NNA contravenga un acuerdo.

Las rutinas: Son las dinámicas, ejercicios y juegos que se repetirán a lo largo de las sesiones con el objetivo de transformar los hábitos sociales, y desarrollar las cualidades artísticas en los NNA. Esta repetición de las actividades también le ayudará a su propio aprendizaje de teatro como líder de este programa.

Presencia escénica: Es una actitud escénica en el ánimo, cuerpo y cara del actor, que se empezará a entrenar respirando conscientemente con el ejercicio *Observo mi respiración* y alineando la *postura corporal de inicio o neutra*. Inicialmente, tomará más tiempo que la información teórica se transforme en una destreza. La práctica llevará a incorporar esta actitud en cada acto de representación en un compás de 5 segundos entre una inhalación y una exhalación profundas.

Dinámica empezar y terminar: En este programa de teatro estas dos palabras se entenderán como cualidades. Se usarán en las sesiones para recordar el momento en que comienza y termina una acción, para proporcionar limpieza y claridad a cada acto de representación por pequeño o corto que sea. Estas cualidades —así como

la capacidad de respirar conscientemente, y de alinear la postura corporal de inicio o neutra—, también permitirán desarrollar en los NNA la presencia escénica.

Agradecimiento: Es un espacio en el que el líder exaltará los aspectos positivos del desempeño personal, social y artístico de los NNA. Escucharle decir estas palabras mejorará en ellos la percepción que tengan de sí mismos, los animará para vencer su timidez, mostrar su creatividad, y los motivará para avanzar en su proceso.

El diario: Es el cuaderno en el cual el líder tomará notas de su proceso personal y de los NNA a manera de bitácora. Lo que allí registre, debe incorporarlo a su desempeño diario para avanzar, tanto en su aprendizaje como en su liderazgo para alcanzar el objetivo general del programa. El diario también será el recurso para registrar cualquier idea que surja durante la sesión y que aporte a la construcción de la presentación final.

A los NNA los motivará e invitará a que lleven su propio diario para que se inicien en una disciplina de escritura y autoconocimiento, registrando allí su propio proceso con sus dudas, preguntas, ideas, aprendizajes, e incluso los sentimientos y emociones que mueve en ellos cada sesión.

La sala virtual: Es un espacio de interacción virtual en la cual compartirá por escrito la respuesta a la pregunta marcada para cada sesión (cuando aplique), y las dudas, preguntas, reflexiones y aprendizajes que puedan ser de interés general o particular contribuyendo a intercambiar información valiosa que aporte para alcanzar el objetivo general del programa.



Descripción de actividades esenciales

El rompecabezas:

Consiste en construir un rompecabezas cuyas fichas representarán a cada participante para motivar su participación en el programa. El significado de mantener armado y completo el rompecabezas antes del inicio de cada sesión transmitirá a los NNA —con una imagen y no con un llamado de atención— la importancia de asistir a cada sesión de teatro, pues en este, por ser un arte colectivo por excelencia, si faltara uno de ellos, se afectaría el proceso de todos.

Preparación del rompecabezas:

- Elegir una imagen que tenga sentido para los NNA. Construirla en formato no menor a 70 x 70 cm. Se sugiere usar foamy.
- Fraccionar la imagen por el número total de participantes inscritos a manera de fichas de un rompecabezas.
- El rompecabezas estará ubicado permanentemente en una pared visible del aula.

Alineación de la posición de inicio o neutra:

Esta rutina estará presente en todas las actividades. Con la práctica, cada NNA debe alcanzar la posición de inicio o neutra por sí mismo, de los pasos 1 al 12, y el 16 en un compás de respiración de 5 segundos entre una inhalación y una exhalación profundas.

Pasos:

1. El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie.
2. Deben respirar por la nariz lenta y profundamente.
3. Los pies deben estar paralelos y separados a la distancia de un puño de la mano.
4. La mirada debe estar al frente y la cara sin expresión.
5. Los músculos de la frente, mejillas y

mandíbula deben estar relajados.

6. La espalda debe estar derecha, el cuello estirado y las plantas de los pies deben estar en contacto con el piso.
7. El mentón debe estar paralelo al piso, lo cual se logra elevando sutilmente la cabeza desde la coronilla y bajando un poco el mentón.
8. La pelvis debe girar mínimamente hacia el ombligo sin levantar los pies. El ombligo debe estar hacia dentro.
9. Las rodillas no deben estar extendidas hacia atrás, ni flexionadas hacia adelante.
10. Los hombros deben estar rotados levemente hacia atrás. De esta forma se abrirá su pecho, y también sus brazos.
11. Luego, deben regresar la posición de los brazos a los costados del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia los muslos, sin que se cierre el pecho ni se roten los hombros hacia adelante.
12. Recuerde mantener la postura erguida elevando la coronilla hacia el cielo, mientras dirige los hombros hacia abajo, lejos de las orejas.
13. El líder debe pausar su explicación, y desplazarse hacia su izquierda por detrás de cada NNA para verificar que alcanzaron la posición.
14. Se debe ubicar detrás de cada NNA, y con sus dos manos, tomará la cabeza de cada uno a la altura de las orejas y la elevará sutilmente para que ellos experimenten la sensación de liberar la tensión del cuello para que se alargue junto con la columna. Los pies deben permanecer en contacto con el piso.
15. Luego, pasará sus manos por los hombros de los NNA para que los relajen mientras se conserva la postura alcanzada.

16. El líder debe decir: "*Lleven la atención a su respiración e imaginen la sensación de una gran sonrisa en la región del corazón*". El propósito es que experimenten un efecto de expansión del pecho que contagie de alegría la expresión de la cara y del ánimo.

17. Por último, debe verificar que cada NNA haya alcanzado esta postura en su cuerpo y la actitud en el ánimo.

18. El resultado de esta alineación corporal se considerará la *posición de inicio o neutra*.



Observo mi respiración:

Esta actividad consistirá en realizar un ejercicio de respiración consciente y de imaginación guiado por el líder, para que las mentes (ideas, recuerdos, preocupaciones asociados a otras actividades) de los NNA vuelvan a los cuerpos para estar presentes de mente y cuerpo en el instante presente. Adicionalmente, contribuirá a alcanzar cualidades necesarias en el ejercicio teatral como lo son mejorar la calidad de la voz; facilitar la postura corporal necesaria para trabajar en la presencia escénica; mejorar la concentración, la memoria, la participación creativa, la conexión consigo mismo y con los compañeros. También contribuirá a restablecer la energía y el buen ánimo.

- ✓ El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie.
- ✓ Antes de comenzar, deben realizar un corto estiramiento para expandir los costados del tronco, el pecho y la espalda mientras la respiración guía los movimientos (ver el paso a paso en la sesión 1).

Pasos:

1. **Alineación de la postura:** Acomodar la postura corporal para alcanzar la *posición de inicio o neutra*.
2. **Dirigir la atención a la respiración:** Se deben realizar varias secuencias de inhalaciones y exhalaciones conscientes por la nariz para estar totalmente presentes en el ejercicio (ver el paso a paso en la sesión 1).
3. **Escuchar e imaginar:** Llevar la atención a escuchar la voz del líder o del monitor quienes deben proponer un ejercicio de imaginación con base en la sesión correspondiente.
4. **Observar el estado de sus mentes y sus cuerpos:** Darse cuenta de los cambios en sus cuerpos y en sus mentes después de respirar conscientemente.
5. **Desperezarse:** Terminar la actividad estirando el cuerpo en diferentes direcciones y bostezando.
6. **Validar:** El líder debe constatar verbalmente con los NNA cómo cambió el estado de ánimo con el que llegaron a la sesión.

Ronda de saludos y presentaciones:

Se espera que los NNA siempre se saluden, se llamen por sus nombres y se reconozcan dentro y fuera de las sesiones de teatro. Esta rutina mejorará el relacionamiento y el sentido de aprecio por sí mismos y por los otros al combatir el uso de apodosos y sobrenombres.

✓ Inicio de la actividad:

El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie.

Pasos:

1. Todos los participantes deben **alinear su cuerpo**, cara y ánimo en la *posición de inicio o neutra*.
2. El líder debe dar **instrucciones** de acuerdo con la forma de saludo y presentación que está marcada para cada sesión.
3. El líder debe realizar su **propuesta de presentación** de acuerdo con las instrucciones dadas incorporando lo aprendido en la dinámica *empezar y terminar*.
4. El resto del grupo debe **repetir** al mismo tiempo lo que acaban de ver y escuchar.
5. Cada uno de los NNA, consecutivamente empezando por la izquierda del líder, debe hacer su propuesta de presentación de acuerdo con las instrucciones recibidas.

¿Preparados?... Luces, cámara, ¡acción!

Es una dinámica que se desarrolla entre todos los participantes cuando se forma parte de una actividad escénica como actor, o como público. Será recurrente desde la sesión 5. Para los ensayos de la obra en las sesiones 13 y 14, y para el día de la presentación final en la sesión 15, los NNA deben estar en capacidad de realizar esta dinámica por sí mismos sin el acompañamiento del líder.

✓ Preparación:

- Deben estar en completo silencio, a excepción del líder que será quien diga los comandos.
- Los NNA que van a actuar deben estar ubicados en el espacio del escenario.
- Los NNA que harán de público deben estar ubicados en el espacio destinado para el público.

Pasos:

1. **¿Preparados? (15 segundos aproximadamente):** Este comando significa que el

grupo que va a realizar la representación debe ubicarse rápidamente en la línea de la pared del fondo del escenario, de frente a dicha pared y con los ojos cerrados. Por 10 segundos, en silencio y concentrados los NNA deben repasar en sus mentes el inicio de sus acciones y parlamentos mientras respiran suavemente por la nariz.

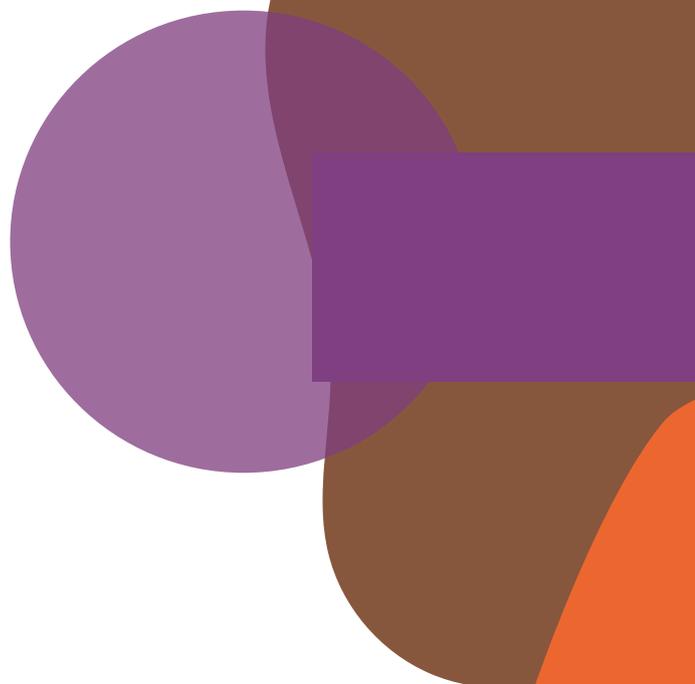
2. **Luces, cámara... (10 segundos aproximadamente):** Con este comando los NNA se deben dar la vuelta mirando hacia el público, sin desviar la atención de sus acciones y parlamentos, y en completo silencio cada uno se debe desplazar al lugar que le corresponda en el espacio escénico y debe disponer su cuerpo, actitud y ánimo para transformarse en su personaje y alistarse para la acción.
3. **¡Acción!(1 segundo aproximadamente):** Es la palabra con la cual el líder debe marcar el inicio de la representación.
4. **Fin del acto de representación (10 segundos aproximadamente):** Todos los NNA que actuaron deben pasar al frente del espacio escénico y se deben ubicar en línea, tomarse de las manos y en 3 segundos deben bajar sus troncos al mismo tiempo haciendo una venia al público.
5. **Aplauso (5 segundos aproximadamente):** Todos los NNA que cumplen el rol de público deben aplaudir a los actores que realizaron el acto de representación.

Ensayo

Es una actividad recurrente en el teatro que sucede en el espacio escénico, en la cual se prueban ideas que hayan surgido en ejercicios y juegos, o se repite, una y otra vez, la pieza teatral que se está construyendo hasta que los actores hayan fijado todas las indicaciones dadas por el director(a). Es importante que los actores lleguen a los ensayos habiendo memorizado sus líneas, su relación con los demás personajes de la obra y sus desplazamientos en el espacio escénico.

Pasos:

1. Los ensayos ocurren en el espacio escénico con las indicaciones del líder, quien hace las veces de director(a) de la obra.
2. Los NNA se deben ubicar en el espacio del público o escénico según el rol que les fue asignado.
3. El líder se debe ubicar de tal manera que pueda observar los dos espacios.
4. Para presentar cada fragmento de la obra se debe incorporar los pasos de la dinámica de *¿Preparados? ... luces, cámara, ¡acción!*
5. El líder debe retroalimentar sobre la marcha la representación y, aquellos errores identificados deben ser corregidos inmediatamente por el actor.
6. Los NNA deben repetir el fragmento o fragmentos de la obra, incorporando a la misma estructura las mejoras de la retroalimentación recibida.
7. Los NNA que hacen de público deben observar en silencio y con atención lo que están realizando sus compañeros.



Sesión 1.

Bienvenidos al programa. Respiro y me comprometo.

“Cuando inhalamos, naturalmente se detiene el pensamiento, y uno enfoca la atención en inhalar. Cuando se inhala conscientemente, uno trae la mente a casa con el cuerpo, y uno se vuelve plenamente vivo en 'el aquí y en el ahora'. Solo toma tres segundos”¹⁴. Thich Nhat Hanh.



¹⁴ Thich Nhat Hanh. El verdadero amor. <https://www.youtube.com/watch?v=YrsGwFU0AkU>
Monje budista nacido en Vietnam. En 1967 fue nominado por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz. Comparte sus enseñanzas, conferencias y ayuda a los refugiados alrededor del mundo. Sus intervenciones y escritos se centran en la necesidad de transmitir a la acción cotidiana y social una intención profunda de amor surgido de una atención consciente.

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir y negociar
- **Valor:** amistad
- **Habilidad compleja:** negociación y manejo de conflictos
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de escuchar y observar atentamente en cualquier espacio de interacción humana, mediante la acción consciente de su respiración.
 - ✓ Los NNA estarán en la capacidad de establecer acuerdos a partir de un proceso de reflexión colectiva que permita el trabajo en equipo durante las 15 sesiones y la realización de la obra de teatro.

Materiales

- ✓ 2 pliegos de papel periódico para usarlo doble
- ✓ Marcadores de colores
- ✓ Cinta pegante para pegar el doble pliego en la pared
- ✓ Equipo reproductor de música

01 Inicio (70 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)

Pasos:

1. Explicar el sentido de la actividad para motivar a los NNA a asistir a todas las sesiones.
2. Marcar las fichas al respaldo con cada nombre, incluyendo la del líder.
3. Entregar a cada NNA su ficha del rompecabezas.
4. Los NNA y el líder deben poner su ficha en el rompecabezas.
5. Al finalizar cada sesión las fichas deben ser recolectadas por el líder y guardadas en Cultivarte.

! 3.Preguntas de inicio (8 minutos)

Por ser la primera sesión, dedicará más tiempo a preguntar y a escuchar las respuestas de cada uno. Preguntará **¿cómo se sienten hoy?** Si, por ejemplo, la mayoría dice que están cansados, ese será el insumo para el ejercicio *observo mi respiración*.

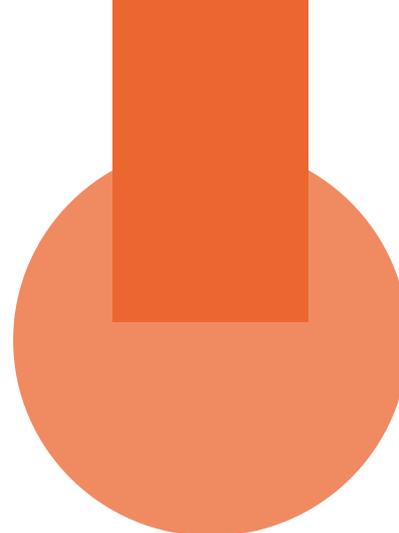
★ 4.Introducción al programa Iniciación en Teatro (5 minutos)

Se dedicará este espacio para conocer las expectativas de los NNA. También les explicará el programa haciendo énfasis en que la meta es realizar 3 presentaciones finales. Se les preguntará **¿cómo se imaginan ese día?**

❄ 5.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (18 minutos)

Inicio de la actividad:

- a Se debe poner una música instrumental suave de fondo con volumen bajo, que invite a relajarse.
- b Los participantes deben estar ubicados en círculo, de pie.
- c Se debe repasar rápidamente con los NNA el nombre y la ubicación de las siguientes partes del cuerpo: cabeza, cuello, hombros, columna vertebral, pecho, costillas, cadera, espalda, parte posterior de las caderas (glúteos) brazos, antebrazos, codos, manos, palmas de las manos, muñecas, dedos de las manos, piernas, rodillas, tobillos, pies, dedos de los pies, plantas de los pies.
- d Cuando el líder comience a guiar el ejercicio de imaginación debe, simultáneamente, imaginar lo que esté diciendo, y hablar pausadamente.
- e Se debe pedir a los NNA que hagan el ejercicio de escuchar y dirigir la atención a donde el líder indique, y de imaginar lo que se les pide.



Pasos:

Antes de comenzar: se debe realizar un corto **estiramiento** de la columna vertebral, los costados del tronco, el pecho y la espalda, sin despegar los pies del piso y respirando conscientemente por la nariz:

A. Columna y costados del tronco:

- a. Con la primera inhalación, subir la mirada mientras se llevan ambos brazos estirados en dirección al techo. Los brazos deben estar muy cerca de las orejas y las palmas de las manos deben mirarse entre sí.
- b. Inhalar mientras se estira la columna como quien quiere coger una estrella. Permanecer 3 segundos en esa posición respirando.
- c. En la misma posición, inhalar y subir el hombro derecho para expandir el costado derecho. Permanecer 4 segundos.
- d. Inhalar, volver al centro y exhalar.
- e. En la misma posición Inhalar y subir el hombro izquierdo para expandir el costado izquierdo. Permanecer 4 segundos.
- f. Inhalar, volver al centro y exhalar.
- g. Inhalar, y la exhalación debe coincidir con el momento en el que se bajan los brazos a los lados del cuerpo.

B. Pecho:

- a. Con la primera inhalación llevar la mirada al frente y los brazos estirados detrás del tronco y tomarse de las manos entrecruzando los dedos. Tratar de juntar los codos. Permanecer en esa posición 10 segundos mientras se expande el pecho y se respira.
- b. Inhalar, y con la exhalación lleva de regreso los brazos a los costados del cuerpo.

C. Espalda:

- a. Hacer una inhalación, y con la exhalación, mientras se bajan la cabeza y la mirada, estirar los brazos al frente y tomarse de las manos entrecruzando los dedos. Tratar de juntar los codos y encorvar el pecho. Permanecer 10 segundos mientras se expande la espalda, se estiran los brazos y se respira.
- b. Inhalar, y con la exhalación llevar los brazos a los costados del cuerpo mientras se endereza la postura.

Terminado el estiramiento, los NNA continuarán en círculo y de pie, o sentados o acostados según corresponda.

1. Alineación de la posición de inicio o neutra, de pie:

- 1.2. En reposo, se debe acomodar el cuerpo para alcanzar la postura corporal de inicio o neutra (ver el paso a paso en *Descripción de actividades esenciales*).

2. Dirigir la atención a la respiración:

- 2.1. Se debe realizar una inhalación profunda por la nariz mientras se suben los hombros cerca de las orejas, y se bajan acompañado de una fuerte exhalación por la boca con el sonido *JAH*. Repetir una vez más.
- 2.2. Los ojos y la boca deben cerrarse para comenzar a respirar sólo por la nariz.
- 2.3. Por 30 segundos aproximadamente se debe respirar lenta y profundamente llevando la atención a la punta de la nariz para hacer consciencia del aire que por allí entra.
- 2.4. Se debe poner la mano derecha sobre la parte alta del pecho y la mano izquierda sobre el estómago, para sentir cómo se expandirá y se contraerán estas zonas del tronco al respirar.
- 2.5. Se debe llevar la atención a sentir que el aire que entra llena el estómago, luego los pulmones y por último la parte alta del pecho; y que al salir, se desocupa, primero, la parte alta del pecho, luego los pulmones y por último, se desocupa completamente el estómago al empujar el ombligo contra la columna vertebral.
- 2.6. Para reiniciar el ciclo descrito, se debe soltar el ombligo y el aire entrará naturalmente sin hacer esfuerzo. Se debe respirar de esta forma conscientemente 10 veces, manteniendo las manos sobre el pecho y estómago, y cuidando de no tensionar el cuello, la espalda y los hombros.

- 2.7. Llevar los brazos a los lados del cuerpo y, por 30 segundos aproximadamente, continuar respirando de manera natural.
- 2.8. Se deben poner las manos abiertas sobre las costillas mientras se respira lenta y profundamente para hacer conciencia que los pulmones se encuentran detrás de estas.
- 2.9. Durante 1 minuto aproximadamente deben imaginar que observan desde adentro cómo el aire que entra por la nariz llena los pulmones, y cómo al salir se vacían. Mientras esto sucede las costillas se deben abrir con la inhalación expandiendo el pecho, y se deben cerrar con la exhalación contrayéndose.
- 2.9. Una vez todos los NNA hayan conectado su atención a su respiración, los brazos deben volver a los costados del cuerpo y la respiración debe ser natural y sin esfuerzo.
- 2.10. Durante 1 minuto aproximadamente deben permanecer respirando de esta manera hasta que todos los NNA alcancen una calma colectiva de manera sincrónica.
- 2.11. Durante los siguientes segmentos se debe mantener la calidad de la respiración lograda.

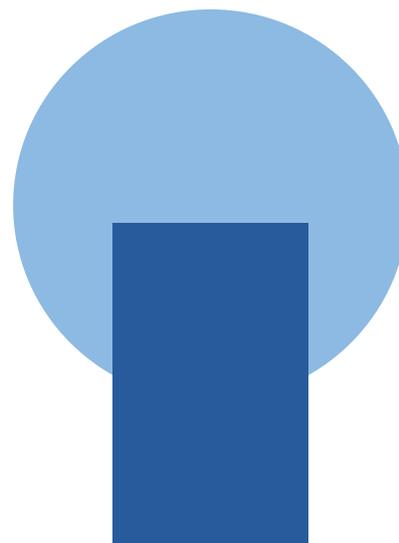
3. Escuchar e imaginar:

- 3.1. Deben imaginar que se abre un huequito en la coronilla.
- 3.2. Deben imaginar que el aire ya no entra por la nariz sino por el huequito de la coronilla.
- 3.3. Deben imaginar que el aire que entra por la coronilla se torna de color **AZUL** y que esa luz azul avanza por el cuerpo como si fuera un río de agua fresca que entra a llevarse "pedrecitas", "mugre" o "pelusitas" que representan, por ejemplo, *el cansancio* con el que llegaron a la sesión.

