

**La lúdica una Oportunidad para el Fortalecimiento de Competencias Comunicativas**  
**Verbales y no Verbales en Público**

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica  
Fundación Universitaria los Libertadores

**José David Castaño Rojas**

Director

César Augusto Sánchez

Diciembre, 2018

## Resumen

El miedo ante el público puede causar bajo desempeño en procesos de aprendizaje. Es imperante intervenciones en el aula para controlarlo donde el juego, la lúdica y el teatro, son estrategias y herramientas efectivas, creativas y divertidas para lograrlo.

Partiendo de la pregunta ¿cómo contribuir al fortalecimiento de las competencias comunicativas verbales y no verbales en público en los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Santa Fe en Cali? se diseña un taller artístico que busca fortalecer en los estudiantes las competencias comunicativas en público. Con una observación participante inscrita en líneas de intervención de la facultad de ciencias humanas y sociales en lo que concierne a evaluación, aprendizaje y docencia, el taller favorece prácticas de aprendizaje colaborativas, cambios en rutinas, fomento de la libre expresión y representación, respetando entornos físicos, sociales y ecológicos.

Un taller artístico teatral intensivo con juegos, actividades y representaciones teatrales crea hábitos, constancia, resiliencia, autoestima, aportando competencias básicas y prácticas de aprendizaje. Se apoya en una pedagogía liberadora con metodología lúdica, artística, creativa que posibilita la observación, expresión, representación y proyección del pensar y sentir a partir de la acción y el trabajo colaborativo de la comunidad de aprendizaje. Se parte del diagnóstico inicial con una entrevista. La aplicación de un taller intensivo y una representación artística visibiliza el proceso de mejoramiento con una evaluación cualitativa permanente. La entrevista final muestra los alcances del proceso de intervención en el aula.

**Palabras clave:** Miedo al público, competencias comunicativas, lúdica, teatro, resiliencia.

## Abstract

Stagefright may cause low performance in learning processes. Interventions in the classroom are necessary to control it. Games, ludic and theater are effective, creative and fun strategies to achieve that.

Starting off the question ¿how to contribute to the strengthening of public speaking verbal and nonverbal competences in eleventh grade students of the Institution Educativa Santa Fe in Cali? an artistic workshop that seeks to reinforce communicative competences in public speaking is designed. With a participant observation inscribed in human and social sciences lines of intervention concerning to evaluation, learning and teaching, the workshop enables collaborative learning practices, routine changes, free expression promotion and representation, respecting altogether the physic, social and ecological environments.

An intensive artistic and theatrical workshop with games, activities and staging's creates habits, constancy, resilience and self-esteem giving also basic and practical learning competences. It is supported in a freeing pedagogy with a ludic, artistic and creative methodology that makes possible the observation, expression, representation and projection of reason and emotion based on the learning community's action and collaborative work. It starts from a diagnosis with an interview. To carry out an intensive workshop and an artistic representation in the form of staging make visible the development process alongside a qualitative and permanent evaluation. The final interview shows the scope of the intervention process in the classroom.

**Key words:** Stagefright, communicative competences, ludic, theatre, resilience.

## **La lúdica una oportunidad para el fortalecimiento de competencias comunicativas verbales y no verbales en público**

¿Quién no ha tenido, susto, temor e incluso miedo antes y durante una exposición pública? Los síntomas son: ansiedad, sudoración, cambios de temperatura corporal, temblor muscular, disfonía, deseos de no hacerlo, tartamudeo, uso exagerado de muletillas, inseguridad, laguna mental, olvido temporal, temor a equivocarse, terror a no ser aceptado por esa comunidad o preocupación por una posible falta de atención e irrespeto del auditorio, que podría terminar en chiflas, risas burlonas, agresiones verbales o lanzamiento de objetos (bullying o matoneo). Las personas que se expresan verbalmente con audiencias numerosas aminoran estas reacciones gracias al estudio de su imagen y corporalidad además de un constante entrenamiento.

Al observar un grupo de estudiantes de grado 11, de la Institución educativa Santa Fe de Cali (Valle), pude reconocer algunos jóvenes con un buen nivel académico, otros con serias dificultades para cumplir con las competencias diseñadas, la mayoría tiene altibajos académicos intentando pasar desapercibidos ante el docente y la institución, mientras que unos pocos generan dificultades disciplinarias, destacándose por el irrespeto, el chiste, la mofa, además de la acción violenta cuando se entrometen con su personalidad. Se detecta que todos tienen miedo... miedo a ser el centro de la atención pública. Los alumnos destacados tienen aprensión al acoso escolar, el rezagado teme por sus falencias, la mayoría evitan no ser aceptados o equivocarse y el cansón elude ser puesto en evidencia ante sus debilidades. Todo esto se visualiza cuando pedimos que lean en voz alta, que participen en clase o en alguna actividad grupal de forma oral como: exponer, debatir, defender, declamar, cantar, contar, actuar.

La oralidad es una necesidad universal en un mundo postmoderno que empezamos a compartir, por lo cual estas estrategias beneficiarán a los jóvenes, mejorando su desempeño, no solo en el área de lengua castellana o artística donde la competencia comunicativa es primordial, sino en todas las áreas fundamentales, transversales y en el proyecto de vida por intervenir en una competencia fundamental del mundo real y de la información: la comunicación oral en público.

Ante esta situación en el aula surge la pregunta: ¿Cómo contribuir al fortalecimiento de las competencias comunicativas verbales y no verbales en público en los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa Santa Fe en Cali?

Acorde a este interrogante, se consideran la lúdica y las artes escénicas como las herramientas que permiten la intervención en el aula, posibilitando alcanzar el objetivo general: Fortalecer en los estudiantes las competencias comunicativas verbales y no verbales en actividades que exigen exhibición pública. Para alcanzar dicho objetivo se propone:

Diseñar y ejecutar actividades lúdicas, teatrales, que contribuyan a fortalecer en los estudiantes el nivel de observación, autoestima, seguridad y resiliencia al expresarse públicamente.

Promover espacios donde los estudiantes expresen e interpreten ideas y sentimientos, de forma asertiva.

La intervención en el aula se ejecutará en la Institución Educativa Santa Fe en Cali con los jóvenes de grado 11. Este grado fue escogido porque ya termina con el ciclo de educación media, perfilándose como lo manifiesta el PEI, en construir su proyecto de vida (I.E. Santa Fe, 2013), que en pocas ocasiones es la continuidad educativa a nivel universitario por las pocas oportunidades que tienen debido a bajos puntajes o altos costos de entidades privadas de educación superior.