- 3.4. Deben imaginar que están viendo desde adentro cómo la luz recorre cada una de las partes del cuerpo que el líder va mencionando.
- 3.5. Los NNA deben sentir que se relaja cada parte del cuerpo que nombra el líder.
- 3.6. El líder debe nombrar, pausadamente y de forma descendente: frente, ojos, oídos, nariz, lengua, garganta, cuello, hombros, pecho, zona del corazón; área del estómago, caderas, muslos, rodillas, pantorrillas.
- 3.7. Los NNA deben imaginar que la luz azul sale por la planta de sus pies llevándose todos los pensamientos y emociones negativas, dejándoles una energía renovada.
- 3.8. Para finalizar, por 30 segundos aproximadamente deben respirar lenta y profundamente en este estado.

4. Observar el estado de sus mentes y sus cuerpos:

- 4.1. El líder debe decir "*observen el estado de sus mentes y de sus cuerpos en este momento*", lo que significa que los NNA deben llevar la atención a observar el efecto que ha causado en las mentes y los cuerpos el ejercicio de respiración consciente.
- 4.2. En total silencio, el líder debe invitarlos a que por 30 segundos aproximadamente disfruten del nuevo estado de sus mentes y cuerpos, sin salir abruptamente de este segmento.



5. Desperezarse:

- 5.1. Mientras continúan respirando, poco a poco, deben llevar la atención a escuchar los sonidos de la calle; luego, los sonidos del ambiente dentro de Cultivarte; después, a percibir el olor del aula de clase.
- 5.2. Deben empezar a hacer consciencia de sus cuerpos moviendo poco a poco las manos.
- 5.3. Deben contar en la mente 3 segundos mientras abren los ojos.

- 5.4. Deben estirar los cuerpos en todas las direcciones como desperezándose, y deben bostezar, para hacer una transición desde la relajación hacia el movimiento.

6. Validar:

- 6.1. En 1 minuto aproximadamente, una vez finalizado este ejercicio, el líder debe validar verbalmente con los NNA el cambio del estado de ánimo, solicitando a cada uno que describa cómo siente su cuerpo y su mente después de haber realizado el ejercicio *Observo mi respiración*.



Para tener en cuenta: La imaginación podría fluir muy bien o presentar resistencia en algunos NNA. Se debe hacer énfasis en respirar *sin esfuerzo y sin preocuparse* tomándose el tiempo para ello. En la medida en que el líder sienta más tranquilidad y confianza creará una atmósfera colectiva de fantasía, desprevención y relajación también para los NNA. La meta es disfrutarlo.

6. Dinámica Empezar y terminar (5 minutos)

El cambio de un paso al otro de la siguiente secuencia se debe evidenciar en los cuerpos, caras y el ánimo de cada NNA.

Inicio de la actividad:

El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie.

Pasos:

1. El líder debe planear mentalmente un acto de representación con parte(s) de su cuerpo y cara, en un movimiento o secuencia de movimientos que tengan una duración de entre 3 y 6 segundos. Esta estructura debe poder repetirse.
2. El acto debe tener tres pasos: un inicio, un desarrollo y un final.
3. El líder debe llevar el cuerpo a la posición de inicio o neutra antes de *empezar* el acto de representación.

4. El líder debe inhalar por la nariz mientras *empieza* su acto de representación.
5. El líder debe respirar fluidamente mientras desarrolla su acto de representación.
6. El último movimiento de la secuencia debe coincidir con una exhalación que marque el final de la secuencia.
7. Al *terminar* el acto de representación, el líder debe volver a la posición corporal de inicio o neutra mientras este momento coincide con una inhalación y una exhalación, marcando así la finalización de su representación.
8. El NNA que está a su izquierda presenta su secuencia de acuerdo con las instrucciones dadas, y debe continuar uno a uno hasta que todos hayan hecho el ejercicio.



Para tener en cuenta: Mientras se incorpora este aprendizaje, podrían demorarse un poco en alcanzar la *posición de inicio o neutra*, así como en encadenar la secuencia completa de la dinámica *empezar y terminar*. Mientras adquiere práctica, hágalo despacio para marcar cada segmento.

7. Ronda de saludos y presentaciones (10 minutos)

Es un acto teatral porque involucra la transformación consciente del ánimo, de la expresión del cuerpo y la cara para comunicar algo, con el objetivo de ser vistos y escuchados por un público.

Inicio de la actividad:

El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie. Deben incorporar a su propuesta de presentación lo aprendido en la dinámica *empezar y terminar*.

Pasos:

- 1. Preparación:** Todos los participantes deben alinear su cuerpo, cara y ánimo en la posición de *inicio o neutra*.
- 2. Dar instrucciones:** El líder dirá: “*Digan su nombre con una amplia sonrisa mientras hacen un movimiento que involucre todo el cuerpo*”.
- 3. Ejemplificar las instrucciones:** El líder debe *empezar* su saludo diciendo su nombre mientras hace una amplia sonrisa que muestre todos sus dientes,



y un movimiento que involucre todo su cuerpo como dar vueltas, saltar, mover los brazos rítmicamente, etc.

Una vez *termina* su representación, el líder debe contar en su mente un compás de 2 segundos marcados por una inhalación y una exhalación para regresar a la posición de inicio o neutra.

- 4. Repetición:** Luego, los demás NNA, al mismo tiempo, deben *empezar* repitiendo lo que escucharon, los movimientos de cara y cuerpo, y la transformación del ánimo que vieron. Una vez *termina* la repetición, los NNA deben volver a la posición de inicio o neutra.
- 5. Continuar:** Los demás NNA deben seguir uno a uno con la actividad, repitiendo los pasos 3 y 4. Empieza el NNA que está a mano izquierda del líder.



Para tener en cuenta: La propuesta de presentación de cada uno debe ser diferente entre los participantes.

8. El juego de la energía (20 minutos)

Inicio de la actividad:

El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie. El ejercicio debe explicarse y ejemplificarse 2 veces por parte del líder para que cada NNA comprenda la mecánica, y se debe practicar al menos dos rondas antes de jugarlo.

Pasos:

1. El líder debe proponer a los NNA que imaginen que está sosteniendo entre sus manos energía en forma de una bola, mientras el líder dispone sus manos como si la estuviera sosteniendo.
2. El líder debe invitar a los NNA a asignar nuevas características a la “bola de energía”, tamaño, peso, temperatura, color y textura.
3. Simultáneamente, el líder debe imaginar lo que están decidiendo y debe modificar la respuesta de su cuerpo con base en las características que están aportando los NNA.
4. Cuando hayan definido las características definitivas, cada NNA debe imaginar que está viendo esa bola de energía entre las manos del líder, reducida al tamaño de un botón.

5. El líder debe explicar los comandos (onomatopeyas) que se dirán para determinar las diferentes maneras como se pasará la bola de energía entre los participantes, la cual debe pasarse, de uno a otro, de forma dinámica y sin interrupciones:
 - 5.1. **¡já!** Significa pasar la energía al compañero de su derecha o de su izquierda. Para pasarla se debe mirar a los ojos de la persona que la recibirá, y simultáneamente se dice el comando, dirigiendo hacia esa persona los brazos estirados y las manos que se chocan como un aplauso.
 - 5.2. **¡Turututú!** Significa pasar la energía a alguien que no esté ni a su derecha ni a su izquierda. Para pasarla se debe mirar a los ojos de la persona que la recibirá, y simultáneamente, se dice el comando, y se dirigen hacia esa persona los brazos estirados, con las manos y los dedos moviéndose como si se manipulara un control remoto.
 - 5.3. **¡Barabarabará!** Significa devolver la energía a la misma persona que la envió. Se debe emitir el comando mientras se hace un movimiento serpenteante y descendente con el cuerpo.
 - 5.4. Se debe practicar una ronda de cada uno de los comandos antes de hacer otra ronda mezclándolos.
6. El líder debe iniciar pasando la bola de energía a alguno de los NNA eligiendo cualquier comando.
7. Continuar el juego y, quien se equivoque o se quede paralizado sin saber qué hacer, debe salir del juego y quedarse como observador para hacer consciencia del error que cometió. Se podrá incorporar en la siguiente ronda.
8. En esta sesión 1 se debe dedicar tiempo a perfeccionar la técnica. Para las siguientes sesiones, se jugará desde el paso 6.



Para tener en cuenta: Cuando los NNA dominen individual y colectivamente estos comandos, cada sede podrá sumar grados de dificultad creando nuevos comandos.

02

Actividad central (25 minutos)

1. Juego: Los acuerdos (25 minutos)

Descripción del reto:

Entre el líder y los NNA discutirán acuerdos de buen comportamiento que cumplirán en todas las sesiones. El líder estimulará la reflexión preguntando qué se necesita para trabajar como equipo, para llegar juntos a la sesión 15 y hacer una presentación final como se la imaginaron. Si algún NNA contraviene estos acuerdos, se le recordará el compromiso adquirido para que corrija su acción.

Inicio de la actividad:

El líder debe pegar un pliego de papel doble en una pared del aula. Todos deben estar en círculo, sentados en el piso, cerca de la pared donde está pegado el pliego.

Pasos:

1. El líder debe entregar un marcador de diferente color a cada NNA.
2. El líder y los NNA deben discutir los acuerdos con la participación de todos.

3. El líder debe apoyarse en la sección de recomendaciones para identificar los acuerdos principales para la óptima ejecución del proceso de teatro.
4. Con base en las recomendaciones y al consenso entre los participantes se deben escoger los 6 acuerdos principales.
5. Los acuerdos deben redactarse en positivo, sin caer en el lenguaje imperativo, para generar en los participantes una aceptación en el seguimiento de normas.
6. Cada acuerdo debe ser escrito por un NNA en el pliego de papel doble pegado en la pared.
7. Uno de los participantes, distinto de los que escribieron, debe leer los acuerdos en voz alta, y por cada acuerdo, un NNA reflexionará acerca de su importancia.

03 Cierre (25 minutos)

1. Reflexión con los NNA

Por ser la primera sesión se destinará más tiempo para formular las preguntas, escuchar las respuestas de cada NNA y reflexionar acerca de los aprendizajes. También los motivará e invitará para que cada uno lleve su propio diario para registrar allí los detalles de su proceso (ver descripción en el capítulo *Conceptos claves*).

 **Preguntas de cierre (10 minutos)**
Pregunte en este orden, escuchando la respuesta de cada NNA con atención antes de pasar a la siguiente pregunta:

- 1) ¿Cómo se sintieron durante la sesión de hoy?
- 2) ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿por qué?
- 3) ¿Qué fue lo que más se les dificultó?
- 4) ¿Qué aprendieron hoy?

 **Agradecimiento (5 minutos)**

2. Reflexión individual

 **Escribir en su diario (5 minutos)**

 **Escribir en la sala virtual (5 minutos)**

Comparta:

1. Las expectativas e inquietudes que los NNA manifestaron acerca del programa de teatro y del día de la presentación final.
2. La experiencia de su primer día como líder del programa.

Sesión 2.

Reconozco mi voz, mi cuerpo y mis emociones

“Estar consciente es una práctica. Es lo que te permite ser libre en el presente, en el aquí y en el ahora sin que otros asuntos se interpongan, es estar atento y en calma viendo, oyendo y viviendo en el instante presente. (...) Logramos 'estar aquí y ahora' haciéndonos conscientes de nuestra respiración, particularmente con la inhalación”.¹⁵ Thich Nhat Hanh.



¹⁵ Thich Nhat Hanh. El verdadero amor <https://www.youtube.com/watch?v=YrsGwFU0AkU>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** rojo
- **Habilidad para la vida:** negociar y persuadir
- **Valor:** tolerancia
- **Habilidad compleja:** autocontrol
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de reconocer y controlar los movimientos y reacciones corporales y emocionales, teniendo el control sobre sus emociones y evitando respuestas negativas ante provocaciones, oposición u hostilidad por parte de sus compañeros.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de reconocer la necesidad del espacio vital propio y de respetar el de los demás.

Materiales

- ✓ Colchonetas
- ✓ Equipo reproductor de música

01 Inicio (50 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (5 minutos)

¿Cómo están llegando hoy? (Se refiere a cómo se sienten en ese momento)



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (18 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar:

- Imaginar una *luz de color VERDE* y un *olor a bosque*.

- El líder debe ayudar a recrear las características de ese aroma aportando imágenes como: bosque fresco, reverdecido, de mañana, húmedo o seco, con brisa, con llovizna, etc.
- Al final, deben sentir una *sensación de limpieza* que se lleva el cansancio, por ejemplo (o la pereza con la que llegaron), y los pensamientos y emociones negativas, dejándolos revitalizados.



5. Ronda de saludos y presentaciones (8 minutos)

Repetir los pasos de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2: Esta vez se debe invitar a cada participante a que salude diciendo su nombre con una voz diferente a la suya (voz grave, o muy fina, nasal, ronca, etc.), mientras realiza movimientos en su cuerpo y cara acordes con la voz que ha escogido.

6. Actividad de calentamiento del cuerpo (15 minutos)

En esta sesión se reconocerá el cuerpo con un calentamiento previo a la realización de los ejercicios en las colchonetas. Se informará que es importante escuchar al líder y seguir las instrucciones para no lastimarse o lastimar a los compañeros.

ADVERTENCIA: Pregunte a los NNA si tienen alguna lesión física, o cualquier otra condición médica que sea necesario identificar anticipadamente para tener especial cuidado, o exonerar su participación en esta actividad.

Inicio de la actividad: El líder y los NNA deben estar ubicados a manera de círculo y de pie. El líder guiará los pasos y, simultáneamente, los NNA lo seguirán.

Pasos:

Antes de comenzar, el líder debe informar a los NNA, que:

- A. *“El cuerpo, la voz y las emociones son las herramientas de trabajo de los actores y las actrices, por lo cual deben cuidar su cuerpo y su voz porque son los canales a través de los cuales se comunican. Así mismo, deben aprender a reconocer sus emociones porque expresan lo que sienten y cómo se llama eso que sienten”.*
- B. *“Hoy trabajarán con su cuerpo, y para cuidarlo, deben realizar un calentamiento rotando las articulaciones para evitar lesiones físicas”.*

- C. *“Deben dirigir su atención a cada articulación que se esté rotando mientras respiran por la nariz”.*
- D. *“Deben independizar los movimientos. Mientras se está trabajando una zona del cuerpo, el resto debe permanecer inmóvil”.*

1. Los pies deben estar separados a la distancia de un puño de la mano. Todos los participantes se deben tomar de las manos, para lograr mayor equilibrio. Se debe empezar con la pierna derecha:
 - 1.1. Lleva el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda liberando la derecha.
 - 1.2. Despegar el pie derecho del piso levantando la rodilla a la altura de la cadera, la planta del pie debe quedar paralela al piso.
 - 1.3. Esta posición se debe mantener en los movimientos de los pasos del 1.4 al 1.7.
 - 1.4. Realizar, vigorosamente, 3 rotaciones del tobillo derecho hacia la derecha y 3 hacia la izquierda.
 - 1.5. Estirar la rodilla derecha hasta que la pierna quede recta y puntear con los dedos del pie hacia abajo y hacia arriba 3 veces.
 - 1.6. Flexionar y estirar la rodilla derecha 3 veces.
 - 1.7. Desde la rodilla, mover la pantorrilla y el pie a manera de péndulo de derecha a izquierda 3 veces.
 - 1.8. Para finalizar, estirar la pierna derecha y balancearla hacia adelante y atrás 3 veces.
 - 1.9. Poner la planta del pie derecho en el piso y repartir el peso del cuerpo entre los dos pies.
 - 1.10. Repetir esta secuencia con la pierna izquierda.
 - 1.11. Al finalizar se sueltan de las manos.



2. Realizar 10 saltos en el mismo lugar. En cada salto debe ser simétrico, separando piernas hacia los lados y brazos hacia los lados y arriba, y luego volver al centro.
3. Pararse en los dos pies a la distancia del ancho de las caderas y con las manos en la cintura, rotar la cadera 3 veces hacia la derecha y 3 a la izquierda.
4. Con las manos en la cintura, rotar el pecho 3 veces hacia la derecha, 3 a la izquierda.
5. Dejar caer ambos brazos a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia los muslos.
6. Poner las manos sobre los hombros y hacer círculos con los codos simétricamente desde la articulación de los hombros, 3 veces hacia adelante y 3 hacia atrás.
7. Levantar los brazos rectos y paralelos por encima de la cabeza estirando la columna, juntar las manos, entre cruzar los dedos de ambas manos, los pies deben permanecer en contacto con el piso y la mirada al frente. Con la inhalación inclinar el tronco a la derecha por 3 segundos, sin curvar el pecho hacia adelante, y respirar profundamente. Con una inhalación se vuelve al centro. Repetir por el lado izquierdo. Al terminar, se alinea la columna en el centro del cuerpo y los brazos vuelven a los costados del cuerpo.
8. Llevar los brazos detrás del tronco, tomarse las manos y estirar los brazos para expandir el pecho. La mirada debe estar hacia arriba. Deben permanecer en esta posición por 10 segundos.
9. Inhalar, y con la exhalación llevar los brazos adelante, tomarse de las manos y estirar los brazos al frente mientras se curva el pecho arqueando la columna vertebral para estirar la espalda. La mirada debe estar hacia el pecho. Deben permanecer en esta posición por 10 segundos. Volver al centro.
10. Estirar los brazos al frente a la altura de los hombros, y flexionar y extender ambos antebrazos 4 veces para calentar los codos. Al terminar, dejar los brazos extendidos al frente.
11. Abrir y cerrar los dedos de las dos manos 10 veces, luego, rotar ambas muñecas al mismo tiempo 4 veces en cada dirección.
12. Por 8 segundos sacude ambas manos vigorosamente llevándolas hacia distintas direcciones (al frente, abajo, arriba, a los lados, atrás).
13. Regresar a la posición de inicio o neutra, estirar el cuello e inclinar la cabeza por 3 segundos hacia cada lado: derecha e izquierda. Volver la cabeza al centro.
14. Estirar el cuello y dejar caer la cabeza adelante con la mirada hacia abajo en un movimiento que dure 3 segundos. Volver al centro.
15. Estirar el cuello y llevar el mentón hacia arriba de tal modo que la cabeza se desplace hacia atrás (sin descolgarla) en 3 segundos para mirar hacia arriba. Volver al centro.
16. Estirar el cuello y dejar caer la cabeza hacia abajo llevando el mentón en dirección al cuello y la mirada hacia el piso. Sin mover el cuello, comenzar a rotar la cabeza por la derecha

mientras se inhala, y con la exhalación se completa la rotación por izquierda para volver al centro. Realizar 2 veces hacia la derecha y 2 veces hacia la izquierda. Cada giro completo se debe hacer en un compás de 6 segundos, inhalando en 3 y exhalando en 3.

17. Separar las piernas un poco más del ancho de los hombros, las manos deben estar en la cintura.
18. Bajar el tronco y la cabeza en dirección al piso dejando que el peso hacia adelante lleve los brazos hacia abajo. Trate de poner las manos en el piso.
19. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas. Se deben quedar relajados en esa posición respirando por 15 segundos.

20. En 4 segundos, apoyar las manos en el piso para cerrar la distancia entre las piernas, hasta que los pies queden paralelos a un puño de distancia.
21. En 2 segundos flexionar levemente las rodillas. En 8 segundos se comienza a subir el tronco vértebra por vértebra, hasta quedar nuevamente erguidos. Lo último que sube y vuelve a su lugar es la cabeza para evitar mareos.
22. Hacer dos rondas de inhalación y exhalación profundas por la nariz para terminar este segmento.

02

Actividad central (50 minutos)

1. Ejercicios en colchonetas (35 minutos):

Descripción del reto:

Los NNA deben estar sin zapatos y deben realizar en las colchonetas 3 rollos hacia delante en línea recta, primero individualmente para perfeccionar la técnica, y luego lograr una secuencia sincrónica entre todos los participantes, cuidando de no hacerse daño entre ellos.

Inicio de la actividad:

- **Ubicación de las colchonetas:** Hacer una línea de 8 colchonetas seguidas, que hagan contacto por sus extremos más angostos. La última colchoneta debe hacer contacto contra una pared a manera de freno para que no se desplacen. Adicionalmente, se debe poner contra la pared una de las caras de otra colchoneta para proporcionar mayor seguridad a los NNA.

- **Ubicación de los NNA:** Para escuchar las instrucciones del líder y observar el ejemplo, los NNA se deben parar en ambos costados de las colchonetas. Cuando vayan a realizar el ejercicio, los NNA se deben ubicar en una fila frente al extremo de la colchoneta que no hace contacto contra la pared, y el líder debe permanecer al inicio de la fila para asistir a cada NNA.

Pasos:

1. El líder se debe parar frente a la primera colchoneta y acurrucarse para hacer el primer rollo.
2. Debe apoyar la rodilla derecha en la colchoneta.

3. Debe poner la palma de la mano izquierda, bien abierta, sobre la colchoneta.
4. Debe bajar el mentón, y llevarlo en dirección al pecho mientras este empieza a curvar el tronco hacia adelante.
5. Debe dirigir la coronilla en dirección al ombligo para encorvar más la columna vertebral. Asegúrese que sus ojos estén mirando hacia su entrepierna.
6. Simultáneamente, debe llevar la mano y el brazo derecho por entre las piernas, en dirección al coxis, lo cual permite que el tronco se curve mucho más.
7. Se debe llevar la parte posterior del hombro derecho a que haga contacto con la colchoneta, mientras, debe impulsar con los pies la parte posterior del cuerpo para que comience a rodar sobre la colchoneta, haciendo contacto con esta en este orden:
 - 7.1. La parte posterior del hombro derecho y el lado derecho de la espalda.
 - 7.2. Trasladar el peso del cuerpo al lado izquierdo de la espalda y a la cadera izquierda.
8. El mismo impulso que trae el cuerpo le permitirá lograr estabilidad mientras incorpora la cabeza, la espalda y la mirada a su posición inicial. Se debe procurar usar las manos lo menos posible.
9. Cada NNA debe realizar el primer rollo con supervisión y ayuda del líder. Se debe aplicar la dinámica de *empezar* y *terminar* en la ejecución de cada rollo.
10. Cuando cada uno de los NNA haya practicado el rollo hacia adelante, se realizará la primera ronda en grupo.
11. Cada NNA debe realizar como mínimo 3 rollos por ronda.
12. Quien comienza debe hacer dos rollos completos antes de que el siguiente NNA comience a hacer su primer rollo.
13. El grupo debe experimentar lo que es encontrar un mismo ritmo grupal y una composición armoniosa entre todos, sin accidentarse.
14. El grupo debe efectuar mínimo 4 rondas de rollos para experimentar el trabajo en equipo.

ADVERTENCIA:

- Mientras cada NNA domina la técnica, se debe realizar cada rollo despacio para evitar accidentes.
- Al comenzar, el peso del cuerpo no debe recaer sobre la cabeza porque podría lesionar las vértebras cervicales.
- Al momento de rodar sobre la espalda el peso del cuerpo no debe pasar sobre las vértebras de la columna sino, desplazando el peso sobre los lados de la espalda y caderas.
- Las colchonetas no deben moverse durante la ejecución del ejercicio.



Para tener en cuenta:

- Deben focalizarse en hacer una ejecución técnicamente impecable.
- Deben hacer conciencia de sus impulsos, diferenciando cuando *empieza y termina* cada rollo.
- Al hacer más de uno, deben encadenarlos fluidamente, practicando la contención de impulsos para no desviarse de la línea recta, ni golpearse con otros compañeros.
- Evidenciará que cada participante construirá su propia estrategia para realizar los rollos. Dé tiempo para que cada uno desarrolle su proceso.
- Para ciclos posteriores, después de dominar el rollo hacia adelante, se puede incorporar el *rollo hacia atrás*.

2. Estiramiento (15 minutos)

Inicio de la actividad: Los NNA y el líder estarán a manera de círculo y de pie. El líder guiará y ejemplificará los pasos, y simultáneamente, los demás deben ejecutar. Deben hacer consciente que la respiración sea la que guíe los movimientos.

Pasos:

1. Deben trabajar en parejas de estaturas similares.
2. Deben pararse uno frente al otro y tomarse de los antebrazos del compañero mientras se miran a los ojos.
3. Deben separar los pies a la distancia de las caderas y caminar hacia atrás sin soltarse de los antebrazos, hasta lograr un ángulo de 90 grados con el cuerpo, quedando el tronco paralelo al piso y perpendicular a las piernas. Los brazos deben estar estirados en la misma línea del tronco.
4. Deben llevar el peso del cuerpo hacia atrás. De los antebrazos y del equilibrio de su compañero dependerá de la estabilidad que usted logre en esa posición.
5. Una vez alcancen el equilibrio mutuo, se debe llevar la mirada hacia el piso para que la cabeza esté en la misma línea de la columna vertebral.
6. Mientras respira lenta y profundamente por 30 segundos deben cerrar los ojos y continuar estirando la parte posterior del cuerpo.
7. Deben cerrar la distancia de los pies para poder caminar hacia adelante.
8. Luego, deben elevar la mirada para hacer contacto visual.
9. Cada pareja debe dar un paso hacia adelante mientras enderezan la posición, hasta quedar uno frente al otro aproximadamente a 40 cm de distancia entre ellos.
10. Se sueltan de los antebrazos y se toman de las manos.
11. Deben caminar hacia atrás al mismo tiempo, hasta conseguir la separación necesaria entre ellos para que los brazos estén estirados, y la postura corporal erguida.
12. Deben acomodar la distancia de los pies a un poco más del ancho de los hombros.
13. Se deben flexionar las rodillas hasta acurrucarse, cuidando que las rodillas se mantengan separadas, las puntas de

los pies ligeramente girados hacia afuera, el tronco completamente erguido y la mirada en los ojos del compañero.

- 14.** Los codos y los brazos deben estar estirados, y el peso del cuerpo hacia atrás sin que los glúteos hagan contacto con el piso. La respiración debe ser profunda y por la nariz. Deben permanecer en esta posición 30 segundos aproximadamente.
- 15.** Deben cerrar las puntas de los pies hasta que estos estén paralelos para empezar a incorporarse sin soltarse de las manos.
- 16.** Se deben soltar de las manos y ampliar su espacio vital.
- 17.** Cada uno debe llevar los brazos detrás del tronco, tomarse de las manos y estirar los brazos para expandir el pecho, la mirada debe estar hacia arriba. Deben permanecer en esta posición por 30 segundos mientras respiran conscientemente. Al terminar los brazos vuelven a los costados del cuerpo y la mirada al frente.
- 18.** Cada uno debe separar las piernas un poco más del ancho de los hombros, con

los pies paralelos y las rodillas deben estar semiflexionadas.

- 19.** Se debe encorvar el tronco para que la cabeza y los brazos bajen en dirección al piso. Las rodillas deben estar semiflexionadas.
- 20.** Deben relajar completamente la cabeza y los brazos y quedarse en esa posición por 1 minuto aproximadamente, respirando por la nariz.
- 21.** En 3 segundos se debe cerrar la distancia entre las piernas ayudándose con el apoyo de las manos en el piso. Los pies deben quedar al ancho de las caderas.
- 22.** Se deben flexionar levemente las rodillas.
- 23.** En un conteo de 8 segundos, se debe desenrollar vértebra por vértebra para incorporarse mientras se van estirando las rodillas. Lo último que sube es la cabeza y la mirada.
- 24.** En posición de inicio o neutra se deben realizar 3 inhalaciones y exhalaciones profundas por la nariz.

03

Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (7 minutos)

1. ¿Qué se hace necesario para realizar correctamente los rollos?
2. ¿Por qué sucedieron los accidentes?
3. ¿Para qué son las instrucciones?
4. ¿En qué podrían mejorar?

Complemente las respuestas de los NNA, resaltando la importancia de:

- Seguir *instrucciones* para hacer consciencia de la correcta ejecución de los pasos.
- Reconocer que los *procesos* son una suma de pasos que no deben saltarse, si se quiere aprender.
- Identificar la importancia de *tomarse el tiempo* para hacer algo bien hecho, fluyendo o conteniendo sus impulsos para no lesionarse o golpear a otros.
- Reconocer que la frustración frente a la dificultad de hacer un ejercicio, es una respuesta emocional que puede llevar a sentir ira y a reaccionar de forma inadecuada.

★ Agradecimiento (3 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

- ★ **Escribir en la sala virtual (5 minutos)** Compartirá su experiencia cuando realizó el ejemplo del rollo hacia adelante.

Sesión 3.

Transformo mi voz y mi cuerpo con sensaciones

*“La creatividad es consustancial con el ser humano (...) no hay un solo ser humano que no sea creativo. Solo que hay muchos que creen que no lo son (...). La creatividad tiene que ver con cosas que normalmente no se ven, y puede generar vínculos entre aspectos de la realidad en los que generalmente no se encuentra ningún vínculo (...). No podemos pensar que la mente humana es un cubo vacío que hay que llenar, es un fuego que hay que encender para que aflore y se despliegue la creatividad”.*¹⁶ Dr. Mario Alonso Puig.



¹⁶Dr. Mario Alonso Puig, El amor y el miedo. <https://www.youtube.com/watch?v=418qSFYDpUY>
Médico especialista en Cirugía General y Digestiva, ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud y de bienestar, y a investigar cómo aflora el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio.

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** rojo
- **Habilidad para la vida:** negociar y persuadir
- **Valor:** amistad
- **Habilidad compleja:** trabajo en equipo
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de expresarse creativamente dentro de un grupo con confianza en sí mismos para aportar riqueza al trabajo en equipo.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de usar su creatividad y trabajo en equipo para transformar su voz, su cuerpo, su cara y su ánimo en un acto de representación espontánea.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar¹⁷

01 Inicio (60 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

Describir con una palabra cómo se sienten hoy.



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar: La luz será de color **BLANCO BRILLANTE**.

5.Masajes (7 minutos)

En esta actividad todos experimentarán dar y recibir masaje.

Inicio de la actividad: Los NNA y el líder deben estar a manera de círculo cerrado, y de pie.

Pasos:

1. El líder y los NNA deben girar a la derecha, dirigiendo la mirada hacia su compañero de adelante.
2. Deben realizar un masaje en la espalda del compañero de adelante, usando ambas manos completamente abiertas, y realizando movimientos con las palmas y los dedos como quien amasa, en este

¹⁷Durante los pilotos, en el aula de piso de ladrillo se separó el espacio escénico del espacio para el público con cinta de enmascarar para que los NNA se familiaricen con esta distribución del espacio, que será la misma para todos los días, y para los días de las presentaciones finales.

orden:

- 2.1. Zona posterior del cuello.
- 2.2. Hombros y zona escapular.
- 2.3. Espalda media y zona posterior de los brazos.
- 2.4. Espalda baja.
3. Todos deben girar a la izquierda y repetir el paso 2.
4. Al terminar, en 1 minuto aproximadamente, el líder validará con los NNA si experimentaron la relajación muscular.



6. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

- Se debe repasar con los NNA los sabores: dulce, agridulce, salado, agrio, amargo, picante; y temperaturas como hirviendo, tibio, congelado.
- Luego, cada NNA debe elegir en su mente uno de esos sabores o temperaturas para imaginar esa sensación en la lengua y boca.
- Cada NNA debe saludar diciendo el nombre al tiempo que transforma su ánimo, voz, expresión facial y corporal acorde a la sensación que escogió.

7. Juego La lleva monstruo (25 minutos)

Un NNA caracterizado como un monstruo debe perseguir a los demás.

Inicio de la actividad: Los NNA deben estar distribuidos por todo el espacio.

Pasos:

1. Debe comenzar el líder exagerando la transformación de su cuerpo, expresión facial, voz y su forma de caminar en la de un monstruo.
2. Cuando haya alcanzado su caracterización, debe desplazarse para perseguir a los NNA y pegar *la lleva*, manteniendo a cada paso su caracterización.
3. Para pegar *la lleva* se debe tocar a un NNA en alguna zona de su cuerpo.
4. Cuando el líder haya pegado *la lleva*, debe abandonar su caracterización y formar parte del grupo de quienes serán perseguidos por el nuevo monstruo.
5. Simultáneamente, al NNA que le hayan pegado *la lleva* debe convertirse en un monstruo para repetir los pasos 1, 2, 3 y 4.
6. Todos los NNA deben hacer su caracterización. Si el tiempo les permite repetir, se deben convertir en monstruos diferentes.



Para tener en cuenta:

- Debe estimular la creatividad de los participantes para que exploren sus posibilidades, tanto deformando y exagerando sus expresiones, como explorando asimetrías faciales y corporales, y de desbalance al caminar. Las voces y sonidos en cada caracterización, deben ser diferentes a su propia voz.

02 Actividad central (35 minutos)

1. Juego de improvisación: La máquina (35 minutos)

Descripción del reto:

Se debe construir entre todos los NNA una máquina en funcionamiento valiéndose únicamente de la transformación en la expresión de los cuerpos, caras, ánimo y voces de cada NNA.

Inicio de la actividad:

- ▶ Con la cinta de enmascarar se trazará una línea que divida el espacio en dos. El espacio escénico debe medir 8 metros de ancho X 6 metros de profundidad aproximadamente como mínimo (dependiendo del número de participantes y del tamaño del aula), y de fondo debe quedar uno de los muros del aula. Esta delimitación definirá el espacio escénico para todas las sesiones.
- ▶ Todos los NNA estarán ubicados en el espacio del público. El líder se ubicará en el centro del espacio escénico en posición de inicio o neutra.
- ▶ Para cada ronda se escogerá a 2 NNA para que sean observadores. Los demás NNA deben participar en la construcción de la máquina.



TIPS de teatro.

Espacio escénico: es donde ocurre el acto de representación. Realizar los ejercicios dentro de este espacio tempranamente hará que los NNA se familiaricen con este concepto, diferenciando el espacio donde ocurre el acto de representación, del espacio donde se ubicará el público. Se espera que esta rutina les permita transformar su proceder en una actitud actoral cada vez que se encuentren en este espacio, no importa si están realizando un ejercicio de clase, presentando una obra de teatro, y si hay un público presente o no.

Pasos:

1. El líder debe permanecer en el mismo lugar del espacio escénico mientras realiza su acto de representación.
2. El líder debe hacer, simultáneamente, una expresión facial, un movimiento con su cuerpo y un sonido exagerado, incongruentes entre sí.
3. Este acto debe durar 4 segundos aproximadamente.
4. La representación que haga el líder debe repetirla en una secuencia sin fin.
5. Los NNA deben observar por 5 segundos la propuesta del líder y deben imaginar qué pieza podría representar cada uno para conectar con lo que ya está en escena.
6. Uno a uno, espontáneamente, debe pasar al espacio escénico a representar su acción, la cual debe complementar la existente, de acuerdo con lo descrito en los pasos 2, 3 y 4.
7. Todos los NNA que participen como parte de la máquina deben realizar su acción y sonido hasta el final del ejercicio.
8. Cuando la máquina esté terminada porque está articulada en todas sus partes y se encuentra en funcionamiento, el líder y los 2 NNA restantes observarán por 30 segundos la máquina en funcionamiento.
9. Cada uno de los observadores debe proponer un nombre para esa máquina. Debe ser lo primero que llegue a la mente.
10. Al terminar cada ronda, los NNA que estaban en escena pasarán al espacio del público.
11. Para las siguientes rondas debe comenzar un NNA diferente cada vez.
12. Se debe hacer el mayor número posible de máquinas humanas.



Para tener en cuenta:

- Todos los NNA deben tener la oportunidad, tanto de transformarse para construir la máquina, como de observar desde afuera para proponer un nombre a la creación de sus compañeros.
- El líder debe contribuir a que los NNA experimenten la libertad para proponer acciones novedosas que sumen a lo existente en escena. También a que surjan nombres absurdos para la máquina.
- No suma proponer acciones aisladas o desconectadas de la idea que se está articulando como partes de la máquina.

03 Cierre (25 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (10 minutos)

1. ¿Qué les pareció diferente y creativo de lo que hicieron hoy? ¿por qué? ¿quién lo hizo?
2. ¿Qué tipo de caracterizaciones fueron parecidas a algún tipo de persona, como, por ejemplo, un anciano, un niño tímido, una niña con un tic?
3. ¿Por qué es necesario el trabajo en equipo en un juego como la máquina?

★ Tarea para los NNA (2 minutos): A partir de lo que han visto en los ejercicios deben traer para la próxima sesión ideas para comenzar a crear justos la historia de la presentación final. Motíuelos para que consiguen sus reflexiones e ideas en su diario.

★ Agradecimiento (3 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

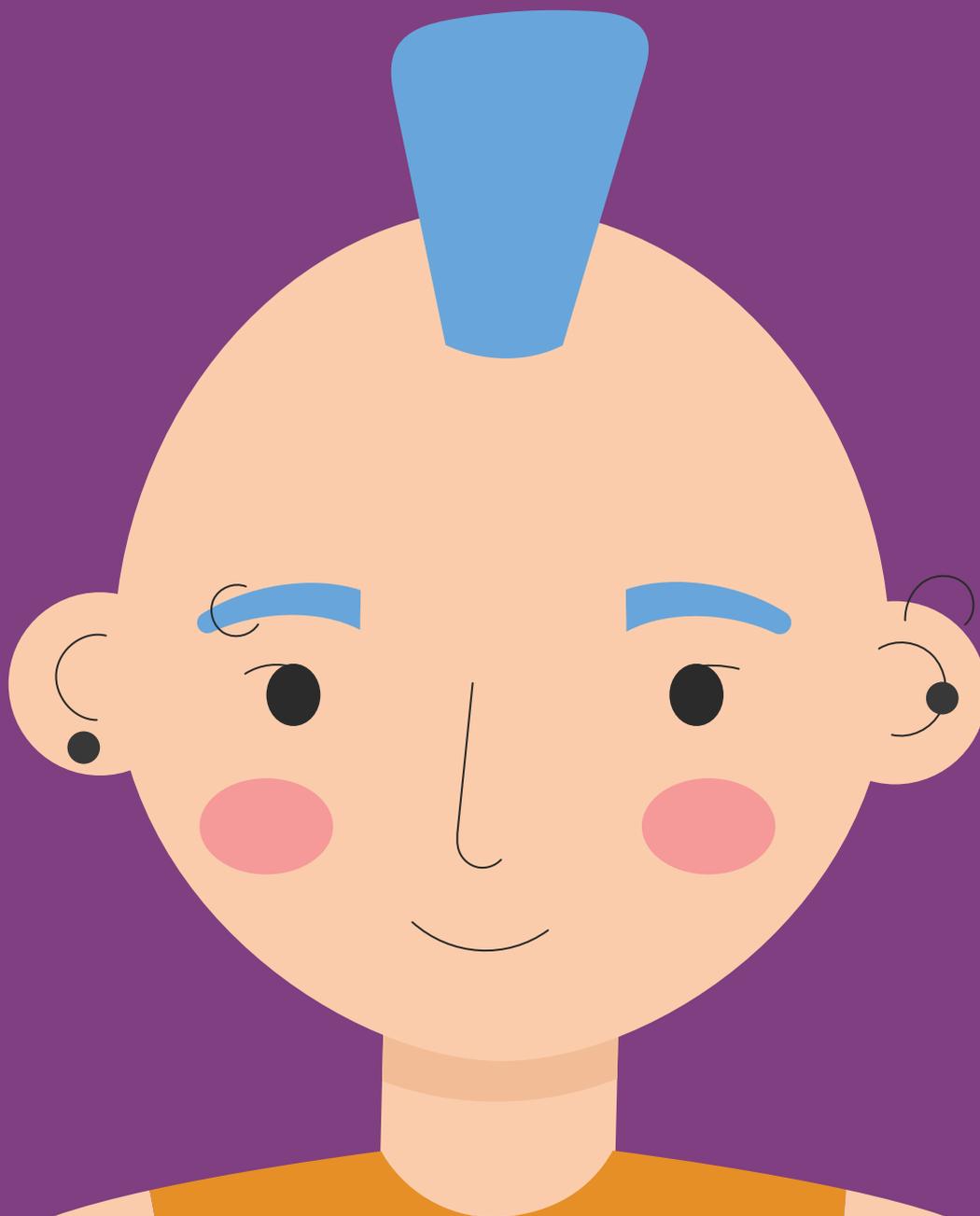
★ Escribir en la sala virtual (5 minutos) A partir de lo que ha observado en los ejercicios y juegos, comparta un posible título, o idea para empezar a estructurar su historia de la presentación final.

Sesión 4.

Reconozco el espacio vital y el espacio escénico

"(...) la pregunta honesta, la que verdaderamente quiere descubrir algo, revela humildad por parte de quien pregunta. (...) En segundo lugar, demuestra curiosidad. (...) Cuando enjuiciamos estamos mostrando esa parcialidad absoluta en nuestra forma de ver las cosas. Cuando nosotros preguntamos estamos invitando a que nueva información llegue a nuestra mente y nos permita ampliar esa perspectiva que tenemos".¹⁸

Dr. Mario Alonso Puig.



¹⁸ Dr. Mario Alonso Puig. Transforma tu manera de ser. Fragmento entrevista.
<https://www.youtube.com/watch?v=becgdwnXWNo>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** amarillo
- **Habilidad para la vida:** anticiparse al futuro
- **Valor:** independencia
- **Habilidad compleja:** pensamiento estratégico
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de planear sus movimientos y ejecutarlos con una respuesta rápida del cuerpo en cualquier espacio sin invadir el espacio vital de los demás.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de reconocer y respetar el espacio vital de cada actor dentro del espacio escénico durante un acto de representación.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar

01 Inicio (65 minutos)



1. Planilla de asistencia (2 minutos)



2. Rompecabezas (2 minutos)



3. Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando a la sesión de hoy?



4. Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar:

- La luz será de color **ROSADO** tenue.

- La luz debe entrar a los cuerpos por la planta de los pies (no por la coronilla).
- La luz debe ablandar a su paso cada músculo, como si invitara a dormir.
- La luz debe ascender por pies, rodillas, muslos y caderas, y al llegar al tórax se regar como si fuera un líquido que inunda todo el pecho y les hace sentir cosquillitas en el estómago, en las costillas, en el corazón.
- Los NNA deben sentir que esa luz rosada los abraza desde adentro.
- Durante 20 segundos aproximadamente deben experimentar esa sensación.
- Luego, la luz debe subir por el cuello, cabeza, pasando por la lengua, boca, ojos y debe salir por un “huequito” que hay en la coronilla, dejándoles una sensación de felicidad.



Para tener en cuenta:

Mientras acompaña a los NNA con sus indicaciones para que se relajen, observará la conexión de cada uno consigo mismo, y los animará a que generen amor hacia sí mismos a partir de las sensaciones que les produce esa luz **ROSADA**.



5. Ronda de presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

- Los NNA deben nombrar todos los animales que se les ocurra, entre anfibios, ovíparos, mamíferos, insectos, etc.
- Los NNA deben elegir el primer animal que les llegue a la mente.
- Lo que el NNA quiera hacer será bienvenido. En lo posible, deben ser animales no domésticos, y deben ser diferentes a los representados por los compañeros.
- Se debe saludar diciendo el nombre haciendo con la voz sonidos característicos de ese animal.
- Se debe lograr el mayor nivel de detalle en la imitación de la expresión corporal y facial de ese animal.
- Los aportes del líder deben estimular la imaginación de los NNA. También invitarlos a usar el piso para hacer más clara la representación del animal.

6. El espejo (12 minutos)

El juego consiste en realizar movimientos idénticos entre dos participantes, como se vería si uno mismo los realizara delante de un espejo.

Inicio de la actividad:

- En parejas, de pie, uno frente al otro, en completo silencio.

Pasos:

1. Los miembros de la pareja deben tomarse 10 segundos para adoptar la posición de inicio o neutra, hacer contacto visual y conectarse.
2. **A** comenzará a realizar un movimiento a baja velocidad y **B** debe seguirlo fielmente.
3. Los movimientos deben estructurar una secuencia en la cual se debe marcar claramente cuándo *empieza* y cuándo *termina*.
4. Una vez se termine la secuencia los dos deben regresar a la posición de inicio o neutra.
5. Los dos miembros de la pareja deben mantener el contacto visual y la conexión.
6. **B** debe proponer y **A** seguir repitiendo los pasos 2, 3 y 4.
7. Cada miembro de la pareja guiará el ejercicio por 3 minutos.





Para tener en cuenta:

- Este ejercicio demanda absoluto silencio, atención y concentración.
- Los movimientos de quien propone deben explorar los diferentes niveles alto, medio, bajo, y a ras de piso. También deben involucrar el movimiento de diferentes partes del cuerpo.
- Al comienzo se debe hacer despacio procurando mover una parte del cuerpo a la vez, en movimientos que *empiecen y terminen* para lograr ser seguido fielmente.
- El foco de los participantes debe estar en mantener la sincronía de los movimientos, al punto de que no pueda distinguirse quién está guiando y quién está siguiendo.
- Con la práctica se debe ver a los dos participantes realizando movimientos que componen una secuencia armónica y fluida, como una danza idéntica entre dos. Al comienzo la atención y la mirada de quien está siguiendo podrá trasladarse hacia lo que se mueve, con la práctica, la atención y la mirada permanecerá haciendo contacto visual mientras los movimientos propuestos se siguen con la percepción de los demás sentidos.
- El desafío es pasar de una mera imitación de movimientos, a establecer una comunicación en la cual cada NNA salga de su conversación interna para generar un proceso de dar, recibir y crear entre dos.



TIPS de teatro.

La conexión: Para conectar con los compañeros en escena y *comunicar* sin necesidad de hablar, se requiere entrenar la *percepción*, la cual se desarrolla afinando la destreza de la *observación* y la *escucha*. El ejercicio de *El espejo* ayuda a que cada actor salga de su ensimismamiento para comprender el universo del otro, lo cual implica no centrarse en sí mismo, sino abrirse para conocer, detallar y comprender a los demás.