Ya existen unos acercamientos muy importantes en la temática de perder el miedo a hablar en público; se encuentran tesis que hablan de la problemática abordada:

En el trabajo: La lúdica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la expresión oral (Fuentes, 2017) el autor resalta la importancia de la oralidad coincidiendo además en que el miedo escénico es una gran limitante en el aprendizaje y en la vida diaria de los estudiantes de grado sexto.

No se atreven a expresar coherentemente sus ideas con los demás presentan deficiencias en su oralidad, lo cual se ve reflejado al expresar sus ideas, en las que se quedan muy cortos, van acompañados de excesos de timidez y pánico escénico, no solo al exponer sus ideas, sino también al momento de leer en voz alta y/o al salir al pizarrón. Tanto es el problema de expresión oral de los estudiantes del grado 6° A, que cuando los docentes insisten para que pasen adelante a sustentar sus respuestas, el argumento que exponen para no hacerlo es la pena, pero además de ésta, se ha detectado que el obstáculo fundamental es la poca expresión oral que manejan los estudiantes; es en estos momentos que surge el miedo o pánico escénico que según Yagosesky (2001), la define a como “la respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que

surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar en público” (p.215). En el grupo objeto de estudio, se puede afirmar que este pánico escénico es el resultado de la poca expresión oral, lo que a su vez genera en los estudiantes ideas limitadas para expresar ante el grupo y por ende se teme el rechazo de éste: esto conlleva a desaciertos en la comunicación asertiva entre todo el grupo, es decir que no hay comunicación en el plano académico entre estudiantes y docentes y escasamente se da en el plano informal entre los compañeros de clases. (p.11).

La publicación diagnóstica, ejecuta y evalúa estrategias lúdicas que terminan en parodias y videos de reporteritos, grabados con sus celulares y cámaras, lo cual resulta efectivo en el aula.

Creación de un ambiente de aprendizaje para promover el desarrollo de habilidades escénicas (Alvarez, 2017) es otro material que aborda la temática de las artes escénicas como creadoras de ambientes de aprendizaje donde la expresión oral acompaña la gestualidad, el manejo del espacio y el texto dramático.

La expresión dramática como estrategia pedagógica para el desarrollo de la oralidad (Martinez, 2012), sirve de antecedente tocando directamente la oralidad como un objetivo pedagógico.

Como indexado en la base de datos aparece un artículo muy interesante porque muestra la problemática del miedo como se está planteando en la educación secundaria, pero como un efecto en el mundo universitario; llama: Evolución del miedo a hablar en público en estudiantes

universitarios, predictores de cambio a lo largo de un curso académico (Santos Orejudo Hernandez, Herero Nivelá, Ramos Gascón, Fernández Turrado, & Nuño, 2007) que dice:

El miedo a hablar en público es uno de los problemas más frecuentes entre la población universitaria. La relevancia de este temor es que condiciona extraordinariamente la participación de los alumnos en el aula y con ello su aprendizaje. En este trabajo se analiza la evolución que tiene una muestra de 427 estudiantes de Magisterio y Trabajo Social de la Universidad de Zaragoza a lo largo de un curso académico a través del Cuestionario de Confianza como Orador. Se comprueba que la muestra en su conjunto reduce de manera significativa su temor ante esta situación y que algunas variables como el nivel previo de miedo a hablar en público, el tipo de estudios, el trabajo en pequeño grupo, la organización de las clases y la conducta del profesor se relacionan con el cambio. Palabras Clave: Miedo a hablar en público, estudiantes universitarios, metodologías docentes, pequeño grupo, conducta del profesor. (p.1).

Es un trabajo que demuestra que el miedo tiene sus causas en la infancia y adolescencia, que influye lo familiar y que en el curso mejoró la actitud temerosa debido a varios factores entre los que estaba el trabajo en grupos pequeños de interacción, la manera como asume su rol el profesor, la asistencia y participación en las actividades. Aporta además muy importante bibliografía para la intervención en el aula de grado 11, aumentando expectativas importantes para la vida de los próximos a egresar de la educación media vocacional.

Superar el miedo al público para mejorar competencias, tiene un compromiso importante para la vida, proponiendo la lúdica y el teatro para experimentar en las diferentes áreas en todos los

momentos de la vida escolar, para mejorar desempeños y niveles de aprendizaje, antecedida por publicaciones con resultados favorables en espacios universitarios y escolares.

En el aspecto conceptual, la expresión oral, la autoestima, el pánico escénico, el juego verbal y no verbal son palabras que han ido cobrando importancia en las competencias comunicativas, los derechos básicos de aprendizaje, la necesidad de mejoramiento en la expresión y en la comprensión de representaciones; por tanto, apoyado en el marco legal y en las necesidades de cambios notorios en las prácticas de aprendizaje se propone tener en cuenta a autores artistas, que sirvan de sustento tanto metodológico como creativo para la intervención: superar el miedo al público para mejorar competencias.

Uno de los escritores y teóricos que se abordarán es Gianni Rodari, creador de cuentos, quien en su proceso sistematizó una cantidad de juegos y actividades de creación que subvirtió el pensamiento sobre el papel creador, lúdico y divertido de inventar historias de forma oral y escrita. Rodari se encontró con la limitante del miedo que fue desapareciendo cuando las reglas y las condiciones de juego cambiaron (Rodari, 2003).

En los juegos no importa perder, lo que interesa es divertirse y tanto en las repeticiones como en las observaciones se gana experiencia para mejorar en la siguiente partida. Rodari nos da muchas ideas lúdicas, para ejecutar en clase debido a su vasta experiencia en diferentes instituciones en Italia y posteriormente en el mundo, con la cual recrea las acciones en el aula con chicos de diferentes edades que a su vez aportan ideas y ejercicios que comparte con sus lectores y seguidores.

El otro autor y dramaturgo colombiano que fundamenta la propuesta es Enrique Buenaventura, escritor, diseñador, caricaturista y director de teatro, famoso en el mundo por la implementación de una forma única de puesta en escena: La Creación Colectiva (Garzón, 2009), una forma de trabajo artístico con el aporte individual de numerosos artistas, cuyo objetivo cultural y de proyección común y social, es la puesta en escena. Él y Santiago García proyectaron este método de creación por todo el mundo con sus dos grupos de teatro representativos: El T.E.C. (Teatro Experimental de Cali) y el grupo La Candelaria de Bogotá.