El espacio escénico: Es donde se realizan los juegos y ensayos, y es el mismo al que se llamará *el escenario* cuando se adecúe para presentar la obra.

7. Juego de la botella borracha (25 minutos)

El juego consiste en cuidar al NNA que está en el centro de un círculo hecho por sus compañeros, mientras quien está en el centro pierde el equilibrio en diferentes direcciones.

Inicio de la actividad:

- Con cinta de enmascarar se delimitará el espacio escénico y el espacio del público.

- Todos los NNA deben estar de pie en el espacio escénico.
- Se dividirá el grupo en pequeños grupos de 6 NNA.
- En cada grupo se debe hacer un círculo cerrado con 5 NNA, y el sexto NNA debe estar en el centro.
- El líder, para hacer el ejemplo, participará como parte de quienes forman el círculo. Cuando empiece la ejecución por parte de los NNA, estará como observador para asistir a todos los grupos.

Pasos:

1. El líder debe explicar a los NNA que *"Este es un juego para desarrollar la confianza entre los compañeros. también para reconocer el espacio vital propio y el de los demás. Se debe estar en silencio y con la atención puesta en el cuidado del compañero que está en el centro"*.
2. El diámetro del círculo debe estar determinado por la distancia de un brazo estirado aproximadamente entre los NNA que forman el círculo. El diámetro se debe ajustar de acuerdo con la necesidad.
3. El NNA que está en el centro del círculo debe estar en posición de inicio o neutra y con los ojos cerrados.
4. Los NNA que están formando el círculo deben estar en actitud de alerta, parados con los pies separados a la distancia de sus hombros, llevando uno de los pies más adelante que el otro, las rodillas semiflexionadas, con los brazos delante de sus cuerpos a la altura de sus pechos y semiflexionados. Las manos deben estar abiertas.
5. Los NNA que están formando el círculo no deben moverse de sus lugares.
6. El NNA que está en el centro debe mantener los pies pegados al piso.
7. Debe empezar el NNA que está en el centro cuando todos sus compañeros estén listos.
8. En 2 segundos aproximadamente, el NNA que está en el centro debe planear en su mente una dirección para caer perdiendo el equilibrio: adelante, atrás, al lado derecho o al lado izquierdo.
9. Los NNA que están en el círculo deben estar atentos para recibirlo.
10. El NNA que está en el centro debe dejarse caer en la dirección elegida, manteniendo los pies en la misma ubicación y pegados al piso.
11. Dependiendo de la dirección en la que caiga, quienes estén formando el círculo deben sostenerlo desde su pecho, el costado de sus brazos o espalda, suave pero firmemente.
12. En el siguiente segundo, deben devolverlo al centro.
13. El NNA al regresar al centro cuenta 3 segundos en su mente mientras recupera su postura. Los NNA que forman el círculo deben continuar en actitud de alerta.
14. Luego, se debe dejar caer en otra dirección.
15. Cada NNA que esté en el centro debe experimentar perder el equilibrio en las 4 direcciones.
16. Uno a uno, deben pasar al centro repitiendo los pasos del 3 al 15.



Para tener en cuenta:

- Todos los NNA deben experimentar cuidar y ser cuidados. El reto para todos es practicar la confianza y el trabajo en equipo.
- El líder debe verificar que el NNA del centro esté seguro y que los NNA a su alrededor estén alertas y manejen adecuadamente sus cuerpos para no dejarlo caer.

02 Actividad central (35 minutos)

1. Juego: El barco (35 minutos)

Descripción del reto:

Es un juego que activa la atención y la intuición. Requiere de un desempeño intelectual y físico para mantener el balance del espacio escénico.

Esta actividad ayuda a:

- Comprender la necesidad de un espacio vital propio, y de respetar el espacio vital de los demás.
- No invadir el espacio que ocupan los demás actores cuando se está realizando una representación.
- Diferenciar el espacio escénico del espacio para el público.
- Comprender cómo ubicarse en el escenario para balancear el espacio escénico.
- Descubrir cómo conseguir un ritmo grupal.



TIPS de teatro.

El espacio vital es el espacio mínimo que necesita cada actor para desarrollar su representación.

El espacio escénico es donde sucede y se desarrolla la acción de los personajes, y que contiene los elementos que participan en la narración como la escenografía y la utilería.

Inicio de la actividad:

- Se debe dividir el espacio en dos con la cinta de enmascarar.
- Se debe calcular el área del espacio escénico lo suficientemente amplio para que cada NNA tenga aproximadamente 2 metros de diámetro de separación entre ellos como mínimo.
- Todos los NNA deben repartirse en todas las direcciones en la mitad correspondiente al espacio escénico.

Pasos:

1. El líder debe comunicar a todos los NNA que *"Deben imaginar que son unos marineros que están dentro de un barco que encalló en un arrecife, y cuando la marea bajó, se dieron cuenta que estaban sostenidos por una pequeña estructura rocosa, por lo cual, deben distribuirse por toda la superficie del barco de tal manera que lo mantengan en equilibrio para evitar que el barco se ladee, y con este caigan todos los marineros"*.
2. Los NNA deben ubicarse en el espacio escénico de tal manera que el peso esté equitativamente repartido para mantener el balance del espacio.
3. Los NNA deben estar en silencio.
4. El líder debe comunicar a los NNA que *"Deben caminar por todo el espacio escénico, y mientras lo hacen, la tarea es distribuirse permanentemente de forma equilibrada, de tal manera que no queden espacios vacíos"*.

5. Cuando el líder de la orden, los NNA deben empezar a caminar al mismo tiempo con la mirada al frente dirigida a los ojos del compañero que se encuentren de frente.
6. Deben caminar a una velocidad normal en diferentes direcciones del espacio escénico, de tal manera que:
 - 6.1. Mientras todos caminan se debe abarcar la totalidad del espacio escénico para que no se vea recargado con NNA hacia ningún lado.
 - 6.2. Los NNA deben llenar inmediatamente los lugares que queden vacíos.
 - 6.3. Deben caminar cambiando de dirección sin chocarse entre sí.
 - 6.4. Deben evitar caminar en línea recta o en círculo, unos detrás de otros.
7. Por 2 minutos aproximadamente, los NNA deben caminar con estas indicaciones.
8. Mientras caminan, el líder debe comunicar que va a incorporar los siguientes comandos, y que se practicarán uno a uno hasta que los dominen:
 - 8.1. **"UNO"** significa que deben caminar en una dirección diferente de la que venían caminando. Los NNA deben practicar este comando varias veces para que experimenten lo que es "cambiar de dirección" mientras están caminando.
 - 8.2. **"DOS"** significa que en 2 segundos los NNA deben acostarse completamente en el piso, y levantarse para seguir caminando.
 - 8.3. **"TRES"** significa que, en 2 segundos deben parar, dar un salto hacia arriba y al caer deben continuar caminando.
 - 8.4. **"STOP"** significa que deben parar completamente y quedar congelados hasta que el líder de la instrucción de **"caminar"**.
9. El líder debe recordar que *"Mientras ejecutan cada comando deben estar atentos a no aglomerarse pues el barco podría perder el equilibrio, ladearse y caer. Y en tal caso deben responder rápidamente cubriendo los espacios vacíos para **balancear el espacio nuevamente**".*
10. El líder debe probar cada comando por un minuto.
11. El líder debe decir los comandos en desorden y pasar por cada uno 4 veces.
12. Cuando dominen los pasos anteriores, el líder podrá aumentar grados de dificultad estableciendo 3 velocidades que deben ser marcadas con el ritmo de las palmas a manera de aplausos con velocidades **lenta, normal y rápida**.
13. En una etapa posterior, se podrán incorporar comandos de niveles, que implica desplazarse caminando **alto** (en puntas de pies), **medio** (flexionando un poco las rodillas) y **bajo** (casi acurrucados), sin descuidar los comandos ya descritos.



Para tener en cuenta:

- Al principio el juego se debe hacer despacio, dando el tiempo para que los NNA perfeccionen la ejecución técnica de cada uno de los comandos. Cuando adquieran destreza se aumentará grados de dificultad incorporando los pasos 12 y 13.
- Los NNA se sentirán retados para despertar su atención, su capacidad para seguir instrucciones, y para hacer diferentes movimientos con sus cuerpos en fracción de segundos.
- Los NNA aprenderán a respetar la presencia de los otros actores cuando compartan el mismo espacio.

03

Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Qué les llamó la atención de lo que hicieron hoy?
- 2) ¿Por qué se chocaron entre ellos durante el juego de El barco?
- 3) ¿Cuál espacio vital es más importante, el propio o el de los compañeros? ¿por qué?
- 4) ¿Quién nos puede mostrar cuál es el espacio escénico?
- 5) ¿Quién nos puede mostrar cuál es el espacio para el público?

De acuerdo con la tarea de la sesión anterior **¿qué idea se les ocurrió acerca de la historia que se podría representar y/o de los personajes?**

El líder comunicará a los NNA que *“A partir de la siguiente sesión comenzarán a probar en ensayos pequeñas escenas de situaciones interesantes que hayan salido de los ejercicios y juegos”*.

También los motivará para que registren sus ideas en su diario.

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

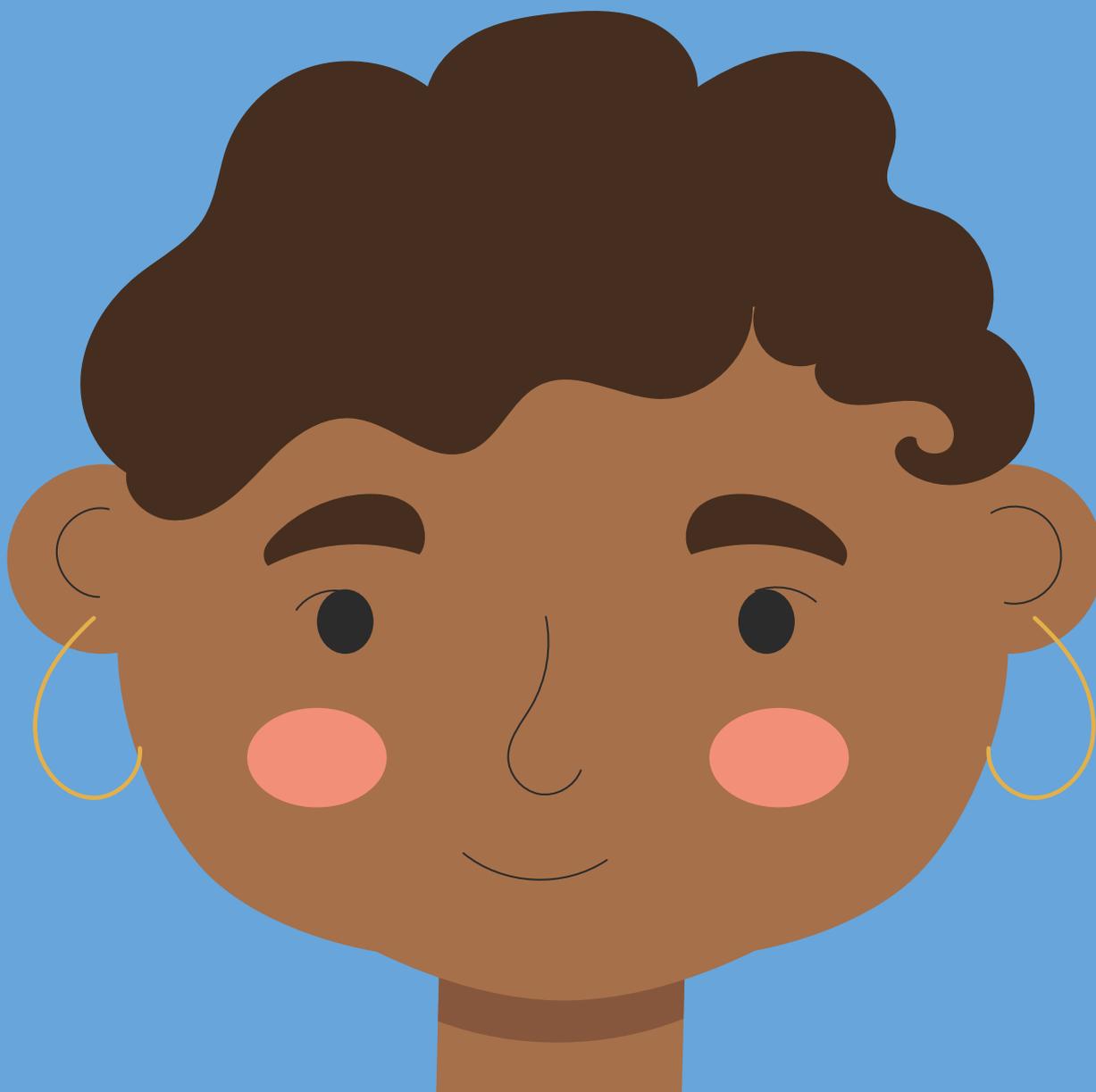
★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos)

Sesión 5.

Juego a crear instantes e historias teatrales

“La dificultad de la comunicación es precisamente la complejidad de la condición humana que nos dificulta mirar al otro, intentar conectar con el otro por estar completamente enfocados en nosotros mismos. Y es por esto que no miramos, no escuchamos, no observamos y muchas veces no sentimos cercanía, aunque estemos de cuerpo presente. La 'presencia' es la que nos permite captar las cosas, conectar con las personas, estar ahí con tu mente y con tu atención para no cometer el error más común que es pensar que comunicar es 'hablar'. Y es todo lo contrario, comunicar no es 'partir', es 'llegar'”.¹⁸ Dr. Mario Alonso Puig.



¹⁹ Dr. Mario Alonso Puig. La ciencia y el arte de la comunicación (2018).
<https://www.youtube.com/watch?v=pCsjvHZmlTM&t=3268s>

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir/negociar
- **Valor:** tolerancia
- **Habilidad compleja:** desarrollo de relaciones
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de exponer una idea con tranquilidad frente a un público, de participar con sus opiniones dentro de un colectivo, y de ser tolerantes frente a las ideas de los demás.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de planear y presentar en grupo pequeñas historias teatrales que impliquen transformación actoral.

Novedad:

MONITOR(A)²⁰. El líder, al final de la sesión, debe proponerle a uno de los NNA la misión de ser la persona que lo apoye para sacar el proceso adelante. Éste irá adquiriendo aprendizaje y experiencia para perfilarse como el voluntario(a) que podría impartir el programa de teatro cuando sea mayor de edad o monitor para siguientes versiones del programa. A quien elija debe haber asistido a todas las sesiones y haber mostrado interés en el teatro.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ 5 tiras de tela quirúrgica para vendar los ojos, o lo equivalente

01

Inicio (55 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando a la sesión de hoy?



4.Rompehielos. Ejercicio Observo mi respiración (17 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 1. Alineación de la postura corporal acostados:

- Los NNA deben ubicarse en el espacio de forma balanceada.
- Deben estar acostados en el piso boca arriba.
- La columna vertebral debe estar estirada, acentuando lo menos posible sus curvaturas naturales. Para lograr esta posición, primero se deben sentar con las piernas recogidas y las rodillas juntas, para luego bajar la espalda redondita, vértebra por vértebra hasta que haga contacto con el piso, procurando que no quede espacio entre el piso y la parte posterior de la cintura y la cadera.

²⁰ En adelante, la expresión “el monitor” hará referencia a “el monitor” o a “la monitora”.

- Así mismo, debe ser la zona baja-posterior de la cabeza la que se apoye en el piso, lo que se consigue alargando el cuello mientras se lleva el mentón levemente hacia abajo y se alejan los hombros de las orejas.
- Por último, baje y estire las rodillas, procurando no desacomodar el resto de la postura. Los brazos deben descansar naturalmente a los lados del cuerpo, aproximadamente a 45 grados del tronco.
- Las palmas de las manos deben mirar hacia arriba.
- Las piernas deben estar relajadas, dejando que las puntas de los pies descansen hacia afuera.

Paso 3. Escuchar e imaginar:

1. Deben imaginar que unos **PUNTOS DE LUZ DE COLOR NARANJA** salen de la tierra y entran al mismo tiempo por la parte posterior del cuerpo.
2. Al tiempo que entra la luz les calienta la piel y comienzan a sentir que se derriten.

3. El líder debe mencionar cada parte del cuerpo que se derrite: cabeza, cuello, hombros, espalda, brazos, espalda baja, caderas, piernas, rodillas, pantorrillas, pies.
4. Los NNA deben sentir que los cuerpos se relajan completamente.
5. Deben imaginar que al derretirse se hacen uno solo con el piso.
6. Deben disfrutar de esa sensación de vacío por 1 minuto, mientras respiran lenta y profundamente.
7. Después, con cada inhalación, los NNA deben imaginar que desde el techo del aula desciende una luz de color **MORADO** que cubre toda la parte anterior del cuerpo y llena de aire renovado la cara, cuello, pecho, brazos, estómago, caderas, muslos, rodillas, pantorrillas y pies.
8. Para finalizar, por 30 segundos aproximadamente, deben respirar lenta y profundamente en este estado.



Para tener en cuenta:

Observe la conexión de cada NNA consigo mismo y cómo va cambiando su cuerpo y su energía con el solo uso de su imaginación.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2: Esta vez se debe invitar a cada participante a que salude diciendo su nombre al tiempo que se ejecuta una pieza de baile artístico a manera de show, en cualquier género musical: vallenato, ranchera, salsa, pop, reguetón, bachata, ballet, tap, rock, etc.



Para tener en cuenta:

- ▶ El foco del líder debe estar en profundizar en lo que cada NNA está proponiendo. Por ejemplo, “Lina, me parece que estás representando una lira, pero tu voz suena ronca. Si fueras una lira **¿cómo sonaría tu voz al decir tu nombre?**”.
- ▶ Debe ayudar a que las representaciones de los NNA integren lo aprendido en sesiones anteriores.
- ▶ Sus aportes deben estimular la imaginación, creatividad y expresividad de los NNA.

6. Juego El laberinto (25 minutos)

Un NNA con los ojos vendados caminará entre los compañeros de su equipo desde el punto A hasta el punto B.

Inicio de la actividad:

- ▶ Los NNA se deben distribuir en grupos de máximo 6 personas para formar equipos.
- ▶ Los NNA deben discutir en 10 segundos el nombre de su equipo.
- ▶ Cada equipo debe ubicarse en el espacio escénico formando una fila frente a la línea que divide los dos espacios.
- ▶ El primer NNA de cada fila debe girarse para quedar frente a su grupo, y debe ubicarse detrás de la línea, en el espacio para el público.
- ▶ Los NNA que confirman la fila deben guardar una distancia de 1 metro y medio entre ellos, y 2.5 metros como mínimos de distancia entre las filas.
- ▶ Se debe vendar los ojos al último NNA de cada fila.
- ▶ El líder debe estar ubicado con amplia visibilidad de todos los equipos.
- ▶ Todos los NNA deben estar en silencio.

Pasos:

1. El líder debe explicar a los NNA que *“El último NNA de la fila, quien tiene los ojos vendados, debe llegar hasta la línea marcada en el piso caminando en zigzag por entre los compañeros de su equipo, y su única guía será las indicaciones verbales que le dé el primer NNA de la fila de su equipo”*.
2. El líder debe explicar a los NNA que *“no se puede ayudar al NNA con otras voces, ni tocándolo”*. Si se desvía demasiado, el líder lo traerá de vuelta al lugar donde empezó a desviarse y desde ahí retomará.
3. Cuando el NNA de los ojos vendados llegue adelante, se quitará la venda y se la hará llegar con sus compañeros (as) al último de la fila, quien debe vendarse los ojos.
4. Gana el grupo de NNA en el que todos participen y terminen primero.



Para tener en cuenta:

- ▶ Los NNA que están en la fila deben ser tolerantes con el NNA que tiene los ojos vendados si se equivoca, se choca o se desvía.
- ▶ La forma de contribuir es dejar que el NNA vendado escuche solamente la voz del compañero que está dándole la guía.
- ▶ Quien está vendado debe ser tolerante si escucha otras voces, y debe orientar su atención a escuchar la voz que lo guía y caminar únicamente siguiendo esa voz.

02

Actividad central (45 minutos)

1. Ejercicio El espejo descrito en la sesión 4 (10 minutos)

Novedad:

- Se debe realizar de forma más dinámica, sin descuidar los detalles.
- Cada participante debe realizar la actividad con dos compañeros diferentes.
- Cada vez que se realice esta actividad se procurará no repetir pareja.

2. Juego de improvisación los acuerdos (35 minutos)

Descripción del reto: En grupos, se deben improvisar escenas cortas de cada uno de los acuerdos a los que se comprometieron en la sesión 1. Quienes están de público, al final de la representación, deben adivinar el acuerdo representado.

Inicio de la actividad: Con la cinta de enmascarar se debe trazar una línea para definir el espacio escénico.

Se debe conformar el mismo número de grupos del juego El laberinto, pero cambiando sus integrantes.

Pasos:

1. Cada equipo debe escoger en secreto un acuerdo de los que están escritos para representarlo. El líder supervisará que no se repitan.
2. Cada grupo debe elegir un espacio del aula para ensayar su representación.
3. Tendrán 15 minutos para que todos los grupos preparen una pequeña escena que represente el acuerdo que eligieron.
4. El líder debe colaborar a cada grupo para que tomen decisiones sobre qué hacer para que la escena sea clara para el público.
5. Cada representación no debe exceder los 3 minutos de duración.
6. El primer grupo debe pasar al espacio escénico a representar su acuerdo, mientras los demás ocupan el espacio del público.
7. Tanto líder como actores y público deben incorporar la rutina de *¿Preparados? ... Luces, cámara, ¡acción!* (ver los pasos descritos en Descripción de actividades esenciales).
8. Quienes están actuando deben incorporar las cualidades de *empezar y terminar* al acto de representación (ver pasos descritos en Descripción de actividades esenciales).
9. Al finalizar la representación se debe preguntar al público cuál acuerdo es. Una vez adivinen, debe pasar el siguiente grupo a hacer su representación.



TIPS de teatro.

- ▶ **La voz:** Los ejercicios de relajación ayudan a liberar las tensiones en cuello y cara. Y los de respiración, a fortalecer el músculo del diafragma con lo cual se aprovecha la capacidad pulmonar. Estos dos entrenamientos contribuyen a potenciar **la voz natural** de cada actor. La capacidad que se desarrolle para inhalar y exhalar profunda y lentamente, determina en gran medida la fuerza y calidad de la voz.
- ▶ Se le debe pedir a cada NNA que diga sus textos con la potencia necesaria, **proyectando la voz**, para que el público sentado en la última fila pueda escucharlo. Imagine esta presencia usando como referencia una silla al fondo.
- ▶ Para que los NNA vocalicen, deben hablar despacio y sin comerse las letras de cada palabra, o las palabras en cada oración.
- ▶ Los NNA deben ser cuidadosos de no pisar los textos. En teatro, coloquialmente se refiere a **pisar** el texto cuando dos o varios actores hablan al mismo tiempo, lo cual es una señal inequívoca de no escucha.

03 Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Qué se requiere individualmente para aportar a la creación de una representación de grupo?
- 2) ¿Qué es importante para que esa representación sea clara para el público?
- 3) ¿Qué aprendieron hoy?
- 4) De lo que vieron, ¿qué les pareció interesante para incluirlo en la estructura de la historia que están construyendo para la presentación final?

*Motive e invite a los NNA a llevar su propio diario.

★ Tarea para el líder:

Teniendo en cuenta las respuestas de la última pregunta, para la siguiente sesión traerá una propuesta para comenzar los ensayos en la actividad central. Probará en pequeños grupos pequeñas situaciones, no necesariamente conectadas entre sí. Poco a poco encontrarán puntos de contacto para pegarlas de una forma creativa y así, empezar a armar la historia.

★ Agradecimiento (2 minutos)

★ **Elección del monitor(a)** Después de observar el desempeño e interés en el teatro de los NNA, el líder elegirá a un candidato(a) y le preguntará —al final y fuera de la sesión— si gustaría ser su monitor(a) de teatro, no sin antes explicarle su rol y compromiso.

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)



TIPS de teatro.

Ejemplo para estructurar “el libreto” de la historia de la presentación final.

1. Sinopsis: El resumen de La historia se debe contar a otra persona en un minuto. Si demora más, y no es clara para quien escucha, quiere decir que aún no se tiene definida la idea central. En este punto, empiece su ejercicio de escritura para aclarar sus pensamientos, definiendo el título, la idea central y la sinopsis.

Ejemplo:

→ **El título de la obra:** Debe ser una frase o una oración que recoja la idea central de la historia. Por ejemplo:

Amor para siempre.

→ **La idea central:** Dice en dos líneas de qué trata la historia. Por ejemplo:

Es una historia de amor en la cual 'el amor incondicional' es el más importante de todos los tipos de amor”.

→ **La sinopsis:** La sinopsis desarrolla la idea central. Dice en 12 líneas un resumen de qué trata la historia, cómo comienza, quiénes son los personajes, cómo se llaman, cuál es el conflicto, cómo se desarrolla y cómo se soluciona este conflicto al final de forma feliz, positiva u optimista. Por ejemplo:

“La historia trata de dos perritos, Hugo y Lena, que se conocen en un parque, la hembra tiene dueños humanos, y el macho es callejero. Todos los días se encuentran en el parque y por esto se hacen amigos. La familia humana, Los Rodríguez, comienza a alimentar en el parque al perrito de la calle, todos los días le llevan un platico de comida. Los perros se enamoran. Un día, en un descuido de los dueños, Ana y Luís, la perrita cruza la calle y la atropella un carro. El perrito no se quiere separar de ella y persigue a los dueños hasta que la entierran en el patio de su casa. Los dueños, aunque están en duelo, y su reciente experiencia no les deja deseos de tener más perros, se conmueven con el amor del perrito de la calle hacia su perrita, y deciden adoptarlo sin resentimientos por lo que pasó”.

2. Prueba, ensayo y error: Es un ejercicio en doble vía, tanto para desarrollar en los ensayos los apuntes que haya tomado y probar si escénicamente funcionan, como para ajustar el texto que esté construyendo a partir de lo que analice en los ensayos.

3. Ejercicio de escritura: Además de hacer el ejercicio de escritura permanentemente, en el caso de la sinopsis, debe ponerla a prueba con otra(s) persona(s) como oyente(s), antes de aventurarse a escribir el libreto.

4. Primera versión del libreto: Una vez tenga claros el título, la idea central y la sinopsis, debe comenzar con el ejercicio de escritura del libreto de la obra alimentando la narración con acotaciones y elementos narrativos que cuenten acontecimientos que se desarrollen a través de las acciones y los parlamentos de los personajes, sin desviarse de la sinopsis.



Para tener en cuenta:

- **El libreto**, al igual que la sinopsis debe reflejar **una estructura clara** con un **inicio** que presente una situación inicial, con el lugar donde se desarrollan los hechos, y a los personajes; el **desarrollo** que plantea el conflicto donde los personajes accionan en función del objetivo que persiguen; y un **final feliz** que aporte a la resolución del conflicto.
- En teatro existen recursos que contribuyen a describir el lugar donde ocurre la historia, o situaciones, y proporciona atmósferas como lo son la **escenografía, la utilería y la música**.
- Para describir el carácter de los personajes, se cuenta con recursos como **maquillajes y vestuarios**.
- Para contar la historia a través de *los diálogos* de los personajes se cuenta con la **palabra hablada** y los **silencios** expresados por los personajes con una determinada **carga emocional**.
- **La acción** es otro recurso, y se refiere a lo que hace cada personaje y no a lo que dice, en relación con sus conflictos con otros personajes, o a su reacción ante una determinada situación.
- Incluya estos recursos para contar la historia, de tal forma que no sobrecargue el relato en la verbalización.



Escribir en su diario (5 minutos)

Sesión 6.

Improviso escenas con mis compañeros

"La verdadera comunicación no es el arte de hablar, es el arte de escuchar, es el arte de conectar, es el arte de descubrir qué hay más allá".²¹
Dr. Mario Alonso Puig



²¹ Dr. Mario Alonso Puig. La comunicación es el arte de escuchar.
<https://www.youtube.com/watch?v=PjAEAmKIVW8>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Amarillo
- **Habilidad para la vida:** anticiparse al futuro
- **Valor:** libertad
- **Habilidad compleja:** pensamiento creativo
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de organizar anticipadamente sus ideas en sus mentes para transmitirlos con claridad dentro de un equipo de trabajo.
 - ✓ Durante un ensayo los NNA estarán en capacidad de desarrollar su libertad creativa, comprendiendo su propio rol en la representación, y actuando en consecuencia a partir de observar y escuchar a sus compañeros.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar

01

Inicio (63 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando a la sesión de hoy?



4.Rompehielos. Ejercicio **Observo mi respiración** (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar: Esta vez será una luz de color **AMARILLO** la que entre por la coronilla.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2: Se debe invitar a cada participante a que salude diciendo su nombre al tiempo que se presenta transformado en un monstruo, y la voz deberá ser acorde con esa imagen.



Para tener en cuenta:

- ▶ Ayude a que los NNA lleven al detalle su transformación. Por ejemplo: *“Luis, a ese monstruo le vemos las mismas manos de Luis. Muéstranos **¿cómo serían las uñas de las manos de ese monstruo?, ¿y las de los pies? ... y ¿cómo caminaría teniendo esas uñas?**”*.
- ▶ Cada propuesta debe ser diferente, motíuelos a explorar asimetrías, desbalances faciales y corporales, tipos de voz, y niveles en la postura corporal: alto, medio, bajo o a nivel de piso. No es igual un vampiro empinado que se desplaza en las puntas de los pies, que uno que camina acurrucado, u otro que se arrastra por el piso.

6. Juego de Improvisación Creando fotografías (35 minutos)

El juego consiste en hacer un ejercicio individual de transformación y de conexión con los compañeros para crear en el espacio escénico composiciones grupales a manera de fotografías que representen situaciones cotidianas.

Inicio de la actividad:

- ▶ Se debe delimitar el espacio escénico y el del público con la cinta de enmascarar.
- ▶ Todos los NNA deben estar en el espacio del público.
- ▶ Por cada ronda del juego 3 NNA deben quedarse como observadores del trabajo de sus compañeros.

Pasos:

1. El líder debe comunicar a los NNA que *“Entre los participantes de cada ronda deben pasar al espacio escénico a improvisar la creación de una fotografía para lo cual, uno a uno, hará una propuesta que complete la imagen de lo que ya se esté proponiendo. Cada propuesta debe aportar sentido a la composición para que empiece a contar visualmente algo que los espectadores puedan notar, comprender y nombrar”*.
2. El líder debe comunicar a los NNA que *“La propuesta debe involucrar formas y expresiones grandes en el cuerpo, cara y ánimo, y luego quedar congelado hasta el final de la ronda. El desafío*

es comunicar con su expresión facial y corporal únicamente, sin usar la voz. Y la propuesta que cada NNA haga debe establecer alguna relación con la situación y demás personajes”.

3. El líder debe pasar al espacio escénico y representar una determinada acción, y debe quedarse congelado como la imagen de una fotografía.
4. Todos los NNA deben observar por 5 segundos antes de que el siguiente pase adelante a complementar la imagen.
5. Deben pasar todos los NNA participantes de esta ronda.
6. Al final, cuando la fotografía esté terminada, el líder debe invitar a los NNA del público que quedaron como observadores a que expresen qué están viendo. Por ejemplo: *“Es una fotografía del cumpleaños del rey león, o, es una fotografía de los marcianos haciendo fila para recibir la vacuna del Covid en su variante PJ400”*. Cuanto más creativo (absurdo) el título, mejor.
7. Se debe hacer el mayor número de composiciones para que cada NNA tenga oportunidad de mejorar su desempeño.
8. Quienes hacen de público se deben rotar para cada composición, de tal modo que todos vivan la experiencia de ser actores y de ser público.



Para tener en cuenta:

Lo que los NNA piensen que podrán hacer, o que se debería hacer no lo podrán expresar con la palabra hablada. Deberán pasar al escenario y mostrarlo usando las posibilidades expresivas de sus cuerpos y caras.

02 Actividad central (35 minutos)

1. Ensayo (35 minutos)

Descripción del reto:

Se deben explorar las diferentes posibilidades para construir la historia.

Inicio de la actividad:

- **Creación colectiva:** En el caso de empezar a explorar la construcción de la historia juntando pequeñas escenas obtenidas de ejercicios y juegos de clase, debe repartir a los NNA en pequeños grupos de acuerdo con la participación de cada uno en dichas escenas.
- **Cuento:** En el caso de representar un cuento que estén leyendo en Promoción de lectura, debe segmentar la historia y comenzará a realizar ensayos, segmento por segmento para definir quién será cuál personaje en la historia.
- **Mezcla entre creación colectiva y cuento:** En cualquiera de los casos el líder se debe disponer para trabajar con cada uno de los grupos para orientarlos en el ensayo de esas pequeñas escenas.

Pasos:

1. Por tres minutos cada grupo debe trabajar la escena que le corresponda de acuerdo con las indicaciones del líder.
2. Cada grupo debe presentar su escena la cual no debe exceder los 3 minutos de duración.
3. Cuando estén listos para presentar su escena, los NNA que actuarán deben pasar al espacio escénico y los demás harán las veces de público.
4. Se debe incorporar la dinámica de *¿Preparados?... Luces, cámara, ¡acción!* cada vez que se presente uno de los grupos.
5. Después de ver todos los proyectos de escenas, aún no necesariamente conectadas entre sí, el líder debe preguntar qué historia se podría construir a partir de esto. La conclusión a la que lleguen podría dejar una o varias escenas, mientras que otras se descartan definitivamente.



Para tener en cuenta:

- Para esta fase es importante que recurra a las notas de su diario para comenzar a articular las diferentes posibilidades, así como buscar oportunidades dentro de lo que los NNA proponen.
- Apóyese en su monitor.



TIPS de teatro.

- **Diseño de vestuarios:** El líder debe pensar tempranamente en posibles vestuarios para los personajes que vaya definiendo. En cada sesión debe avanzar para no acumular tareas.
- **Número de personajes vs número de NNA:** El número de participantes en cada ciclo puede exceder el de personajes. Por ejemplo, si adaptar el cuento de La caperucita roja, puede solucionar creativamente esta disparidad inventando más familia; incluyendo animales y naturaleza representados por los mismos NNA (flores, gatos, árboles vivientes, etc.); o creando un par de amigos al lobo que lo aconsejen bien y mal; o cambiando el lugar donde sucede la historia, de un bosque por una ciudad.

03 Cierre (22 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (9 minutos)

- 1) ¿Cómo se sienten siendo actores?
- 2) ¿Cuál fue el principal obstáculo al que se enfrentaron? ¿por qué?
- 3) ¿Qué tarea tiene cada uno para mejorar la escena en la que está participando?

Complemente las respuestas de los NNA resaltando la importancia de:

- Comprender la responsabilidad de cada uno con su rol dentro de la representación.
- Estar cada uno atento a sus acciones, sus líneas y sus desplazamientos en escena, teniendo en cuenta que estas tareas y responsabilidades se comparten con sus compañeros de escena.

★ Agradecimiento (3 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos) Debe compartir su experiencia como actor o actriz.

Sesión 7.

Imagino mi rol dentro de una historia

*"Y cuando dos seres humanos se conectan, y cuando yo me siento visto por ti de una manera en la que veo que confías en mí, percibo que me ves como a alguien valioso y que me llegas a apreciar aunque apenas me conozcas. En ese momento la magia de la comunicación florece, la magia se despliega".*²²

Dr. Mario Alonso Puig.



²² Dr. Mario Alonso Puig. La comunicación es el arte de escuchar.
<https://www.youtube.com/watch?v=PjAEmKIVW8>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** amarillo
- **Habilidad para la vida:** anticiparse al futuro
- **Valor:** libertad
- **Habilidad compleja:** pensamiento creativo
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de observar en silencio una determinada situación y de aportar una solución creativa en consonancia con la necesidad del momento durante un trabajo en equipo.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de hacer asociaciones a partir de los patrones que vean en la ejecución de ejercicios y de planear sus acciones para alcanzar el resultado esperado.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Colchonetas
- ✓ Cinta de enmascarar

01 Inicio (60 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (17 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

- **Antes de iniciar la actividad:** Repetir la actividad de *masajes* que se hizo en la sesión 3.
- **Cambio del líder que conduce:** Se le pedirá al **monitor** que conduzca el ejercicio de *Observo mi respiración*. El líder debe acompañar el liderazgo del monitor paso a paso, sin recalcar su error, sino aportando confianza para que se empodere de la labor que se le ha encomendado. A los NNA se les debe pedir que sean comprensivos y colaboren con su buen ánimo para que el monitor sienta la confianza y la tranquilidad para liderar esta actividad.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

- Se debe hacer una lluvia de ideas sobre cuántos instrumentos musicales conocen.
- Cada NNA debe escoger en su mente un instrumento musical.
- Cada NNA debe saludar mientras dice el nombre con el sonido del instrumento musical que escogió, al tiempo que lo representa con el cuerpo, la expresión facial y el ánimo.



Para tener en cuenta:

Recuerde que todos los ejercicios y juegos que se proponen son para mantener vivas la imaginación y la creatividad de los NNA, y para que sean el insumo de donde puedan tomar elementos para nutrir la historia que están construyendo.

6. Juego de estrategia: El asesino (30 minutos)

Un NNA, quien no debe ser descubierto, debe liquidar a todos sus compañeros picando el ojo.

Inicio de la actividad:

- Separar el espacio escénico del espacio del público con la cinta de enmascarar.
- Los NNA deben ubicarse en el espacio escénico.
- El líder debe ubicarse en el espacio escénico mientras explica el juego, luego pasará al espacio del público.

Pasos:

1. Todos los NNA deben estar en fila de frente y mirando a la pared con los ojos cerrados.
2. El líder debe elegir al asesino tocándole la espalda discretamente.
3. Todos los NNA deben comenzar a caminar en el espacio escénico balanceando el espacio, y deben llevar la mirada hacia al frente.
4. *El asesino* debe liquidar picando el ojo, uno a uno, sin que los demás se den cuenta.
5. A cada NNA que le piquen el ojo, deberá contar 5 segundos en su mente antes de hacer una caída dramática con su cuerpo y con su voz.
7. Debe quedar inmóvil en el piso por 3 segundos y posteriormente levantarse y salir del espacio escénico. Debe ubicarse en el espacio del público en completo silencio.
8. Quien crea saber quién es *el asesino* se lo dirá al líder al oído. Si se equivoca, sale del juego. Y si acierta es quien gana. O podría ganar *el asesino* si nadie lo descubre.



Para tener en cuenta:

- Este juego demanda de mucha discreción por parte de quienes hacen *el asesino*, pero también de mucha observación, análisis y estrategia por parte de los demás jugadores.
- Procure que los NNA vivan la experiencia de los dos roles.
- Este juego los obliga a mirarse, a desarrollar su intuición, y a *ver* no solo con los ojos, sino a observar con todos sus sentidos.
- También será interesante experimentar el silencio de no poder hacer más que caminar atentamente y balanceando el espacio. Y ver cómo los NNA analizan y recurren a la deducción para adivinar quién es *el asesino*.
- A la hora de construir la estrategia, cada NNA experimentará cómo se puede cambiar el punto de vista dependiendo del rol que se juegue.

02

Actividad central (40 minutos)

1. Ensayo (40 minutos)

Descripción del reto:

Se debe trabajar en la construcción de la historia. Se deben repasar las escenas que tenga preseleccionadas y hacer cambios o reasignar personajes. Incluso, si después de probar las escenas tiene dudas, podría cambiar todo por una nueva idea.

Pasos:

- 1. Creación colectiva:** Este será el momento para retomar las escenas trabajadas y organizarlas con sentido de historia identificando un inicio, un desarrollo y un final. Para ayudar a esta definición responda a las preguntas:
 - **DÓNDE** sucede la historia (Lugar/lugares).
 - **QUIÉNES** participan en la historia, quiénes son principales y quiénes secundarios. ¿Por qué? (Personajes).
 - En torno a **QUÉ** se desarrolla la historia (Conflicto).
 - **CÓMO** se desarrolla la historia (inicio/desarrollo/fin).
- 2. Cuento:** Si ha elegido algún cuento de los que estén leyendo en Promoción de Lectura, este será el momento para trabajar en equipo, identificando la estructura del cuento: el *inicio*, el *desarrollo* que exponga un conflicto, y el *final* que debe aportar una resolución a ese conflicto.
- 3.** Cada idea que se tenga debe probarse en el espacio escénico.



TIPS de teatro.

- **La acción vs. la palabra hablada:** Se debe evitar hablar más de lo que puedan mostrar haciendo. El teatro es *acción* más que recitar largos textos. Para que las actuaciones sean interesantes se debe procurar que textos hablados y silencios, estén acompañados de actitudes motivadas por las emociones que estén atravesando los personajes. Así mismo, sus maquillajes y vestuarios, pueden contar más de sí mismos y de una situación, que si todo se narra verbalmente. Por ejemplo, si el personaje es una joven tímida que tiene ancestros indígenas; mostrar en sus acciones su actitud reservada, un volumen bajo en su voz cuando diga algo, y que la actriz escogida tenga el pelo liso, dice más de ella, que si el personaje lo expresa en alguno de sus textos: *“Es que soy tímida y nací en Caloto Cauca”*.
- **Prueba y error:** Cada nueva idea que se proponga, se debe probar en la acción, presentándola en el espacio escénico. Si funciona, se convertirá en una pieza que sea *repetible*.
- **Repetible:** Significa que, cada vez que se ensaye sea la misma, y no una versión libre cada vez.

03 Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿De 1 a 10 qué tan claro tienen su lugar y su participación en la historia que se va a representar?
- 2) ¿Qué tienen ya? (ej. “ya tengo mi personaje”)
- 3) ¿Qué necesitan resolver de aquí a la próxima sesión para el ensayo? (ej. “traer una propuesta de cómo se vestiría mi personaje”).

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

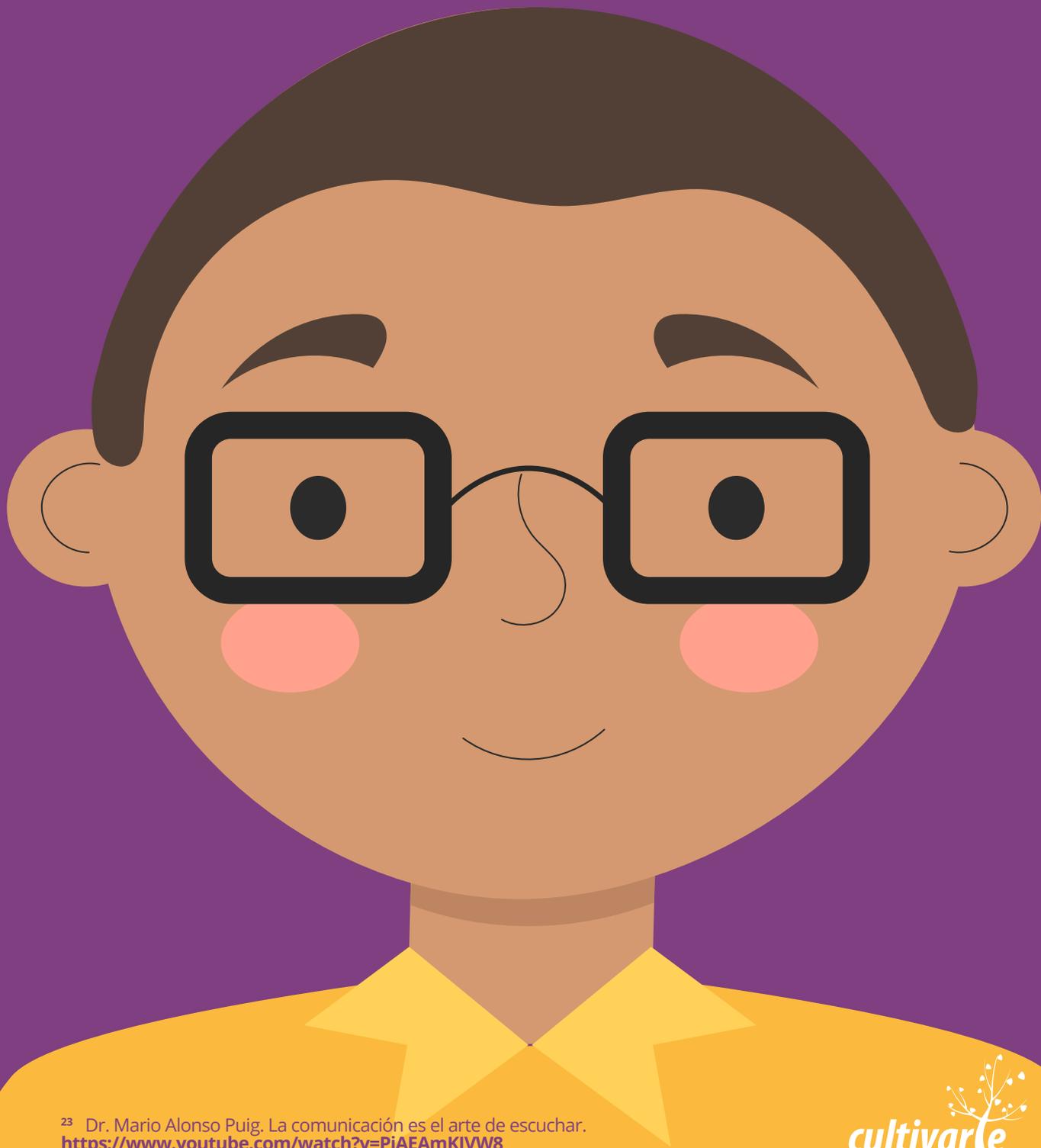
★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos)

Sesión 8.

Creo e interpreto con mi voz y con mi cuerpo

“Hoy sabemos que cuando conectas con un ser humano, cuando le ayudas a sentirse valioso, querido, apreciado, capaz, inteligente, se están movilizando un montón de hormonas en las dos personas, incluso en el que observa, con un efecto muy beneficioso en la salud”.²³ Dr. Mario Alonso Puig.