Enrique Buenaventura aborda diferentes teóricos en su experimentación, como el lingüista y Antropólogo Claude Lévi-Strauss, a partir del cual formula su trabajo de actos de habla (Martínez, 2012) mito, mitema, creando con los actores y demás especialistas en el taller central de experimentación, el famoso ejercicio que utilizaremos en esta intervención: ‘Yo me siento en esta silla’ el cual no sólo sirve a nivel actoral, sino que desarrolla la inventiva, la creatividad, la observación, el uso variado del objeto y los constantes cambios de significante y significado, convirtiéndose en un reto divertido y tenso que permite experimentar el miedo con tanta naturalidad que se aprende a manejarlo de forma divertida, donde el error, la equivocación, son una oportunidad o un punto de partida.

A nivel pedagógico, Rudolf Steiner con la pedagogía Waldorf y su libro El estudio del hombre (Steiner, El estudio del hombre., 2000) ha sido fundamental para el ritmo de la clase, con su pensamiento hacia la enseñanza en libertad afirmado en el ser integral, que piensa, siente y actúa, con cuatro temperamentos que se combinan: el flemático, sanguíneo, colérico y

melancólico, evolucionando en su vida con cambios en etapas rítmicas de septenios que necesitan alimento físico, anímico, sensible, para incidir en el entorno en sus diferentes manifestaciones, ayudados del arte, de la imagen y del estudio Antroposófico.

Decía Rudolf Steiner en 1918, ratificado en prácticas de aula:

No hemos de preguntarnos qué necesita saber y conocer el hombre para mantener el orden social establecido; sino: ¿qué potencial hay en el ser humano y qué puede desarrollarse en él? Así será posible aportar al orden social nuevas fuerzas procedentes de las jóvenes generaciones. (Steiner, Rudolf, 2011)

El miedo tiene sus causas en hechos pasados incrustados en la biografía de cada uno que es otro aspecto que estudian los especialistas en terapia curativa de los grupos de experimentación, investigación y aplicación del estudio del hombre.

Dentro de la pedagogía Waldorf también está el método teatral de Mijaíl Chéjov (Graham, 2017), que trabaja la emoción, el impulso, el cuerpo físico del actor, lo anímico y la relación con los entornos físicos anímicos y espirituales a partir de ejercicios con la imaginación.

Otros teóricos como Angélica Sátiro apoyan con sus investigaciones en lúdica este interés en desarrollar habilidades necesarias para un ciudadano creativo.

Son varias las habilidades perceptivas: observar; escuchar atentamente, saborear/degustar, oler, tocar, percibir movimientos (cinestesia), conectar sensaciones (sinestesia). Un ciudadano creativo necesita trabajar en profundidad su capacidad de percibir, la emisión de juicios éticos va directamente relacionada a una buena percepción de la realidad. Además, para poder actuar en su entorno, de forma coherente, hace falta percibir bien sus características, debilidades y fortalezas. (Satiro, 2010).

Son esas habilidades las que se pretenden desarrollar a partir del ejercicio y el juego teatral.

Es a través del juego, la praxis, la experimentación que se hace la búsqueda y creación teatral, por lo que el proceso se hace ameno, divertido y eficiente, transformando el miedo en reto y adrenalina al enfrentar los conflictos.

“Una onza de experiencia es mejor que una tonelada de teoría, simplemente porque sólo en la experiencia la teoría tiene significación vital y comprobable”. (Dewey, 2004, pp.128). Para desarrollarse como ciudadano creativo es importante lanzarse y actuar, experimentar acciones y reflexionar sobre lo vivido. La ciudadanía creativa es una praxis, es decir una acción (reflexionada) cuya finalidad es ella misma. Si no hay apertura a la experiencia, esta praxis es inviable. (Satiro, 2010)

Otros ejercicios acumulados por la experiencia y talleres durante 30 años de trabajo pedagógico teatral han mutado con el tiempo y los espacios, creando nuevas alternativas y resultados.

Las prácticas de aprendizaje en el aula con los textos, diálogos, cuentos, juegos de palabras y anécdotas expresados en voz alta para ser interpretados a un público, son una forma de llegar al aprendizaje de forma integral, donde el estudiante ejercita su pensamiento de forma sensible y propositiva, mientras sus estados de ánimo son controlados por su mente en sus actos y la voluntad se rige por su planeamiento cognitivo impregnado de emoción.

Los juegos discursivos verbales en voz alta son a veces individuales o grupales respetando las consignas de igualdad en la diferencia, participación individual en el colectivo y el enfoque pedagógico dialogante (Zubiria, 2006) dando importancia al adulto y la ciencia como acompañantes del proceso de aprendizaje, aportando a su zona de desarrollo próximo (UNESCO, 1994).

Se viven contextos diferentes en cada institución, aunque se comparte un momento histórico local y globalizante que cambia (Castells, 2005) pero en el cambio estructural educativo y pedagógico, la oralidad juega un papel relevante desde lo axiológico, lo volitivo y lo cognitivo.

Los seres humanos a cargo de una institución son individuos con sus propios entornos sociales, políticos, económicos, culturales, a los cuales se les debe respeto en su expresión, su personalidad y sus propósitos. El ser humano actual es autónomo, con derechos y grandes posibilidades de acceso a la información, a muchos medios de comunicación y con relaciones sociales, sexuales más placenteras a nivel virtual que en sus otros espacios, como el colegio, la calle o el hogar (Cabello., Lopez Gomez, Rodriguez, & Vítóres, 2005).

A esos seres se les brinda contenidos temáticos de enseñanza que aún a nivel oral se limitan a la repetición, la memorización, la calificación cuantitativa, usando a los sujetos como depósitos acumuladores de conocimiento (Freire, 1976) y aunque conscientes de que toda actividad cotidiana o práctica pedagógica está impregnada de datos, coexistimos en nuevas formas de comunicación donde la expresión oral peligra, por tanto las culturas ancestrales y locales.

Se reconoce un mundo, una nueva era llamada de la tecnología de la información con una gran y peligrosa burbuja de información, a punto de volver a estallar (Hargreaves, 2003), donde resulta paradójico que las clases sigan siendo la acumulación de estas fuentes, en vez de aprovecharlas adecuadamente, como material de trabajo detonante y creativo, para ser expresado desde diferentes áreas, con lenguajes artísticos o literarios, insumos de las artes escénicas y bases firmes para poder expresarnos sin miedo en voz alta ante un auditorio, interlocutor o espectador.