²³ Dr. Mario Alonso Puig. La comunicación es el arte de escuchar.
<https://www.youtube.com/watch?v=PjAEmKIVW8>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir/negociar
- **Valor:** gratitud
- **Habilidad compleja:** autoconocimiento y autoconfianza
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de realizar una exposición con confianza y seguridad, delante de un auditorio.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de decir un texto con una emoción determinada que permee la expresión de la voz, el cuerpo, la cara y el ánimo en un acto de representación.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ El texto sobre el cual se está trabajando en los ensayos. Debe estar impreso y recortado en párrafos que correspondan al número de participantes
- ✓ Nombres de las diferentes emociones escritas y recortadas por el número de participantes
- ✓ Dos bolsas
- ✓ Cinta de enmascarar

01 Inicio (50 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos. Ejercicio Observo mi respiración (17 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Ubicación en el espacio:

- Cada NNA debe elegir una ubicación en el espacio escénico.
- El espacio debe quedar balanceado.
- Cada NNA debe estirar su cuerpo en todas las direcciones, como si estuvieran despertando mientras invocan la sensación de bostezo. Inicialmente, parecerá fingido, pero poco a poco irá llegando como algo natural, y cuando esto suceda, deben dejar caer el peso de su cuerpo para acostarse en el piso y relajarse.

Paso 1 Alineación de la postura: Para alinear la posición acostados, remítase fielmente a las indicaciones dadas en la sesión 5.

Paso 3 Escuchar e imaginar:

1. Los NNA deben tener los ojos cerrados.
2. Los NNA deben imaginar que cada parte del cuerpo se está derritiendo de forma descendente (de la cabeza a los pies).
3. El líder debe mencionar cada parte del cuerpo.
4. Los NNA deben profundizar en la sensación de estar derretidos.
5. El líder debe invitar a poner el color de su preferencia al líquido en el que se están convirtiendo.
6. Los NNA deben imaginar que este líquido se extiende por la superficie del piso, y el color de cada uno comienza a estar cerca del color que está emanando del cuerpo de su compañero, quien está viviendo la misma experiencia.
7. Los NNA no deben abrir los ojos para saber quién está a su lado o más cerca. Debe sentir su presencia.
8. Los NNA deben llevar su atención a sentir que todos los colores se empiezan a pegar, y se transforman en color **ROJO**.
9. Los NNA deben imaginar que el color **ROJO** se transforma en cientos de bocas que sonríen.
10. Los NNA deben imaginar que las sonrisas se reparten por todo el espacio y comienzan a entrar por las plantas de los pies de cada uno.
11. El líder debe mencionar cada parte del cuerpo de forma ascendente.
12. Los NNA deben imaginar que las sonrisas de color **ROJO** les deja una sensación de felicidad (se debe dibujar en sus bocas una sonrisa).
13. Por 1 minuto aproximadamente los NNA deben disfrutar de esta sensación mientras inhalan y exhalan lenta y profundamente por la nariz.
14. Para finalizar, deben incorporarse lentamente guardando la sensación de sonrisa en todo el cuerpo, cara y ánimo. Deben mantenerse en silencio.
15. Todos los NNA deben volver a hacer un círculo, y por 1 minuto aproximadamente, cada NNA mirará a los ojos a cada uno de sus compañeros compartiendo una gran sonrisa y una sensación de gratitud por el viaje imaginario que acaban de realizar juntos.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

- Cada NNA debe saludar diciendo su nombre con la expresión de su cuerpo, cara y ánimo contagiado de miles de sonrisas que tienen adentro.
- Esta vez, los NNA no deben repetir al mismo tiempo lo que acaban de ver y escuchar, sino que deben continuar, uno a uno, su presentación con las características ya descritas.



Para tener en cuenta:

Aunque se está proponiendo la misma emoción, verá que cada uno la expresa de una forma diferente. Debe comentarlo a los NNA al final del ejercicio.

6. Juego ¿Me crees? (20 minutos)

Este juego se trata de disociar la información que aporta un texto de la emoción con la que se expresa. Al azar se escogerá un texto y una emoción, no necesariamente conectadas entre sí.

Inicio de la actividad:

- ▶ Con la cinta de enmascarar se debe delimitar el espacio escénico del espacio del público.
- ▶ El líder debe haber recortado el texto en párrafos o ideas.
- ▶ El líder debe guardar los párrafos en una bolsa.
- ▶ En otra bolsa, tendrá las siguientes palabras que nombran diferentes emociones: tristeza, alegría, frustración, estar aterrizado, rabia, pena, molestia, humillación, enamoramiento, nerviosismo, inseguridad o seguridad, satisfacción, ansiedad, sorpresa, decepción, etc.
- ▶ Todos los NNA deben ubicarse en el espacio del público.

Pasos:

1. Cada NNA debe sacar un papel de cada bolsa.
2. Por 3 minutos cada NNA debe ensayar por su cuenta la lectura de ese párrafo con la emoción que le tocó.
3. El líder debe pasar adelante a presentar su escena, leyendo su texto y exagerando la emoción.
4. Se debe incorporar la dinámica *empezar y terminar* en el acto de representación.
5. Se debe incorporar la dinámica de *¿Preparados? ... luces, cámara, ¡acción!* en cada acto de representación.
6. Los NNA que hacen de público se deben dejar contagiar por la emoción que está transmitiendo quien lee, sin que se convierta en un sabotaje para quien está leyendo.
7. Uno a uno los NNA deben pasar al espacio escénico a realizar su representación.
8. Si el tiempo lo permite, sin previo ensayo harán otra ronda. Cada NNA conservará el mismo párrafo, pero cambiará de emoción.



TIPS de teatro.

- ▶ El texto elegido al azar puede decir cosas que no tengan que ver con la emoción con la cual se está leyendo el texto, o sí.
- ▶ Esta disociación no solo es un ejercicio actoral, sino que hace interesante lo que ve el público.

02

Actividad central (50 minutos)

1. Ejercicio El espejo descrito en la sesión 4 (10 minutos)

Novedad:

- ▶ Se debe realizar de forma más dinámica, sin descuidar los detalles.
- ▶ Cada participante debe realizar la actividad con dos compañeros diferentes.
- ▶ Cada vez que se realice esta actividad se procurará no repetir pareja de tal modo que cada uno tenga la oportunidad de realizar el ejercicio con todos sus compañeros (as).

2. Ensayo (40 minutos)

Descripción del reto:

Se realizarán los ensayos llevando la atención a mantener la conexión que han logrado como equipo y a hacer consciente la emoción que los debe invadir para expresar sus líneas dentro de la escena.



TIPS de teatro.

- ▶ Las líneas de las diferentes intervenciones de los personajes deben decirse con diferentes matices emocionales para hacer interesante para el público lo que el actor o la actriz está comunicando a través de su personaje.

Inicio de la actividad:

- ▶ Durante 10 minutos y por grupos de escenas, todos los NNA deben realizar un ensayo antes de presentarlas.
- ▶ El líder debe pasar por cada grupo supervisando y ajustando detalles técnicos.

Pasos:

1. Cada grupo debe mostrar su escena llevando el foco a expresar exageradamente

la emoción que debe acompañar sus líneas.

2. Mientras unos actúan, los demás NNA deben estar de público observando, escuchando y aprendiendo de sus compañeros.
3. Se debe incorporar la dinámica *empezar y terminar* en cada acto de representación.
4. Se debe incorporar la dinámica de *¿Preparados?... Luces, cámara, ¡acción!* En cada acto de representación.



Para tener en cuenta:

- ▶ Debe enfatizar que se debe fijar lo que va a quedar como definitivo y que el desafío está en que, cada vez que se presente la escena, debe ser igual.
- ▶ **Fijar:** significa que cada NNA memorice en su mente, en sus expresiones y ánimo cada movimiento y actitud de su personaje en las diferentes situaciones que enfrente dentro de la historia.
- ▶ Se debe recordar lo que se ha corregido, seguir memorizando los textos y no olvidar lo que ya se ha construido para sus caracterizaciones.

03

Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) **¿Cómo pueden contribuir los ejercicios que hicieron a lo que se está preparando para la presentación final?**
- 2) **¿En qué debo centrar mi atención para mejorar lo que estoy haciendo con mi personaje?**

Complemente las respuestas de los NNA en dos direcciones:

1. Actitudes: Por ejemplo, no hablar tanto, poner más atención cuando el líder me habla, tomar nota después de clase para que no se me olvide, repasar mis textos todos los días hasta memorizarlos totalmente, dejar de hacer desorden, etc.
2. Aptitudes teatrales: Por ejemplo, comunicar mis líneas cargadas de la emoción correspondiente, escuchar lo que expresa el otro personaje y sentir la emoción con que expresa para decir mis textos como una respuesta a lo que el otro personaje dice le dice a mi personaje.

*Para finalizar se les pedirá **expresar en una palabra lo que se llevan de la sesión**. Por ejemplo: gratitud, aprendizaje, descubrimiento, felicidad, etc.

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos)

Sesión 9.

Integro lo aprendido para crear mi personaje

*“No juzgues cada día por las cosechas que recojas sino por las semillas que siembres que ayuden a otros seres humanos. No te centres en el premio y el reconocimiento. Ocúpate en hacer tu parte (...) siembra semillas de amor, semillas de compasión, semillas de escucha, semillas de valoración y, entonces, tu día habrá valido la pena, y eso depende de ti, eso no depende de las circunstancias. Depende de cómo quieres vivir cada día”.*²⁴ Dr. Mario Alonso Puig.



²⁴ Dr. Mario Alonso Puig. La ciencia y el arte de la comunicación. <https://www.youtube.com/watch?v=pCsjvHZmITM&t=3284s>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Verde
- **Habilidad para la vida:** hacer que las cosas pasen
- **Valor:** responsabilidad
- **Habilidad compleja:** planificación y organización
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de comprender el contexto de una determinada historia a representar con su equipo de trabajo para estructurar acciones en la línea de tiempo que indiquen el comienzo, el desarrollo y el final de la historia.
 - ✓ Así mismo, estarán en capacidad de tomar responsabilidad para memorizar sus diálogos, planear sus acciones, y sus entradas y salidas de escena durante un ensayo.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Colchonetas
- ✓ Cinta de enmascarar

01 Inicio (55 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos. Ejercicio Observo mi respiración (17 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Inicio de la actividad (3 minutos):

1. Poner una música relajante de fondo.
2. Los NNA deben estar de pie, a manera de un círculo cerrado.

3. Hacer los masajes (ver sesión 3).
4. Una vez terminado el masaje, se deben sentar en el piso haciendo un círculo.

Desarrollo de la actividad (14 minutos):

Paso 1 Alineación de la postura corporal sentados:

1. Todos los NNA deben estar sentados en el piso con las piernas cruzadas.
2. Deben estirar cuello y espalda en dirección al techo.
3. Deben empujar el ombligo hacia la columna vertebral, mientras la cadera gira mínimamente en dirección al ombligo para que la cadera no se proyecte hacia atrás, y así minimizar la curvatura natural en la espalda baja.
4. El líder debe pasar por detrás de cada NNA, tomarlos de la cabeza a la altura de las orejas y elevarla levemente para que experimenten la sensación de alargamiento.
5. Los hombros deben alejarse de las orejas, los antebrazos deben descansar sobre los muslos con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
6. El pecho debe estar abierto sin proyectarlo hacia delante.
7. El mentón debe estar paralelo al piso.
8. Deben respirar lenta y profundamente por la nariz.
9. Cerrar los ojos.

Paso 3 Escuchar e imaginar:

1. Los NNA deben imaginar que desde el cielo desciende un hilo de luz **blanca brillante** que conecta con cada coronilla.
2. Los NNA deben imaginar que el hilo se tensa un poco y eso les permite enderezar sus posturas, haciendo que la cabeza suba, y el cuello y la columna se estiren.
3. Los NNA no deben sentir ninguna tensión ni esfuerzo muscular por estar erguidos.
4. Los NNA deben llevar su atención a imaginar una mariposa. Cada uno le pondrá los colores, el tamaño y los detalles que prefiera.

5. Deben imaginar que la mariposa vuela frente a cada uno, y de repente, se posa en sus corazones, lo cual les hace sentir un poco de cosquillas.
6. La mariposa le dejará un regalo a cada uno.
7. Luego, la mariposa se va.
8. Por un minuto los NNA deben disfrutar de ese regalo mientras respiran profunda y relajadamente.

Paso 4 Observar el estado de sus mentes y sus cuerpos:

1. Los NNA deben disfrutar de la sensación que les ha proporcionado la visita de la mariposa y observar qué sucede dentro de ellos.

Paso 5 Desperezarse:

1. Después de desperezarse y abrir los ojos, los NNA deben compartir con sus compañeros cuál fue el regalo que recibieron, y las características de la mariposa que los visitó.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

1. No habrá tiempo de preparación para la intervención de cada NNA, será una improvisación.
2. Cada NNA debe presentar al compañero de la derecha como si fuese un artista de cine.
3. Debe llamarlo(a) por su nombre y exaltar una cualidad de esta persona improvisando un corto discurso. Por ejemplo: *“Y ahora tengo el gusto de presentarles a Luisa, quien es la campeona nacional de baile, ya la hemos visto competir en diferentes torneos, y caminar rítmicamente por los corredores de Cultivarte con sus pegajosos pasos de hip hop”.*

4. La presentación se deberá hacer imitando a aquellos animadores que entregan premios a artistas o deportistas destacados. El líder debe animar a los NNA a exagerar sus expresiones físicas y su voz.

6. La actividad de calentamiento, rollos y estiramiento en colchonetas descrito en la sesión 2 (25 minutos)

Novedad:

➤ Todo el proceso se debe realizar de forma más dinámica, sin descuidar los detalles.



Para tener en cuenta:

A la altura de esta sesión:

- Debe haber menos fricción entre los NNA, más tolerancia a perder y una mayor destreza individual y grupal en la ejecución de los ejercicios.
- Los NNA deben llamarse por sus nombres dentro y fuera de las sesiones de teatro.

02

Actividad central (45 minutos)

1. *El Juego de la energía* descrito en la sesión 1 (15 minutos)

2. *Ensayo de la obra* (30 minutos)

Descripción del reto:

Se realizará el ensayo de las diferentes escenas de acuerdo con la rutina ya conocida para este segmento. El líder los animará para que aporten sus ideas de lo que será el inicio, el desarrollo y el final de la historia.



Tips de teatro.

Para darle cada vez más claridad a la historia, en el ensayo se debe recordar a los NNA que deben incorporar a su desempeño individual y grupal, tanto las herramientas aprendidas en los ejercicios, como las competencias descubiertas a partir de su auto-observación y la observación a sus compañeros.

03

Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Hoy qué se les dificultó más?
- 2) ¿Y cómo lo solucionaron?
- 3) ¿Qué ejercicio o juego les ha aportado para tomar decisiones acerca del personaje que están construyendo?
- 4) ¿Qué ejercicio o juego les ha aportado una idea para aplicar en la historia que están construyendo? ¿cuál?

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

- ★ **Escribir en la sala virtual (5 minutos)** En un párrafo comparta un aprendizaje que le haya dado ser el líder de teatro.

Sesión 10.

Integro lo aprendido para expresarme en el espacio escénico

"Inspirar es infundir, o hacer nacer en el ánimo o en la mente afectos, ideas; iluminar el entendimiento, mover la voluntad. Inspirar para que las personas que están a nuestro alrededor alcancen por ellos mismos, y que sea su propio descubrimiento la convicción de que está en nosotros crear nuestro propio futuro. (...) No es lo que somos lo que nos limita, sino lo que pensamos que no somos".²⁵

Dr. Mario Alonso Puig.



²⁵ Dr. Mario Alonso Puig. El amor y el miedo.
<https://www.youtube.com/watch?v=fGnSHoYIFiY>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir y negociar
- **Valor:** amistad
- **Habilidad compleja:** desarrollo de relaciones
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de respetarse a sí mismos reconociendo y aceptando la particularidad que los diferencia a los unos de los otros, y de integrarse de forma segura en el ámbito de las relaciones sociales.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de imaginar una historia que sea entendible para un público porque es clara su estructura, además de direccionar sus acciones para integrar a sí mismos y a sus compañeros al todo que contiene una puesta en escena.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Papel, borrador y lápiz

01 Inicio (48 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar:

1. Los NNA deben imaginar un hilo de color **DORADO** que sale desde la coronilla hacia el cielo. Los pies no deben despegarse del piso.

2. Deben sentir cómo sus cabezas se elevan, y desde ahí toda su postura se acomoda.
3. Los NNA deben experimentar la sensación de quien está colgando de un hilo de color **DORADO**. La sensación es de ligereza.
4. Luego, deben imaginar que una luz, del color de su preferencia, entre a su cuerpo con cada inhalación. En esa inhalación sentirán bienestar y alegría.
5. Con la exhalación, deben imaginar que el color del aire es **GRIS** porque se está llevando todo aquello que está pensando o incomodando (cansancio, tristeza, preocupaciones, etc.).

Paso 6 Validar:

Si las respuestas de los NNA son que se sienten bien o mejor, el líder debe reforzar la idea de que ya están listos para asumir los retos de la sesión de hoy, y que para ello deberán focalizarse en *observar mucho y hablar poco*. Les debe recordar que ya entraron en la fase final del proceso de teatro y que necesitan volcar todos sus esfuerzos y talentos a las cinco sesiones de ensayos que quedan.



5. Ronda de saludos y presentaciones (7 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

- Los NNA deben saludar diciendo el nombre con la voz y la caracterización del personaje que va a representar en la obra. Lo que el NNA quiera hacer será bienvenido.
- Los aportes del líder deben recordarle a los NNA aspectos claves de su personaje para que lo marquen en su voz, en las características de su postura corporal y en la actitud y el ánimo de su personaje.

6. Juego *El barco* (20 minutos)

Repetir los pasos del juego *El barco* descrito en la sesión 4, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Inicio de la actividad:

- Se debe delimitar el espacio escénico y el espacio del público con cinta de enmascarar.
- Todos los NNA deben estar ubicados en el espacio escénico.
- El área puede resultar muy pequeña, pero se hace intencionalmente para que los NNA empiecen a reconocerlo y ceñirse a éste, pues es ahí donde tendrá lugar la presentación final.
- Se debe recordar a los NNA que durante el juego no deben sobrepasar la línea.

Pasos:

- El juego debe ser realizado respetando las indicaciones para balancear el espacio.
- El grupo debe lograr hacer, al menos, una ronda de cinco comandos seguidos sin equivocarse.
- El líder podrá bajar la velocidad al ejercicio para alcanzar esa meta.



Para tener en cuenta:

El propósito es que los NNA se esfuercen, y experimenten por qué ser impecables en la ejecución de los comandos beneficia el trabajo en equipo, al tiempo que disfrutan la experiencia de *empezar y terminar* algo juntos sin cometer errores previsibles por falta de atención y presencia durante la realización de la actividad.



TIPS de teatro.

- ▶ Después de tener clara la idea central y la sinopsis de la historia, debe desarrollar los detalles de la narración escribiendo el libreto.
- ▶ **Diálogos de los personajes:** Las líneas de los diálogos entre los personajes deben ser cortas y directas para facilitar su memorización por parte de los NNA.
- ▶ **Libreto:** Es el documento que contiene, especificados y en orden de aparición en el espacio escénico, los parlamentos o líneas y silencios que corresponden a lo que dice o informa cada personaje. Además, registra los detalles técnicos relativos a la escenografía, utilería, vestuario, iluminación y sonido; y consta de una serie de acotaciones, generalmente entre paréntesis (...) para informar a los actores sobre la intención de sus acciones. También contiene los actos y las escenas. El acto se refiere a cada una de las partes principales en las que se encuentra dividida la obra de teatro y que coinciden con el inicio, el desarrollo y el final. Y las escenas son núcleos de la acción dramática en la cual intervienen los mismos personajes.
- ▶ **Vestuarios, maquillajes y elementos de escenografía:** Debe simplificar al máximo estas necesidades usando su imaginación. También debe prever la logística en el diseño y confección de vestuarios y escenografía apoyándose en su monitor.

02 Actividad central (52 minutos)

1. Ensayo (52 minutos)

Descripción del reto:

Cada NNA realizará un ensayo individual de sus líneas imaginando un interlocutor con quien interactúa, antes de incorporarse a su grupo de escena para presentarla.

Inicio de la actividad:

- ▶ Todos los NNA deben ubicarse en un lugar del aula, que ellos escojan, balanceando el espacio.
- ▶ El líder debe tener papel y lápiz para realizar el ejercicio de escritura del libreto de la obra, el cual debe estar basado en la versión final de la sinopsis.

Pasos:

1. Cada NNA debe repasar las líneas y las acciones que tiene su personaje en las escenas que han estado ensayando.
2. Esto debe suceder mientras cada uno se relaciona con un interlocutor imaginario hablando en voz alta.
3. El líder debe verificar lo que cada NNA está haciendo, y debe prestar su colaboración.

4. Durante 5 minutos los NNA deben realizar esta introspección para repasar sus textos y cada una de sus acciones, entradas y salidas de comienzo a fin.
5. Luego, cada NNA se debe reunir con su grupo de escena, y cada grupo debe pasar adelante a representar su historia.
7. Se debe incorporar la dinámica de *¿Preparados?... Luces, cámara, ¡acción!* en cada acto de representación.
8. En esta oportunidad el líder no debe corregir nada durante la marcha. Será la oportunidad para que todos vean el trabajo de todos.
9. Después de pasar todos los grupos, se deben sentar a manera de círculo en el espacio escénico y deben discutir cómo unir o ajustar lo que están haciendo. Hoy es el día para tomar decisiones finales, descartar lo que no ayude y quedarse con lo que sí. O simplemente perfeccionar la historia en la que ya han estado trabajando.
10. Durante 20 minutos aproximadamente realizarán este ejercicio de retroalimentación mientras el líder escribe el libreto con el mayor número de detalles y diálogos.
11. El líder debe leer en voz alta el libreto recién escrito.
12. Durante aproximadamente 5 minutos el líder y los NNA deben validar si están de acuerdo en que esa será la historia que se cuente.
13. El líder debe contar con 10 minutos aproximadamente, después del ejercicio de validación, para reescribir apartes si llegara a haber cambios o ajustes.
14. Durante 10 minutos el líder debe leer nuevamente la historia, y hacer los ajustes hasta que todos los NNA estén de acuerdo en la versión definitiva.
15. El líder debe reasignar un nuevo rol dentro de la historia a los NNA que queden sueltos por escenas que se eliminen.
16. Para la siguiente sesión el líder debe perfeccionar los diálogos y tener el nuevo libreto escrito e impreso.



Para tener en cuenta:

- En caso de que no hayan logrado estructurar una historia, pueden optar por presentar escenas sueltas que cuenten algo que haya sido de interés para los NNA durante los ejercicios de clase.
- También pueden presentar escenas que incluya bailes o coreografías inspiradas en juegos y ejercicios de clase, o una mezcla de varias cosas.
- Debe estimular la imaginación de los NNA. Su espontaneidad, libertad, honestidad y alegría en escena es lo que se debe rescatar por encima de cualquier otra cualidad técnica.

03 Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Cuáles son los pendientes para traer a la próxima sesión?
- 2) ¿Cuál es la tarea de cada uno para la siguiente sesión?
- 3) ¿Quién menciona cuál es el inicio de la obra?
- 4) ¿Quién menciona cuál es el conflicto de la obra?
- 5) ¿Quién menciona cuál es el final de la obra?

El líder debe mencionar a los NNA que *ensayar es repetir*. Debe comunicar que *"A partir de la próxima sesión, deben prepararse para ser pacientes y dar lo mejor de sí mismos porque los ensayos serán presentar la historia de principio a fin, una y otra vez, para mejorar la calidad de las actuaciones y aspectos técnicos, entre otros"*.

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

- ★ **Escribir en la sala virtual (5 minutos)** Comparta con sus compañeros qué es lo que más se le ha dificultado como líder del programa de teatro.

Tarea para el líder: Para la próxima sesión deberá tener escrita y traer impresa la primera versión del libreto con una copia para el monitor.

Sesión 11.

Comprendo mi rol y el de mis compañeros dentro de la historia

“Cuando amas a alguien tienes la tendencia de ofrecer o comprarle algo a él o a ella, porque quieres hacerlo o hacerla feliz. Pero no hay mejor regalo que la 'atención correcta', y esta puede producir amor porque significa estar aquí y ahora para la persona amada. El amor, ofrecido como 'atención' a quien amas, tiene el poder de sanar, de nutrir, de traer felicidad y de transformar el sufrimiento”.²⁶] Thich Nhat Hanh.



²⁶ Thich Nhat Hanh. El verdadero amor
<https://www.youtube.com/watch?v=YrsGwFU0AkU>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Amarillo
- **Habilidad para la vida:** anticiparse al futuro
- **Valor:** libertad
- **Habilidad compleja:** pensamiento estratégico
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de aportar, en un trabajo de equipo, una determinada idea que pueden visualizar en sus mentes y posteriormente materializarla con compromiso y responsabilidad.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de dibujar en un plano la historia que están contando, y posteriormente realizar un ensayo teniendo en cuenta el rol propio y el de sus compañeros dentro de la estructura de la obra.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ 2 pliegos de papel periódico
- ✓ Marcadores de colores
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Libreto impreso
- ✓ Elementos de escenografía (si ya tienen definidos algunos)

01 Inicio (45 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)
¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2 Escuchar e imaginar:

- El líder debe tomar elementos de las sesiones anteriores.
- No olvide que lo fundamental es conducir a los NNA hacia la calma y la presencia llevando su atención hacia adentro de ellos mismos a través de la respiración suave y profunda.



5. Ronda de saludos y presentaciones (4 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

Los NNA deben elegir libremente entre las sesiones anteriores cómo quieren presentarse ese día, ya sea a través de un animal, un monstruo, un instrumento musical, etc.

6. Juego de estrategia: El asesino descrito en la sesión 7 (20 minutos)

02

Actividad central (55 minutos)

1. Ejercicio El espejo (desarrollado en la sesión 4) (10 minutos)

2. Ensayo (45 minutos)

Descripción del reto:

Los NNA, a partir de la realización de un dibujo, deben conceptualizar en sus mentes y en el espacio escénico la historia que están construyendo.

Inicio de la actividad:

- Delimitar el espacio escénico y el espacio del público con cinta de enmascarar.
- El líder debe tener listo el pliego de papel periódico doble.
- Todos los NNA deben estar ubicados en el espacio del público.
- El líder debe estar en el espacio escénico.

Pasos:

1. En 5 minutos aproximadamente el líder debe leer en voz alta el libreto mientras todos los NNA escuchan atentamente, y validará la comprensión de los NNA.
2. Todos deben estar de acuerdo con el texto definitivo.
3. El líder y los NNA deben ubicarse en el espacio escénico a manera de círculo en el piso con el pliego de papel periódico en el medio junto con los marcadores de colores.
4. Durante los siguientes 15 minutos:
 - 4.1. El líder debe dibujar una vista aérea del espacio escénico y el espacio del público.
 - 4.2. Deben llevar su atención al espacio escénico.
 - 4.3. Deben decidir juntos por dónde van a entrar y salir los personajes en cada escena.
 - 4.4. Deben imaginar sobre el dibujo los pasos que cada personaje repasando y memorizando sus entradas y salidas en orden cronológico dentro de la historia.
 - 4.5. Mientras repasan las acciones de cada personaje en el plano, deben darse cuenta qué elementos de utilería faltan.
 - 4.6. Deben dibujar cómo lucirá el espacio escénico visto desde arriba, ubicando el lugar de cada elemento de escenografía

y utilería. Los NNA deben comprender cómo ubicarlos en el espacio escénico real.

4.7. Cada NNA debe repasar nuevamente sus movimientos, simulando dichos movimientos en ese plano, teniendo en cuenta no tropezar con los elementos de escenografía, utilería y con la ubicación en el espacio de los demás personajes.

4.8. Todo lo que se defina debe quedar plasmado en el plano.

5. Luego, el plano se debe pegar en una de las paredes y se deben disponer para comenzar el ensayo.

6. De hoy en adelante se deben usar elementos de escenografía o algo que los simule. Si aún no tienen nada, los imaginarán cuidando de no *tropezar* con ellos durante los desplazamientos de los personajes.

7. En los siguientes 35 minutos se debe ensayar la obra integrando lo trabajado en el plano.

03 Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Qué fue lo que se les dificultó de llevar a un dibujo lo que se imaginaban de la historia?
- 2) ¿Cómo fue ensayar en el espacio escénico real después de haber repasado la obra en un plano?
- 3) ¿Qué aprendieron hoy?

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos)

Sesión 12.

Aplico mi comprensión de *trabajo en equipo*

“Si te importa la persona intentarás buscar lo que le está pasando, y generarás un espacio de confianza lo suficientemente amplio para que esa persona se abra. En todo caso, no debemos anticiparnos a emitir juicios. ¿Qué tal que esa persona si quiera algo, solo que le está costando mucho trabajo superar algo porque siente que se está encontrando con un entorno muy complejo para él o ella?”²⁷

Dr. Mario Alonso Puig.



²⁷ Dr. Mario Alonso Puig. El amor y el miedo.
<https://www.youtube.com/watch?v=fGnSHoYIFiY>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir/negociar
- **Valor:** amistad
- **Habilidad compleja:** trabajo en equipo
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de reconocerse a sí mismos y a los demás como partes fundamentales de un equipo de trabajo.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de reconocer las emociones propias y las de los demás para actuar en consecuencia con el consenso de los acuerdos para llegar juntos a la presentación final 1.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Libreto actualizado e impreso y 2 copias

01 Inicio (45 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)
¿Cómo están llegando hoy?



4.Rompehielos: Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Lider:

- Debe invitar al monitor para que conduzca el ejercicio de forma libre, respetando los 6 pasos.
- El monitor debe hacerlo sin transmitir afán o estrés a los NNA.
- El ejercicio puede ser corto, pero repasando los aspectos claves, con simplicidad.



5. Ronda de saludos y presentaciones (4 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

El líder debe invitar a un NNA para que diga de qué manera se llevarán a cabo las presentaciones de ese día. Podrá tomar algún ejemplo de cómo se ha hecho anteriormente, o proponer algo nuevo, lo cual sería ideal.



TIPS de teatro.

- ▶ **La mirada:** Debe recordar a los NNA que cuando un personaje le esté hablando a otro, deben mirarse a los ojos, a no ser que se haya indicado mirar en otra dirección.
- ▶ **Al decir las líneas:** No se le debe dar la espalda al público. Para comprender mejor esta idea, ubíquese al final del aula para determinar el ángulo exacto en el que deben estar los cuerpos y caras de los personajes para que sus gestos y acciones sean visibles. Marque con cinta cada posición en el espacio escénico hasta que los actores las memoricen.
- ▶ **La voz:** Para no descuidar la proyección de la voz, se le debe recordar a cada NNA que cada vez que su personaje hable, la persona imaginaria que está sentada en la silla en el fondo del aula tiene que escuchar claramente y entender muy bien lo que se dijo. (ver sesión 5).

6. Ejercicio de contextualización (20 minutos)

Consiste en validar que la comprensión de la historia que se va a contar sea la misma en todos los NNA.

Inicio de la actividad:

- ▶ Se debe delimitar el espacio escénico y el espacio del público con cinta de enmascarar.
- ▶ El líder y los NNA deben dirigirse hacia el plano que está pegado en la pared.

Pasos:

1. El líder debe describir a los NNA lo dibujado en el plano mostrándoles qué son y dónde están ubicados todos los elementos de utilería; así mismo, de forma cronológica, debe mostrar las entradas y las salidas de los personajes de acuerdo con lo que ya ha ensayado y fijado.
2. El líder debe validar con algunas preguntas si todos alcanzaron la misma comprensión.
3. Luego, todos los NNA se deben dirigir al espacio escénico mirando de frente al espacio para el público.
4. La única persona que estará de público será el líder y debe pararse en el punto más distante respecto al escenario.
5. El líder le explicará a los NNA que, respetando el orden cronológico, uno a uno, contará una parte de la historia, con el mayor número de detalles proyectando la voz para ser escuchados claramente por el líder.
6. Debe comenzar el primer NNA de la izquierda.
7. Si llega a haber alguna imprecisión, el líder debe corregir inmediatamente. El objetivo es que todos tengan la misma comprensión de la historia completa, no solo de las escenas en las que cada uno participa.
8. Si no se escucha o se entiende, el líder debe pedir al NNA que repita lo que ha dicho hasta que sea claro.

02

Actividad central (55 minutos)

1. Juego de la energía descrito en la sesión 1 (10 minutos)

2. Ensayo (45 minutos)

Descripción del reto:

Todos los NNA deben tener total comprensión del espacio escénico y estar en capacidad de integrar en el ensayo lo trabajado en sesiones anteriores. Es necesario que el líder enfatice la necesidad de cumplir *los acuerdos* de la sesión 1, y de recordar los detalles de cómo imaginaban la presentación final en la sesión 1.

Inicio de la actividad:

- ▶ El líder debe tener el libreto actualizado y el monitor una copia.
- ▶ Delimitar el espacio escénico del espacio del público con la cinta de enmascarar.

Pasos:

1. El líder debe decidir si empiezan ensayando cada una de las escenas, partes de la historia, o la historia completa.
2. El líder debe comunicar a los NNA que *“La obra se debe ensayar completa, de principio a fin, una y otra vez, tantas veces como el tiempo lo permita”*.
3. El líder debe comunicar a los NNA que *“Su atención debe estar en lo que está sucediendo en el espacio escénico y en estar listos para entrar a escena en el momento que les toque”*.
4. Se debe incorporar la dinámica de *empezar y terminar* en cada acto de representación.
5. Se debe incorporar la dinámica de *¿Preparados?... Luces, cámara, ¡acción!*



Para tener en cuenta:

A la altura de esta sesión:

- ▶ Los NNA deben estar en capacidad de repetir los mismos diálogos lo más fielmente posible a como están en el libreto.
- ▶ El monitor puede asistir a los actores cuando se les olvide algún texto, por esto cuenta con un libreto impreso para los ensayos.
- ▶ Los NNA no deben estar improvisando por no saber sus líneas, sus entradas y salidas, o sus acciones. Lo que se memorice o fije es lo que queda y debe ser eso lo que se represente de la misma forma una y otra vez.

03

Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Quién quiere mencionar una dificultad que tuvo hoy y cómo la soluciono?
- 2) ¿Quién quiere mencionar una dificultad que tuvo hoy y qué compañero o compañera le ayudó a solucionarla?
- 3) ¿Qué les gusta de trabajar en equipo?
- 4) ¿Qué se hace necesario para reconocer las emociones propias y las de los demás en un momento de conflicto entre dos personas?

Tarea para los NNA:

Para la próxima sesión, deberán traer sus vestuarios para el ensayo.

Logística con los NNA:

El líder debe comunicar a los NNA que:

- ▶ Quedan dos ensayos más antes del día de la presentación final.
- ▶ Estos vestuarios se quedarán en Cultivarte hasta el día de la presentación final.

★ Agradecimiento (2 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

★ Escribir en la sala virtual (5 minutos)

Logística con los líder:

- ▶ Debe prever que lo que se confeccione en Cultivarte esté listo para el ensayo de la sesión 14, en el cual participarán los dos grupos (A y B).

Tareas para el líder:

- ▶ Debe volver a ajustar el libreto con las correcciones o apuntes que haya tomado hoy.
- ▶ Debe traer el libreto actualizado e impreso para la próxima sesión, con una copia para el monitor.
- ▶ De ser necesario debe actualizar el plano que está pegado en una de las paredes para que todos tengan el mismo nivel de comprensión del espacio escénico.

Sesión 13.

Pongo a prueba todos mis aprendizajes en un ensayo general

*“La cultura del esfuerzo se ha ido perdiendo. Esforzarse abre el entendimiento. Y el esfuerzo sale de la convicción de que hay algo que se puede hacer y que ese esfuerzo lo tienes que hacer tú mismo (...). Hay que dejar que se tense ese ‘esfuerzo’ que nos obliga a seguir, y si aguantamos la tensión, aunque nos sintamos un poco incómodos —y es normal—, el cerebro automáticamente tiene que resolver ese dolor porque su misión es evitar el dolor, y ¿cómo lo hace? Abre la ventana de la inteligencia y de la creatividad y con ella se abre un espacio que no habíamos visto antes para resolver esa situación”.*²⁸

Dr. Mario Alonso Puig.



²⁸ Dr. Mario Alonso Puig. La ciencia y el arte de la comunicación.
<https://www.youtube.com/watch?v=pCsJvHZmITM&t=3284s>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 12 y 13 a 17
- **Color:** Verde
- **Habilidad para la vida:** hacer que las cosas pasen
- **Valor:** disciplina
- **Habilidad compleja:** discriminación de detalles
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de auto observar críticamente su comportamiento o desempeño dentro de un colectivo para corregir sus acciones en aras del bien común.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de tomar responsabilidad de su rol dentro de una representación siendo conscientes de sus tareas y obligaciones para llevar a cabo un ensayo técnico.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Libretos actualizados e impresos
- ✓ Vestuarios de los NNA y elementos de utilería

01 Inicio (26 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



3.Preguntas de inicio (2 minutos)



2.Rompecabezas (2 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?



Para tener en cuenta:

Cuanto más se acerque la fecha de la presentación final, deben ser más juiciosos con el ejercicio de *Observo mi respiración*. Tómense el tiempo necesario para ir adentro de sí mismos. Poner en práctica lo aprendido revelará las bondades de esta actividad.



4. Rompehielos. Ejercicio Observo mi respiración (15 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 3 Escuchar e imaginar:

- El líder debe repetir, fielmente, cualquiera de los ejercicios de Observo mi respiración hechos anteriormente.
- El que el líder elija debe ser consecuente con lo que observe de los NNA este día.



5. Ronda de saludos y presentaciones (5 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

1. Los NNA deben saludar diciendo su nombre completo y algo de sí mismo que se quiera compartir con los demás en un idioma distinto del español, por ejemplo: *"Hola, soy Juana Sofía Pérez, me encanta venir a Cultivarte porque me divierto mucho y comparto con nuevos amigos diferentes a los del colegio"*. Debe pensar en su saludo mientras lo dice en otro idioma.
2. Aunque los demás NNA no entiendan lo que dice, por el tono de su voz, sus pausas, sus énfasis, su volumen, y la gestualidad de su cuerpo, se debe intuir lo que dice.
3. Cada NNA debe escoger un idioma por lo que recuerda de la sonoridad del mismo. Al final se escucharán jergonzas, pero debe parecer un idioma (italiano, francés, inglés, japonés, coreano, chibcha, alemán, etc.).
4. Deben acompañar los movimientos de su cuerpo, la expresión de su cara, su ánimo y el tono de su voz con lo que les transmita la sonoridad de ese idioma.
5. De ser necesario, deben hacerse entender complementando lo que dicen con alguna acción a manera de mímica para transmitir lo que quieren compartir de sí mismos.
6. Lo único que se escucha en español debe ser el nombre completo.

02

Actividad central (74 minutos)

1. Vestirse y calentar (34 minutos)

Descripción del reto:

Harán un simulacro de lo que ocurrirá el día de la presentación final, con vestuarios y utilería. El líder debe supervisar todos los detalles en las actuaciones de los NNA. Los NNA deben corregir y fijar la mayor cantidad de indicaciones dadas por el líder.

Inicio de la actividad (30 minutos):

- El líder debe pedirle al monitor que asista a los NNA para que rápidamente, se pongan sus vestuarios (sin maquillarse). (19 minutos).
- Cuando todos estén listos con sus vestuarios puestos, realizarán *el Juego de la energía descrito en la sesión 1. (15 minutos)*
- Se debe delimitar el espacio escénico con la cinta de enmascarar.

2. Ensayo general (40 minutos)

- Presentación de la obra completa: Se debe ensayar la obra de comienzo a fin de corrido, una y otra vez, puliendo detalles y fijando cada vez más la estructura final.



Tips de teatro.

- El desafío artístico debe ser ambicioso, pero no tanto que se convierta en algo imposible de solucionar con los recursos y el tiempo de este programa.
- Todo lo que sea enredado de contar y que complejiza la historia no ayudará.
- Lo que vayan a presentar debe ser claro, tener sentido y ser comprensible para el público.
- Y debe tener un final feliz, debe ser muy colorido y gracioso.
- Los NNA estarán agradados de hacer esto y de repetir la experiencia.
- El líder debe tener margen de maniobra y comprender que está aprendiendo junto con los NNA. La experiencia debe ser gratificante también para usted.



Para tener en cuenta:

Hasta aquí nos hemos centrado en resaltar lo importante de la técnica teatral, pero se debe recordar lo que humanamente se quiere lograr con los NNA:

- Lo más importante es que como líder los haya inspirado y estén empoderados de su proceso.
- Que se sientan con la confianza de desplegar su creatividad.
- Que hayan modificado algunos comportamientos violentos con ellos mismos y con los demás.
- Que sepan solucionar sus conflictos escuchando, dialogando, reconociendo sus errores y disculpándose.
- Que sepan expresar sus sentimientos sin temores.
- Que confíen los unos en los otros.
- Que sepan trabajar en equipo.
- Que, a través del ejercicio Observo mi respiración, estén encontrando un lugar amable dentro de ellos mismos, que les permita relacionarse mejor consigo mismos y con los demás.
- Y que tanto los NNA como líderes estén comprendiendo que el verdadero liderazgo no es algo distinto al ejemplo de liderarse a sí mismos.

03 Cierre (20 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (8 minutos)

- 1) ¿Cómo han visto a sus compañeros mientras han estado de público?
- 2) ¿Cómo se han sentido mientras han estado en escena?
- 3) Diga en una palabra ¿qué podría mejorar para hacer sentir bien a su compañero cuando está en escena?
- 4) De lo que observó hoy de sí mismo ¿qué debe corregir para mejorar su desempeño en la obra?

Complemente las respuestas de los NNA haciéndoles caer en cuenta de:

- Si cada NNA llega con sus tareas hechas, no falta a las sesiones y entrega su 100% en los ensayos, cada uno se sentirá más cómodo en escena, y eso beneficiará el trabajo de los demás y favorecerá el resultado en la presentación final.

El líder debe comunicar a los NNA que la próxima sesión estarán los dos grupos juntos para hacer un gran ensayo general con vestuarios, utilería y escenografías.

★ **Agradecimiento (2 minutos)**

2. Reflexión individual

★ **Escribir en su diario (5 minutos)**

★ **Escribir en la sala virtual (5 minutos)**

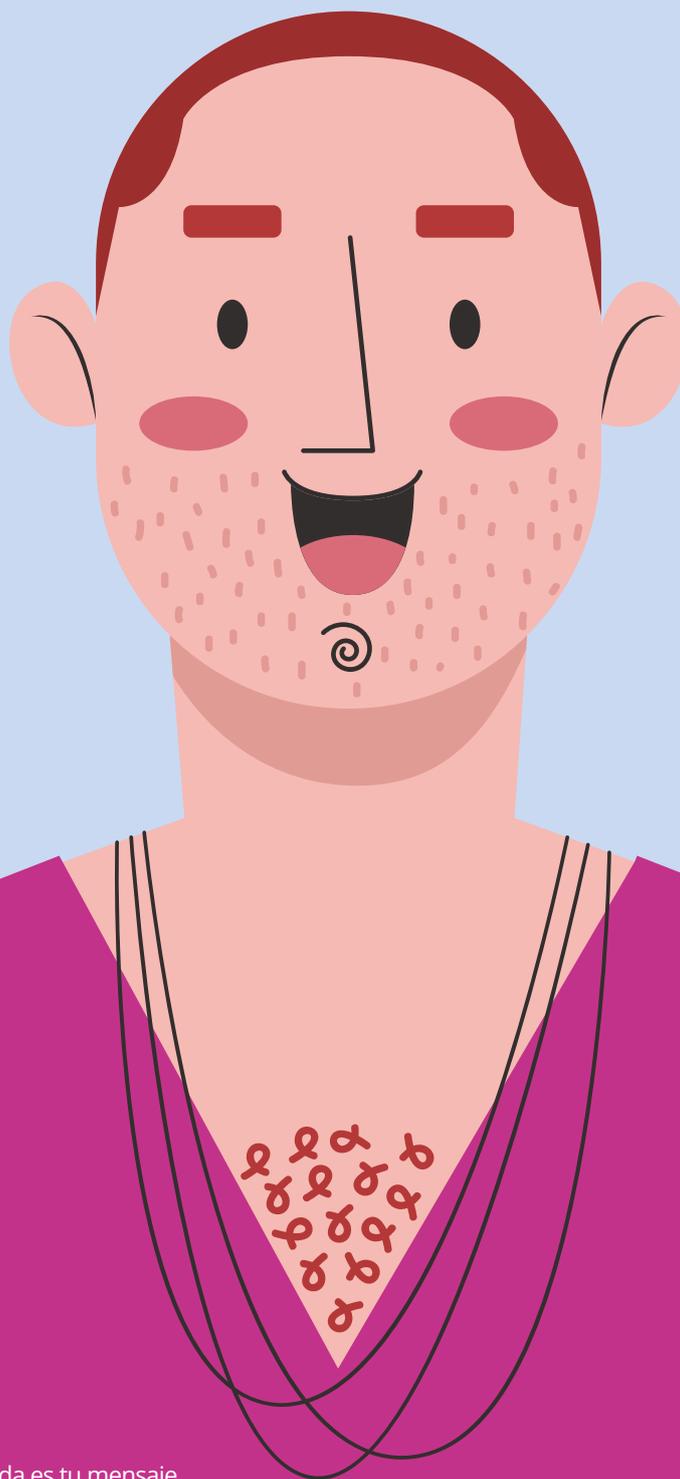
Tareas para el líder:

- ▶ Para la próxima sesión traer 2 copias actualizadas e impresas del libreto. De ser necesario debe actualizar el plano.