Hay talentos, capacidades o competencias que son claves para esos individuos tan disímiles, básicos para su supervivencia física, social, natural y planetaria en este nuevo mundo. Talentos como ser creativo, sensible, analítico, crítico, recursivo, propositivo, asertivo en la comunicación, saludable a nivel físico, mental y actitudinal, ecológico, flexible en cuanto al pensamiento, los avances las soluciones, que valore el trabajar en equipo, con pensamiento y acción social son valorados e impulsados por las Naciones Unidas. (UNESCO, 2017).

En artículo publicado por UNESCO (2015) se resalta la importancia de las competencias que se enfatizarán con el taller intensivo lúdico artístico:

...se investigan en profundidad estas competencias y habilidades y se ponen de relieve diversos elementos esenciales para el aprendizaje en el siglo XXI, tales como la personalización, la colaboración, la comunicación, el aprendizaje informal, la productividad y la creación de contenidos. Asimismo, se destaca la importancia que revisten para el mundo laboral del siglo XXI las competencias personales, como la capacidad de iniciativa, la resiliencia, la responsabilidad, la asunción de riesgos y la creatividad; las competencias sociales, como el trabajo en equipo, el trabajo en red, la empatía y la compasión; y las competencias de aprendizaje, como la gestión, la organización, las capacidades metacognitivas y la habilidad de convertir las dificultades en oportunidades. (P.1).

La metodología abordada se apoya en una observación participante (Universidad Federal de Alfenas , 2014) del proceso de construcción de un nivel de seguridad, respeto y autoestima basado en ejercicios aplicados en forma de taller práctico-creativo.

El presente trabajo sobre el miedo de los estudiantes a hablar en público, que afecta sus competencias comunicativas, se inscribe dentro de las líneas de intervención de la facultad de ciencias humanas y sociales en lo que concierne a: evaluación, aprendizaje y docencia, ya que influye en la evaluación cualitativa y cuantitativa que se ejecuta en los jóvenes en el proceso educativo en Colombia, mejorando en cuanto a su seguridad y actitud ante el error.

Esta línea concibe la educación como proceso complejo, inacabado e incierto que requiere del acompañamiento de la evaluación para identificar logros y oportunidades (U. Libertadores, 2017). Los resultados de pruebas nacionales e internacionales dependen del estado físico y

mental del estudiante (Maturana & Vargas , 2015), siendo imperativo reformas en el abordaje del currículo, potenciando actitudes, expresiones y valores en diferentes edades y contextos que permeen las metodologías y didácticas dando mayor importancia a aprender sin miedo, que a la memorización de contenido, haciendo que la cantidad de información que existe en los medios, sea mejor aprovechada desarrollando las competencias comunicativas (MEN: Colombia, 2007) y acompañando actitudes basadas en un ambiente de respeto creativo y lúdico, propicio para un aprendizaje no sólo individual sino más colaborativo.

La docencia como profesión y vocación formada por instituciones desde normales y pregrados, debe apoyarse en las actividades lúdicas y artísticas para abrir el espacio al ambiente de aprendizaje (Cabra Torres & Marín Diaz, 2015), tema fundamental dentro de las ciencias de la educación ya que es un aporte a la reflexión y transformación de la práctica de enseñanza aprendizaje, combatiendo una causa fundamental, desestimada por muchos docentes: el nivel de seguridad, valentía y miedos con el cual se acercan los jóvenes contemporáneos a las diversas herramientas y contenidos de aprendizaje.

Ante una sociedad inserta en las exigencias económicas, laborales y educativas del mundo globalizado (Ocampo, 2002), un ser humano temeroso será propenso a sucumbir al fracaso y es el manejo adecuado de estos temores desde la primera infancia, un tema de estudio interdisciplinario necesario entre psicólogos, pedagogos, tutores y administradores.

Esta intervención lúdico-artística, preocupada por la calidad humana y su potencialidad de desarrollo a partir de una educación adecuada a las exigencias de la contemporaneidad del

aprendizaje, usará la estrategia de observación participante, haciendo un seguimiento con un diagnóstico inicial de la problemática de los miedos que enfrentan todo tipo de estudiantes, apoyado en una entrevista inicial y otra al final de tipo dialógico. El proceso del taller, se implementará desde las 6:30 a.m. a las 12:30 p.m., durante los 5 días de 3 semanas continuas, donde con dicha modalidad intensiva se ejecutarán juegos y actividades que fortalezcan los valores, actitudes, aptitudes y recursos creativos para vencer los miedos a expresar sus conocimientos o inquietudes en el proceso de aprendizaje, rompiendo las barreras de horarios, áreas y contenidos, en un trabajo colaborativo donde las asignaturas se correlacionan y propugnan por el objetivo de dar seguridad a estos estudiantes ante su proyecto de vida.

Este taller deberá contar con el apoyo, acompañamiento y autorización de los docentes de las diferentes áreas involucrados con estos estudiantes de grado 11, que se aislarán de horarios rígidos con división de asignaturas, para trabajar en conjunto, como una comunidad de aprendizaje alrededor del proyecto artístico que en forma inicial ayudará a mitigar, contrarrestar y dominar los miedos a expresarse en público y a la vez involucrará temáticas a desarrollar de diferentes áreas fundamentales como la literatura, las humanidades, el arte, la educación física, la ética, la religión, las ciencias y otras áreas transversales que son parte del proyecto educativo institucional como el PRAES y el convenio SENA.

La asistencia de otros estudiantes con sus profesores está permitida y promovida con una participación en el proceso y los debidos acuerdos de mutuo respeto.