Sesión 14.

Me responsabilizo por mis tareas como parte de un colectivo

(...) *"al final las personas no hacen lo que se les dice, las personas hacen lo que ven. Y al final, la coherencia es que tu vida es tu mensaje. No va tu mensaje por un lado y tu vida por otro".²⁹ Dr. Mario Alonso Puig.*



²⁹Dr. Mario Alonso Puig. Tu vida es tu mensaje.
<https://www.youtube.com/watch?v=K2b49C8UOEY&t=258s>

Marco de la sesión

- **Rango de edad** 8 a 17 años. **GRUPOS A y B**
- **Color:** Rojo
- **Habilidad para la vida:** persuadir/negociar
- **Valor:** tolerancia
- **Habilidad compleja:** trabajo en equipo
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de integrarse en diferentes equipos de trabajo con mayor soltura y confianza para expresar sus ideas y para comprender y apoyar las propuestas de los demás a partir de sentir empatía por cada uno de sus integrantes generando así un espacio de colaboración mutua.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Libretos actualizados e impresos
- ✓ Elementos de escenografía y utilería
- ✓ **Novedad: Para esta sesión se debe disponer de 3:30 horas**
- ✓ **Prever hidratación**

01 Inicio (95 minutos)

***Rápidamente, todos los NNA deben ponerse sus vestuarios, sin maquillarse (15 minutos)**
Deben realizar todas las actividades con los vestuarios puestos.



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (3 minutos)



3.Preguntas de inicio (5 minutos)

¿Cómo están llegando hoy?

¿Qué expectativa tiene de trabajar junto con el otro grupo?



4.Rompehielos. Ejercicio *Observo mi respiración* (20 minutos)

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

El líder y todos los NNA deben estar mezclados, de tal manera que no exista grupo A y B.

**Para tener en cuenta:**

No se deje llevar por los nervios o el afán. Los dos grupos estarán integrados y será un momento muy importante de conexión individual y grupal. A partir de este momento, todos deben sentirse un solo grupo.

**5. Ronda de saludos y presentaciones con los vestuarios de los personajes puestos. (15 minutos).**

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 2:

Deben saludar y decir el nombre en dos roles distintos.

1. El líder debe decir un color al azar.
2. Este color debe contagiar al primer NNA para que diga su nombre con una cierta cualidad de energía que transforme su voz, su cuerpo, la expresión de su cara y su ánimo en ese color. Dependerá de cómo el NNA sienta ese color.
3. Debe integrarse la dinámica de *empezar y terminar* en los dos actos de representación.
4. Acto seguido, el NNA debe transformar su cuerpo, cara, voz y ánimo para saludar desde su personaje diciendo el nombre de éste.
5. Los NNA no deben repetir lo que vieron y escucharon. Deben continuar uno a uno repitiendo los pasos del 1 al 5.
6. La meta es que todos puedan ver a una sola persona interpretando dos papeles distintos, transformándose dos veces.

6. Ejercicio El espejo descrito en la sesión 4 con los vestuarios de los personajes puestos (15 minutos)**Novedades:**

- La pareja con la que se trabaje debe ser un miembro del otro grupo.

7. Juego de la energía (20 minutos)**Novedades:**

- Se debe realizar el juego entre todos los NNA mezclados.

02**Actividad central (92 minutos)****1. Ensayo general (92 minutos)**

Cada grupo debe presentar su obra al otro grupo dos veces. Lo deben hacer de forma alternada. Mientras un grupo actúa el otro hace de público.

Descripción del reto:

Dar y recibir retroalimentación en un clima de respeto al dar una opinión, y de tolerancia al recibir una crítica, siempre refiriéndose a los hechos, no calificando a las personas.

Pasos:

1. Se deben incorporar las dinámicas de *empezar y terminar* en cada representación.
2. Se deben incorporar la rutina de *¿Preparados? ... Luces, cámara, ¡acción!*
3. Primero se debe presentar la obra de los NNA del grupo A, mientras los demás hacen de público.
4. De ser necesario, el líder debe corregir al grupo A durante la presentación procurando que no se detenga la misma por demasiado tiempo.
5. Al finalizar, tres personas del grupo B deben retroalimentar al grupo A. El líder debe preguntar:

- 5.1. ¿Qué les gustó de la obra?,
- 5.2. ¿Es comprensible para el público?
- 5.3. ¿Qué podría mejorar?

6. Quienes actuaron escucharán atentamente las respuestas.
7. El grupo A debe incorporar los aportes para mejorar su desempeño para la siguiente vez que la presente.
8. Se debe presentar el grupo B de acuerdo con los pasos anteriormente descritos.
9. Con la retroalimentación recibida, cada grupo presentará una vez más la obra a sus compañeros incorporando los ajustes que les sugirieron. Y se deben *fixar* esos ajustes en la estructura de cada obra.

03 Cierre (23 minutos)

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (10 minutos)

- 1) ¿Qué fue lo que más se les dificultó de realizar un ensayo con el otro grupo?
- 2) ¿Y cómo lo solucionaron?
- 3) ¿Qué aprendieron hoy?
- 4) ¿Qué se llevan de esta sesión?

Complemente las respuestas de los NNA haciéndolos caer en cuenta de la importancia de:

- ▶ Solucionar cualquier tipo de duda o conflicto conversando con las personas que recién conoce, pero con quienes debe trabajar.
- ▶ Interesarse por conocer a diferentes personas y sus trabajos, para poder comprender sus motivaciones detrás de sus propuestas y opiniones.
- ▶ Ser empático reconociendo las emociones propias y las de los demás.
- ▶ Compartir en la construcción de confianza para mejorar el trabajo en equipo.

★ Agradecimiento (3 minutos)

2. Reflexión individual

★ Escribir en su diario (5 minutos)

- ★ Escribir en la sala virtual (5 minutos) Compartir cómo se siente a una semana de la presentación final.

Tareas para el líder:

- ▶ De ser necesario, debe volver a ajustar el libreto con las correcciones o apuntes que haya tomado hoy.
- ▶ Para la siguiente sesión debe traer actualizado e impreso el libreto con una copia para el monitor.

Sesión 15.

Recojo los frutos de mi trabajo Presentación final 1

"Tú naciste para alcanzar tu plenitud. Tú naciste para convertirte en quien estás llamado a Ser. (...) Y cuando tú conectas con tu grandeza y la expresas, estás inspirando a otras personas porque lo que más te importa en ese momento no es brillar, es iluminar". ³⁰ Dr. Mario Alonso Puig.



³⁰ Dr. Mario Alonso Puig. Tu vida es tu mensaje.
<https://www.youtube.com/watch?v=K2b49C8UOEY&t=258s>

- **Rango de edad:** 8 a 17 años. **GRUPOS A y B**
- **Color:** Verde
- **Habilidad para la vida:** hacer que las cosas pasen
- **Valor:** responsabilidad
- **Habilidad compleja:** Discriminación de detalles
- **Resultado de aprendizaje esperado:**
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de hacerse responsables de sacar adelante un desafío que implique trabajar en equipo para materializar un objetivo común.
 - ✓ Los NNA estarán en capacidad de entregar su creatividad en el marco de una estructura y de una línea de tiempo para realizar una presentación final con público.

Materiales

- ✓ Reproductor de música
- ✓ Vestuarios, escenografía, maquillajes y utilería
- ✓ 2 copias impresas del libreto actualizado
- ✓ **Novedades: 3:30 horas de tiempo en caso de que se realice la presentación final con los dos grupos**
- ✓ Garantizar la hidratación para los NNA, y en lo posible los refrigerios.
- ✓ Prever asistentes que ayuden a vestir y a maquillar a los NNA.

01

Inicio (105 minutos)



1.Registro de asistencia (2 minutos)



2.Rompecabezas (3 minutos)



3.Preguntas de inicio (5 minutos)

¿Cómo están llegando a la sesión de hoy?



4.Rompehielos. Ejercicio Observo mi respiración (20 minutos).

Repetir los pasos del ejercicio de la sesión 1, haciendo los cambios que correspondan de acuerdo con las siguientes novedades.

Novedades:

Paso 4: Observar el estado de sus mentes y sus cuerpos: Mientras los NNA se encuentran en estado de relajación y de respiración consciente, el líder les debe transmitir:

- Un mensaje de confianza, ánimo y tranquilidad.
- Se debe exaltar lo capaces que son y lo duro que han trabajado.
- Se debe transmitir que deben confiar en el trabajo realizado durante el proceso.
- Se les debe recordar:
 - Mantener esa conexión de grupo a partir de mirarse a los ojos y de escucharse para no pisar los textos del compañero que está en escena hablando.
 - Mantener la conexión con el público, sin darle la espalda, o bajar la mirada, o no proyectar la voz.
- Y, como recomendación final, pedirles ¡disfrutar!

*Todos los NNA deben ponerse los vestuarios y maquillarse, con ayuda de los asistentes (45 minutos)



5. Ronda de saludos y presentaciones (15 minutos)

Novedades: Los dos grupos deben estar juntos e intercalados entre sí.

Paso 2:

- La presentación de cada uno se hará en dos roles diferentes.
- Incorporando la dinámica de *empezar y terminar* cada uno se deben presentar, primero, diciendo su nombre en una actitud neutra. Posteriormente, realizará un acto de transformación en segundos para presentarse con el nombre de su personaje mientras realiza con la cara, cuerpo y ánimo el gesto o la expresión que lo caracteriza.

5. Juego de la energía descrito en la sesión 1 (15 minutos)

Novedades: Los dos grupos deben estar intercalados entre sí.

02

Actividad central (80 minutos)

1. Presentación final 1

Este será el momento en el cual se exponga públicamente el resultado de casi 4 meses de trabajo en equipo. Los NNA se mostrarán como actores, y el líder como dramaturgo(a) y director(a).

Preparación de la actividad:

- Todos los NNA deben hidratarse.
- El espacio escénico se habrá convertido en *el escenario*; debe estar listo y dotado con todos los elementos de utilería y escenografía.
- Deben estar puestas todas las sillas en el espacio del público. Procure organizarlas de tal manera que los asistentes alcancen la mayor visibilidad.
- Los NNA deben tener sus vestuarios y maquillajes completos.
- Verifique que los elementos de utilería, como paraguas, canastas etc., o cualquier otro de uso ocasional por parte de los personajes se encuentren, no visibles al público, pero sí al alcance de los actores antes de salir a escena.

- Debe estar demarcada con cinta de enmascarar la línea divisoria entre el espacio escénico y el espacio del público, no está de más.

Inicio de la actividad:

- **Realizar un pasón de cada obra**, grupo A y B (**20 minutos**) Hacer una pasada muy rápida de cada obra (10 minutos máximo), en cámara rápida para recordar detalles, la estructura, las entradas y salidas de los personajes. No significa ensayar la obra completa.

► **Realizar un corto ejercicio de Observo mi respiración con una duración de 5 minutos. Lo debe conducir el líder.**

- Los NNA y el líder deben ubicarse a manera de círculo cerrado (hombro con hombro) y de pie.
- Se deben centrar en sincronizar su respiración de manera lenta y profunda.
- El líder les debe reforzar ideas positivas y de seguridad en ellos mismos, recordando el gran trabajo realizado. También dirá que *“Esta será la primera de tres presentaciones que realizarán a un público”*.
- Para finalizar, los felicitará por todos los obstáculos que cada uno superó para haber llegado hoy aquí. Y los felicitará por el trabajo en grupo realizado.

Desarrollo de la actividad:

Pasos:

1. Los actores deben estar detrás de escena en completo silencio, no deben ser visibles para el público.
2. El líder debe dar la entrada del público el cual debe ubicarse en las sillas y guardar completo silencio.
3. El líder debe ubicarse en el espacio escénico e incorporar la rutina de *empezar y terminar* para hacer su intervención.
4. En 3 minutos aproximadamente, el líder dará la bienvenida al público y una corta introducción de la actividad. Les anunciará que al final de cada presentación se les pedirá retroalimentar al grupo. También debe comunicar el título de las obras que verán y pedirles que no se ausenten entre la presentación de una obra y la otra. También les pedirá que **apaguen sus celulares**.
5. Una vez termine, el líder debe salir del espacio escénico, y debe ubicarse en la primera línea del público para poder dar cualquier indicación o asistir a los NNA de ser necesario.
6. Una vez allí, el líder debe esperar 1 minuto antes de marcar la entrada de los actores.
7. Cuando el líder lo indique, los NNA que dan comienzo a la obra se ubicarán en el espacio escénico, cada uno en su lugar, tal como lo han practicado con la dinámica de *¿Preparados?... luces, cámara, ¡acción!*, sólo que esta vez lo deben hacer de memoria pues no se escuchará la voz del líder.
8. Los actores deben esperar en sus lugares hasta que el líder de la señal de la “acción” para dar inicio a la obra.
9. Se debe presentar el grupo A.
10. Al finalizar, después de hacer la venia, recibir los aplausos y de salir de escena, deben volver a entrar al espacio escénico para recibir retroalimentación por parte del público de la comunidad Cultivarte.
11. El líder pedirá a 3 personas del público que respondan a las siguientes preguntas:
 - 11.1. *¿Qué fue lo que más les gustó de la obra?*
 - 11.2. *¿Es comprensible para el público?*
 - 11.3. *¿Qué podría mejorar?*
12. Se presenta el grupo B. Se deben repetir los pasos anteriores, excepto el 2 (el público permanecerá sentado).



Para tener en cuenta:

- Al finalizar la presentación de cada una de las obras, **los NNA recibirán retroalimentación** de sus compañeros y del personal de Cultivarte. Estas opiniones serán tenidas en cuenta para hacer las mejoras en los dos ensayos que realizarán antes de la presentación final 2 a padres de familia, de tal modo que la obra esté más comprensible, divertida, y que el semillero de NNA-actores Cultivarte, se sientan más tranquilos, confiados y experimentados.
- Tome notas y **actualice el libreto** de ser necesario.
- Recuerde guardar **las memorias** de la obra (ver detalle en el capítulo de Recomendaciones/Después de la presentación final).



Tips de teatro: La creatividad como un recurso para mantener la obra “viva”.

- Aunque los actores deben ajustarse a la estructura y parlamentos del libreto, a un tiempo de duración, y a ceñir las actuaciones a las marcaciones dadas por parte del líder-director(a), cada vez que se presente la obra debe percibirse como *una expresión artística viva, natural y espontánea*.
- En cada presentación de la obra se debe aspirar a captar la atención del público con la calidad de las actuaciones para que éste se involucre emocionalmente en lo que está sucediendo en escena y se haga cómplice de lo que está presenciando.
- De este modo se teje, entre actores/personajes y público, una relación de comunicación en doble vía donde los primeros deben creer en lo que están representando (aportando verdad escénica a sus caracterizaciones y a las relaciones entre los personajes), y los segundos, deben aceptar la convención propuesta creyendo en lo que está sucediendo en escena.
- La creatividad, en este contexto, se refiere a:
 - Fluir dentro de los límites del libreto para que el público se mantenga atento y conectado emocionalmente con el espectáculo.
 - Que cada vez que se exponga la obra a un público, se actúe como si fuera la primera vez. A diferencia del cine o la tv donde se retransmite un audiovisual, en el teatro (al tratarse de un evento que ocurre cada vez en el momento presente), los actores deben repetir en vivo lo mismo a públicos diferentes por cada vez que se presente la obra.
- El desafío de los actores es que mediante la creatividad se mantenga la obra *viva*, con actuaciones frescas, naturales y vivaces de tal manera que, aunque se conozcan la obra de memoria y deban ajustarse a una partitura, cada vez que la presenten, la interpreten como si lo estuvieran viviendo por primera vez.

03

Cierre (25 minutos)

Después de la presentación final deben reunirse en privado, mientras se hidratan:

1. Reflexión con los NNA

★ Preguntas de cierre (10 minutos)

- 1) ¿Qué fue lo que más le gustó de lo que sucedió hoy?
- 2) ¿Qué descubrió hoy que no se había dado cuenta antes?
- 3) Decir en una frase lo que se lleva como aprendizaje.

★ Agradecimiento (5 minutos)

- El líder debe agradecer a cada uno de los NNA por su dedicación, por vencer sus miedos, su pena, y lo que consideraban que eran sus limitaciones. También por haber logrado llevar juntos a buen término el desafío propuesto en la sesión 1 del programa Iniciación en Teatro Cultivarte.
- El líder debe invitar a los actores para que participen en el siguiente ciclo de teatro.

2. Reflexión individual

Debe agradecer a usted mismo por la valentía con su propio proceso, y por lo que irradió e inspiró a los NNA con su ejemplo y constancia.

★ Escribir en su diario (5 minutos)

- ★ **Escribir en la sala virtual (5 minutos)** Debe compartir su experiencia como dramaturgo(a), director(a) y productor(a) de su ópera prima.

Anexo 1

Breve historia del teatro occidental

El teatro ha sido una forma de expresión presente en la civilización humana. Esta manifestación artística ha permitido expandir las fronteras de nuestra propia existencia, y sentir la comunión consigo mismos, con los otros y con el espacio escénico. El teatro es un fenómeno vivo, y como tal está en constante transformación. Es y ha sido espejo de culturas y épocas diferentes, evidenciando la metamorfosis del ser humano a través de su historia.

Inicios. El ser humano es, por naturaleza, mimético. Tiende a imitar lo que encuentra a su alrededor y así aprende. También, es un ser ritual, que desde los inicios de la humanidad ha realizado ritos a través del acto de la representación para entrar en profundo contacto con él mismo, con la naturaleza y con sus dioses.

Con ceremonias cargadas de simbolismos ha imitado seres y fuerzas naturales, ha danzando, y tocando música, ha representado otros personajes humanos, animales, deidades y fuerzas naturales, valiéndose de su cuerpo, su voz, de alguna máscara, piel, o con maquillaje salido de hojas o cortezas. Los ejecutantes (generalmente sacerdotes/chamanes), y la comunidad, que cumplía el rol de espectador activo, participaban juntos en estos encuentros sagrados. Es así, como van naciendo en diversos lugares del mundo las primeras formas teatrales con ritos relacionados con la cacería, el nacimiento, la vida y la muerte, la cosecha, la guerra, etc.

Teatro occidental. En la Edad Antigua, en Grecia, una serie de fiestas en honor al dios Dionisios se consideran la cuna de nuestro teatro. Aquí surge la encarnación de personajes que comienzan a narrar en primera persona, representando sus creencias y mitos ante un público. Tespis, conocido como el "Padre del Teatro", fue el primero en atreverse a abordar en sus representaciones temas diferentes al culto de Dionisios, añadió a la escena el Coro, el Corifeo, y un personaje que dialogaba con estos: El Protagonista. Hay quienes también le atribuyen el uso de la máscara para caracterizar al personaje. No se puede pasar por Grecia sin mencionar nombres como Esquilo (padre de la tragedia), Sófocles, Eurípides, Aristófanes (padre de la comedia), y Aristóteles, quien definió desde ese entonces las tres características básicas del teatro de la época: Unidad de tiempo, de espacio y de acción.

La evolución del teatro continúa en la antigua Roma, donde el género que predominó fue la comedia. Allí nace la Comedia Latina, y se hacen famosos Plauto y Terencio como dramaturgos.

Más adelante, en la Edad Media, el teatro se dividió en Teatro Religioso, y Teatro profano. Los dramas litúrgicos, milagros, misterios y autos sacramentales se representaban primero dentro, y después fuera de las iglesias católicas, divulgando historias bíblicas y valores cristianos. Y el teatro profano era representado en las calles por pequeños grupos de artistas itinerantes llamados juglares, que abordaban temas de humor como divertimento para el pueblo.

En contraste con la Edad Media, llega el Renacimiento con su concepción antropocéntrica, y el teatro da un giro enfocándose en el Hombre. Durante esta etapa aparece la Commedia dell'Arte en Italia. Los actores y actrices, dominando el arte de la improvisación, la gestualidad y la expresión corporal, se especializan para actuar toda la vida el mismo personaje.

En el periodo conocido como Barroco hubo una gran explosión artística, y especialmente en el teatro europeo surgen nombres de dramaturgos en el Siglo de Oro Español como Lope de Vega, Tirso de Molina, y Calderón de la Barca. El Teatro Isabelino tuvo su momento de esplendor en Inglaterra con William Shakespeare. Y el Teatro Clásico Francés contó con Racine, Corneille y Moliere. Todos estos teatros se centraban en el hombre y sus historias, dando un tratamiento más real y profundo a la condición humana; con tono clásico, numerosos actores en escena y uso de escenografías, vestuarios y maquillajes recargados.

Hacia el siglo XVIII nacen nuevos géneros teatrales como el Drama y el Sainete, y el teatro avanza hacia el Romanticismo, donde se defiende la fantasía, la imaginación, la libertad total del ser humano, se resalta el sentimiento del amor sobre la razón, y se rechazan las tres unidades aristotélicas. Se mezclan verso y prosa, lo trágico y lo cómico, se dan la libertad de romper las ataduras del teatro clásico.

El siglo XIX es el auge del teatro Realista y Naturalista que describe minuciosamente la realidad buscando ser casi una fotografía de esta. En este periodo se crea el esquema de "cuarta pared", y se ilumina por primera vez el escenario, dejando al público a oscuras.

Ya en el siglo XX es más difícil marcar los periodos y movimientos por los que va evolucionando el teatro, puesto que surgen diversidad de estilos que van mudando rápidamente en busca de una estética propia. Con el Teatro Experimental se abren las puertas a nuevas formas de hacer teatro en todo Occidente, dándole relevancia a la totalidad del espectáculo, como el Teatro Musical, el Teatro Épico o Didáctico, el Teatro del Absurdo, movimientos como el Expresionismo, Dadaísmo, Surrealismo, Simbolismo, propuestas como el Teatro Pobre, Teatro de la Crueldad, Teatro de la Muerte, Teatro Sagrado, Teatro Documental Teatro Laboratorio, entre otros.



Actualmente el teatro continúa en constante transformación y es imposible marcar una única tendencia artística. Ya liberado de toda atadura, ha dado pie a numerosas propuestas artístico-estéticas como Happening, Performance, Espectáculos Multimediáticos, Teatro Independiente, etc., que hacen uso de diversos recursos y lenguajes escénicos.

En Colombia comienza una fuerte actividad teatral a partir de la segunda mitad del siglo XX que de ahí en adelante ha sido ininterrumpida y ha profundizado en la búsqueda de un lenguaje propio en medio de la pluralidad de técnicas, estilos y lenguajes, destacándose dramaturgos como Enrique Buenaventura, Jairo Aníbal Niño, Carlos José Reyes, Luis Enrique Osorio, y Esteban Navajas.

Referencias bibliográficas Anexo 1:

Ruiz, A. & Abad Molina, J. (2011). *El Juego Simbólico*. Barcelona, España: Biblioteca de Infantil 31.

Vahos Jiménez, O. (2000). *Juguemos Dos*. Medellín, Colombia: Realgráficas.

Fernández, M. A. (s.f.). *Jugar al Teatro*. Madrid, España: Mare Nostrum Comunicación, S.A.