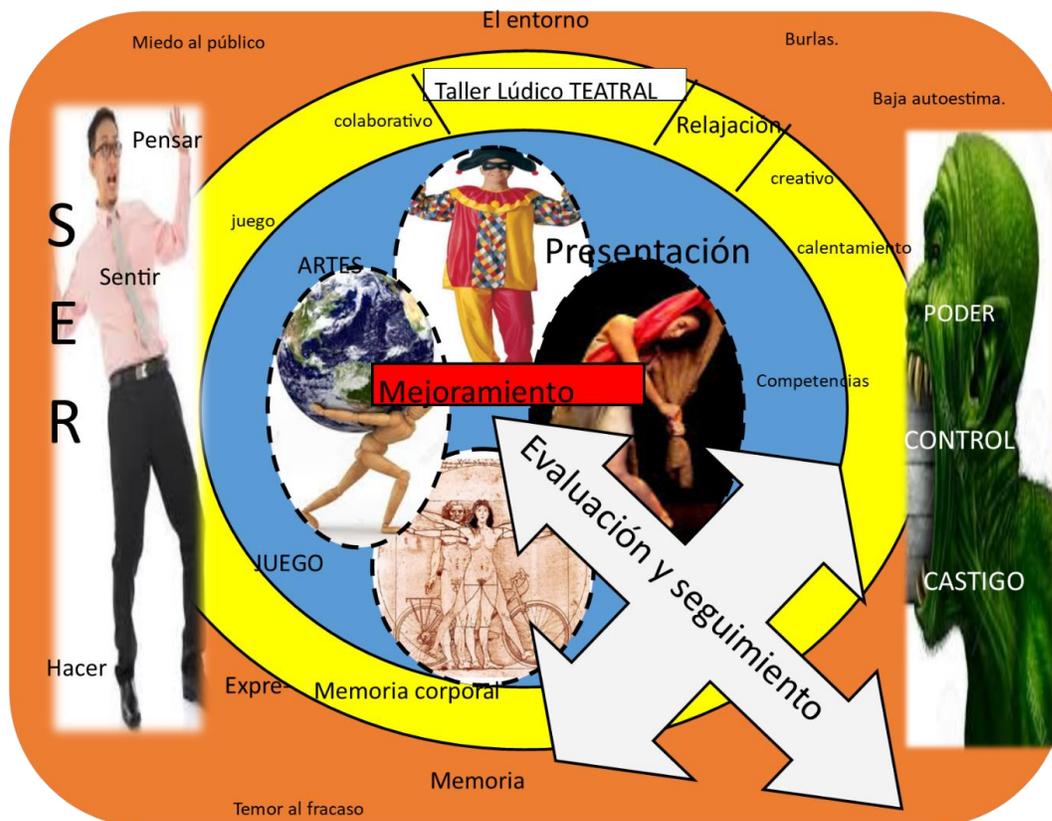
Se ve entonces la importancia de esta intervención dentro de las ciencias de la educación, al acompañar el proceso de aprendizaje, apoyado en políticas educativas nacionales donde las artes, la educación física y el uso de herramientas lúdicas por parte de todas las áreas fundamentales son un recurso de integralidad y cimiento fundamental en el desempeño de competencias comunicativas para la transformación positiva del ámbito educativo y de proyectos de vida (Jaramillo Lopez, 2007) .

El objeto de estudio son seres humanos únicos, diversos e irrepetibles por lo que en ellos no se puede aplicar una formula estándar, ni un ejercicio o juego donde los resultados sean masivos y uniformes, sino que es un conjunto de propuestas con un seguimiento exhaustivo a partir del diario de clase que pone en evidencia múltiples expresiones y formas de vencer esos miedos, asumiendo cada participante los juegos y actividades de forma muy personal con beneficios y reacciones disimiles e irrepetibles.

Poco sirve tener muchas ideas si hay temor a expresarlas; es más difícil para las didácticas y las metodologías si el miedo se ha arraigado en el estudiante y se niega a escuchar o luchar por aprender ante el temor ¿Qué pasa con el que sabe, pero el pánico le hace perder el control cuando se evalúan sus mejoramientos? Este trabajo propone un alto en el camino para fortalecer al ser humano en conflicto consigo mismo y su entorno, que le impide ver a través del muro del miedo a expresarse, ser juzgado o equivocarse; y qué mejor que el juego, la lúdica y las artes escénicas para ayudarlo de forma divertida, creativa y productora de saberes.

Como diseño de la estrategia pedagógica: “Superar el miedo al público para mejorar competencias” se plantea al Ser enfrentado a sus miedos con el arte y la lúdica de aliados.

Figura 1. “Superar el miedo al público para mejorar competencias”



Fuente: Propia

El ser humano se enfrenta cada día a sus propios miedos y a los de su entorno en todas sus manifestaciones, es una problemática constante de uso del poder tanto económico, político, social, de género, sexual, cultural y hay organismos de control no solo del estado sino de los integrantes de la sociedad, que infringen castigos morales, jurídicos, sociales, físicos, psicológicos que ponen a ese ser humano (que piensa, siente y actúa de forma integral) en un

constante reto y conflicto que deberá resolver. Uno de esos grandes retos es enfrentar el público en el aula, en los actos, en el trabajo, en la vida.

Miedo al que dirán, al fracaso, a la burla, al error, a la equivocación, son notorios al hablar en público, lo cual afecta las competencias básicas para el desempeño en cualquier área de aprendizaje.

Una forma de trabajar el miedo al público es resolviendo los conflictos de forma creativa, amena, divertida y eficaz a través del juego, la lúdica y el arte. Con el taller lúdico teatral, una propuesta de intervención en el aula, se establece un plan de mejoramiento no sólo en cuanto a habilidades y talentos, sino en competencias y prácticas de aprendizaje que dan herramientas a los jóvenes de grado 11 de la Institución Educativa Santa Fe, permitiendo alcanzar sus sueños en el proyecto de vida.

La intervención lúdica teatral parte en su plan de acción de una entrevista abierta y relajada sobre los temores y miedos vividos por los participantes y cómo esto ha influido en sus desempeños educativos, familiares y en otros espacios cotidianos. En la exposición de la propuesta se hace énfasis en la metodología participativa a partir del juego y la actividad teatral, permitiendo el compromiso de respeto y actitud ante los demás.

La colaboración e intervención especialista de los docentes de las áreas es fundamental, pues además de aportar saberes, competencias y contenidos al proyecto, es en conjunto con el gobierno escolar, que se apoya el proceso interdisciplinar con la intensidad de 90 horas, en 3

semanas consecutivas, para un total de 15 días de participación continua en este proyecto. Así se posibilita ejecutar un ritmo de jornada creativa, que combina momentos de concentración y expansión, donde conocimientos, control del cuerpo, manejo y proyección de la voz y expresividad comparten el espacio de experimentación y aprendizaje.

Los padres no sólo se deben involucrar dando la autorización a sus hijos sino que pueden asistir, opinar, aportar e incluso participar de algunos ejercicios, siendo evaluadores del proceso al confrontar la realidad de los miedos de sus hijos en el hogar, con los resultados en la intervención lúdica artística.

Directivos y personal operativo, además de actuar como público, apoyan la logística del proceso, haciendo énfasis al final con la presentación del producto, pudiendo ser partícipes directos o en opinión y control de evidencias.

Así se logra involucrar de forma colaborativa a todos los estamentos en torno a un proyecto, actuando como reales comunidades de aprendizaje, donde la figura de poder adquiere un movimiento horizontal de participación igualitaria, que redundando en diferentes pensamientos en torno a una práctica interdisciplinaria de aprendizajes que aporta en lo cognitivo, valorativo y actitudinal.

Es fundamental un espacio amplio, limpio y vacío para el trabajo durante las 3 semanas, que se va transformando acorde a las condiciones y aportes del proceso, sirviendo no solo de espacio

de trabajo y creación sino como un sitio que se transforma estética y funcionalmente en teatro de situaciones y conflictos para ser resueltos escénicamente.

Hay un banco de juegos, ejercicios lúdicos y actividades teatrales muy amplio, variado y acorde a cada necesidad del proceso, que además responde al ritmo de cada jornada y que se acrecienta hacia el final del taller; desde relajación, calentamientos, ‘llevas’ de todo tipo, juegos con la memoria, repeticiones, textos, escritura lúdica, lucha, lanzamiento de lanzas, carrera, hasta situaciones teatrales, direccionadas a la creación o resolución de problemas donde el conflicto es el insumo principal para los actores, serán las actividades que se combinarán durante las 90 horas del taller.

Al finalizar cada ejercicio y jornada diaria se hará una retroalimentación corta para notar la calidad y pertinencia de cada parte del proceso, destacando aportes y temas posibles como insumo de presentación final: bailes, canciones, poemas, textos, literatura, juegos corporales y teatrales, acrobacias, pinturas, maquillajes, utilería o simplemente crecimientos personales y grupales que vale la pena destacar, significar y evidenciar. Cada día y semana es imprescindible la recapitulación del trabajo anterior para la bitácora de trabajo, la memorización y la coherencia del proceso y el producto.

La persona que actúa como director será responsable de las decisiones finales del proceso de creación colectiva teatral. Otros cumplirán roles como: dramaturgo o escritor, diseñador, coreógrafo, músico, perfilándose en el transcurso del taller y adquiriendo poder de decisión teniendo en cuenta los insumos aportados. Se harán ensayos parciales con público todo el

tiempo, un preestreno general antes del final y un gran evento de presentación con todos los lenguajes que se involucraron en la escena.

El producto final no debería exceder los 30 minutos, pensando más en la calidad y seguridad de lo representativo ante el público, lo cual brinda confianza y fortaleza a los integrantes, que se deben sentir seguros y plácidos ante lo que expresan al público, ya que en promedio usaron 3 horas para montar un minuto de ejercicio escénico de belleza, impacto, variedad y calidad.

El taller experimental lúdico-teatral permite un avance visible y evaluable, a partir de acciones y prácticas de aprendizaje, que van desde ejercicios de relajación, calentamiento corporal, vocal, juegos teatrales individuales y grupales, que los jóvenes aumentan la autoestima, resuelven problemas de forma creativa y solucionan conflictos entrenándose paso a paso para mejorar su interpretación, su expresión y su representación ante la mirada de otros.

La representación final de un ejercicio teatral o producto escénico hace que la expresión de pensamientos, sentimientos a partir de la acción mejoren la seguridad y el control de sus visiones cognitivas, estéticas, actitudinales ante los demás, manifestándose como una forma de evaluación formativa, cualitativa y muy poderosa.

La continuidad intensa del taller es básica, porque permite generar hábitos esenciales para su vida cotidiana jugando, creando, participando en grupos de forma colaborativa, construyendo con el arte un proceso que da seguridad en sí mismo, provocando mejoramientos personales y por tanto en todas las áreas del conocimiento, replicables en otros momentos del aprendizaje.

La propuesta está mediada en todo su proceso por la evaluación y seguimiento, mostrando al finalizar un producto escénico, donde los participantes visualizan sus logros de forma individual y grupal. Pero es durante cada etapa del taller, que todos los miembros involucrados como comunidad de aprendizaje (estudiantes, docentes, directivas, padres y público) intervienen observando, evaluando, detectando y resolviendo dificultades, avances y aciertos para vencer los temores y mejorar competencias.

En conclusión, la mejor forma de superar el miedo a expresarse en público es a partir de un proyecto colaborativo en torno a un proyecto lúdico, artístico teatral, que permita experimentar de forma divertida, creativa y constructiva, un ambiente grupal que mejore las competencias comunicativas.

Las competencias comunicativas son básicas para el desempeño académico, laboral y cotidiano de los seres humanos y la mejor forma de fortalecerlas no es quedarse en el plano teórico, la quietud, el encierro disciplinario de obediencia y orden o el consejo verbal tradicional como discurso docente, hay que acudir al sentimiento, expresión, representación, sensibilidad, nuevas ideas, contextos juveniles acompañados de la guía de la experiencia biográfica de los integrantes de la comunidad de aprendizajes.

Lo más importante no es un producto perfecto, aunque este éxito redunde en beneplácito y autoestima de los integrantes, sino en el proceso continuo y rítmico, divertido, creativo y

sistemático que crea hábitos y nuevas visiones con respecto a nuestro cuerpo y su relación con sus entornos humanos, culturales y ecológicos.

La evaluación formativa, seguimiento y mejoramiento continuo son muy visibles en este tipo de procesos donde desde el primer día, se evidencia crecimiento integral del ser, tanto a nivel mental, social, afectivo y actitudinal, que redundan en un clima escolar favorable para el gusto de aprender.

El error se convierte en un insumo de creación y de transformación no sólo teatral con la improvisación y el manejo de caso, sino en el reto divertido del que, en una etapa del juego es un perdedor, pero recoge experiencia para mejorar en la siguiente jugada, siendo el mejor entrenamiento en resiliencia y por tanto en la actitud ante las experiencias de vida.

El logro de este espacio, sin horarios cristalizados, contenidos obligatorios, paredes infranqueables, silencios, comportamientos escolásticos o militares y pensamientos tradicionalistas, en un mundo globalizado urgido del desarrollo humano en comunión con el entorno, será un paso para valorar la eficiencia en el aprendizaje, con libertad, responsabilidad, creatividad y ciudadanía, con el uso de herramientas constructoras de saberes y respeto de la individualidad en convivencia con las otras.

Es así como con un taller con la lúdica y las artes escénicas como herramientas, que propone intervenir en el mejoramiento de las prácticas de aprendizaje de los jóvenes de grado 11, de la Institución Educativa Santa Fe de Cali, se puede incidir de forma clara en el mejoramiento de las

prácticas, conformación de comunidades de aprendizaje, valoración del trabajo colaborativo, pero sobre todo, en generar seguridad, resiliencia y acciones sin miedo ante el público, derrocando limitantes para acceder a los conocimientos del mundo.

## Lista de Referencia

- Alvarez, S., & Hincapie, C. (2017). Creación de un ambiente de aprendizaje para promover el desarrollo de habilidades escénicas.
- Boal, A. (2001). Teatro del oprimido. Juego para actores y no actores. Barcelona: Alba.
- Bryan, K. W. (1996). Seducción subliminal. Mexico.D.F.: Diana.
- Cabello., B. G., Lopez Gomez, D., Rodriguez, I., & Vítores, A. (2005). tecnologías sociales de la comunicación. Barcelona: UOC.
- Cabra Torres, F., & Marín Diaz, D. L. (2015). Formar para investigar e innovar:tensiones y preguntas sobre la formación inicial de maestros en Colombia. Revista Colombiana de educación. #68, 149-171.
- Castells, M. (2005). Globalización e identidad. Cuadernos del mediterraneo # 5, 11-20.
- El tiempo. (2016). Curso para hablar en público. Obtenido de El tiempo.com:  
<https://cursos cortos.eltiempo.com/cursos/hablar-en-publico-curso/>
- Freire, P. (1976). pedagogía del oprimido.
- Fuentes., C. A. (2017). la lúdica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la expresión oral. Bogotá: U.libertadores.
- Garzón, M. C. (2009). El metodo de creación colectiva en el método de Enrique Buenaventura. Trabajo teatral, Cali.
- Graham, D. (2017). Graham Dixon- Técnica Chéjov.
- Hargreaves, A. (2003). Enseñar en la sociedad del conocimiento. Barcelona: Octaedro.

- Hethmon, R. (2017). <http://www.actors-studio.org/web/textos/actuacion/>. Obtenido de <http://www.actors-studio.org/web/textos/actuacion/resumen-el-metodo-del-actors-studio-robert-hethmon.html>
- I.E. Santa Fe. (23 de noviembre de 2013). P:E:I:. Acompañando proyectos de vida. Cali, Valle del Cauca, Colombia.
- instituto de investigación sobre la evolución humana A:C. ( 2015). Historia de la era de la tecnología de la información 5. La era electronica. Evolución y ambiente.
- Jaramillo Lopez, J. (Marzo de 2007). Competencias Comunicativas para la participación. Al Tablero(40).
- Martinez, G. (Octubre de 2012). El trabajo teatral bajo la concepción de alto relieve y acto de habla. Obtenido de Casa del teatro: [http://www.casadelteatro.org.co/wp-content/uploads/2012/10/puesta\\_en\\_relieve.pdf](http://www.casadelteatro.org.co/wp-content/uploads/2012/10/puesta_en_relieve.pdf)
- Maturana, a., & Vargas , A. (Enero de 2015). El Estrés Escolar. Revista Médica Clínica Las Condes.
- MEN: Colombia. (2007). [www.mieducacion.gov.co](http://www.mieducacion.gov.co). Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-217596\\_archivo\\_pdf\\_desarrollocompetencias.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-217596_archivo_pdf_desarrollocompetencias.pdf)
- Navarro, A. (1 de Marzo de 2018). Por qué las plataformas de streaming son el futuro del entretenimiento. Obtenido de <http://blogs.portafolio.co/desde-la-red/las-plataformas-streaming-futuro-del-entretenimiento/>
- Ocampo, J. A. (2002). Globalización y Desarrollo Social. Presentación del secretario ejecutivo de la CEPAL. Presentación del secretario ejecutivo de la CEPAL. segundo encuentro de expresidentes Latinoamericanos (págs. 1-30). Santiago: CEPAL.

- OEI. Organización de estados iberoamericanos. (2002). educación y conocimiento: una nueva mirada. Revista Iberoamericana de educación. #30.
- Rodari, G. (2003). Gramática de la fantasía. Bogotá: Panamericana.
- SÁNCHEZ ORTIZ, J., & BRITO GUERRA, N. (julio-dic de 2015). Desarrollo de competencias comunicativas mediante la lectura crítica, escritura creativa y expresión oral. Encuentros, 13(2), 117-141.
- Santos Orejudo Hernandez, Herero Nivelá, M. L., Ramos Gascón, T., Fernández Turrado, T., & Nuño, J. (2007). Evolución del miedo a hablar en público en estudiantes universitarios, predictores de cambio a lo largo de un curso académico. Zaragoza.: editores de Ansiedad y estrés.
- Satiro, A. (2010). [www.creamundos.net](http://www.creamundos.net). Obtenido de La capacidad creativa como generadora del bien común. Angélica sátiro:  
[http://www.creamundos.net/ciudadaniacreativa/cc/articulos\\_files/2.capacitat.creativa.pdf](http://www.creamundos.net/ciudadaniacreativa/cc/articulos_files/2.capacitat.creativa.pdf)
- Semana.com. (9 de 4 de 2012). Obtenido de las frases de Gaitán.:  
<https://www.semana.com/nacion/articulo/las-frases-gaitan/256155-3>
- Steiner, R. (2000). El estudio del hombre. Buenos Aires: Rudolf Steiner.
- Steiner, R. (19 de 10 de 2012). [./journeysofcolumbia.wordpress.com/2012/](https://journeysofcolumbia.wordpress.com/2012/). Obtenido de <https://journeysofcolumbia.wordpress.com/2012/10/19/ein-noch-zu-beantwortendes-mysterium/>
- Steiner, Rudolf. (08 de 2011). [educarparalohumano.blogspot](http://educarparalohumano.blogspot.com). Obtenido de <http://educarparalohumano.blogspot.com/2011/08/escuela-waldorf-educacion-para-la.html>

teatralizarte.com. (12 de 08 de 2007). alternativa teatral. Obtenido de

<http://www.alternativateatral.com/tema17980-juegos-teatrales-actividades>

U. Libertadores. (2017). www.ulibertadores.edu.co. Obtenido de líneas de investigación:

<http://www.ulibertadores.edu.co/vicerrectoria-academica/investigacion/lineas-investigacion/>

UNESCO. (1994). LEV SEMIONOVICH. Perspectivas: revista trimestral de educación comparativa., 773-799.

UNESCO. (2017). Hay que Educar en Competencias. Competencias del siglo XXI.

UNESCO. (2015). ¿Que tipo de aprendizaje se necesita en el siglo XXI? Investigación y prospectva en educación. Cuadernos de trabajo.

Universidad Federal de Alfenas . (enero-junio de 2014). Hablando de la observación participante en la investigación cualitativa en el proceso salud enfermedad. (i. enferm, Ed.) Index de enfermería, 23(1-2), 75-79.

Zubiria, M. d. (2006). Los modelos pedagógicos .Hacia una pedagogía dialogante. Bogotá: Aula abierta .Magisterio.

## Anexos

### Entrevista inicial.

¿Cuántos años tienes?

¿A qué le tienes miedo?

¿Qué edad tenías cuando experimentaste tu primer miedo? ¿en la casa? ¿en la escuela?

¿Sientes miedo en la Institución educativa? ¿A qué?

¿Desde cuándo recuerdas sentir esa sensación de temor o miedo?

### Marca ¿a qué le temes más?

- Salir al tablero.
- Que me pregunten.
- Leer en voz alta.
- Que se burlen.
- Que te divulguen burlonamente en las redes.
- Que te golpeen.
- Que te griten.
- Que te observen.
- A equivocarme.
- A no saber.
- A que te llamen sapo o lambón.
- A hacer el ridículo.

- Que te ridiculicen.
- Todas las anteriores.

¿Alguna vez no quisiste ir al colegio por alguna razón?

¿Tenías miedo a algo?

Enumera las cosas que te dan pereza del estudio y las que te dan miedo.

Cosas que me dan pereza en el colegio.	Cosas que me dan miedo en el colegio.

¿Quisieras superar algún miedo en especial?	¿Cual?	¿Porqué?

**Entrevista final después del taller**

¿Cómo se sintió?

¿Qué descubrió en su mejoramiento, personal, grupal ante el miedo?

¿Qué experiencias o anécdotas le dejó la presentación en público? ¿se divirtió?

¿En qué sintió crecimiento?

¿Creó que el taller le ayudó de forma divertida a controlar su miedo ante el público? ¿Cómo y por qué?

**Marca ¿a qué le temes más? después del taller**

- Salir al tablero.
- Leer en voz alta.
- Que se burlen.
- Que te divulguen burlonamente en las redes.
- Que te golpeen.
- Que te griten.
- Que te observen.
- A equivocarme.
- A no saber.
- A que te llamen sapo o lambón.
- A hacer el ridículo.
- Que te ridiculicen.
- Todas las anteriores.

¿Cómo te sientes ante las actividades del colegio?

¿Tienes miedo a algo? ¿Cómo lo manejas?

Enumera las cosas que te dan pereza del estudio y las que te dan miedo.

Cosas que me dan pereza en el colegio.	Cosas que me dan miedo en el colegio.

¿Quisieras superar algún miedo en especial?	¿Cual?	¿Porqué?

**Taller de experimentación teatral para combatir los miedos y temores.  
Grado 11: Institución Educativa Santa Fe.**

**Docente David Castaño.**

**Recursos y necesidades**

El taller de experimentación teatral se hará en un espacio destinado durante 3 semanas consecutivas, para un total de 15 sesiones para 90 horas de taller, de lunes a viernes de 7.00 am a 12.00 M, para poder dejar instalados los elementos escenográficos, utilería, luces, vestuario, utensilios, y materiales lúdicos, artísticos o para juegos, que servirán para presentar el producto teatral final que será el gran reto de dirigirse al público con temores controlados, usando, texto, gesto, objetos, lenguajes y actuación.

**Objetivo general**

Fortalecer en los estudiantes las competencias comunicativas verbales y no verbales en actividades que exigen exhibición pública

**Objetivo específico**

Diseñar y ejecutar actividades lúdicas escénicas, verbales y no verbales que contribuyan a elevar en los estudiantes el nivel de observación, autoestima y seguridad fortaleciendo su nivel de resiliencia al expresarse públicamente.

**Ritmo de cada día**

Cada día de actividad experimental es muy variado en temáticas y exploraciones, pero tendrá un ritmo de trabajo que tiene unas constantes o hábitos necesarios:

- Relajación.
- Verso o poema inicial.
- calentamiento corporal, calentamiento de voz, de memoria corporal, textual, espacial, estiramiento.
- Juego o ejercicio grupal.
- Recapitulación de montaje.
- Exploración o experimentación nueva.

- Juego teatral.
- Montaje
- Evaluación
- Relajación.
- Verso de despedida.

## **Acuerdos**

Para ejecutar este taller es necesario llegar a acuerdos de convivencia, respeto, colaboración y ciertas consignas y reglas.

La más importante es el respeto a todo lo que haga un compañero y hacia lo que cada uno hace, que consignamos como:

*EL respeto al trabajo propio y el de los demás.*

Como es un trabajo creativo, experimental, de expresiones, la consigna es:

No hay nada de lo propuesto, expresado o actuado que se catalogue como bien o mal hecho, es una propuesta subjetiva y el gusto del receptor es relativo y subjetivo.

*No hay nada malo o bueno en el escenario.*

Nada es un error, pues una equivocación puede ser e insumo para algo diferente o creativo.

*Un error puede ser un gran acierto.*

## **Actividades**

### ***Relajación:***

La relajación del taller estará a cargo de un miembro del equipo cada día con aportes del tallerista.

Ya sea con ayuda de la música o la voz, se practicará con tensión-relajación, y luego se harán diferentes posiciones por etapas: (fetal, adoración, cuclillas, coxis, columna, cuello, mirada).

También se experimentará por parejas, varios participantes relajando a uno de sus compañeros con actividades como, la licuadora, el plátano tieso, las cargadas y el muerto.

***Verso o poema inicial:***

Propuesto:

*Sabiduría ilumíname,*

*amor enciéndeme,*

*fuerza compenétrame,*

*para que surja en mi*

*un benefactor de la humanidad,*

*un servidor de la causa sagrada*

*altruista y fiel.* (Steiner, /journeysofcolumbia.wordpress.com/2012/, 2012)

O puede ser un poema de cualquier autor o frase de la obra.

*Si avanzo, seguidme.*

*Si me detengo, empujadme.*

*Si os traiciono, matadme.*

*Si muero , vengadme. Pueblo, por la restauración moral...Ala carga,*

*Por la derrota de la oligarquía...A la carga. Pueblo por nuestra victoria...*

*A LA CARGA.* (Semana.com, 2012)

***Calentamientos:***

Corporal: Inicialmente dirigido por el tallerista.

Cada día 2 personas diferentes lo dirigirán buscando combinar variedad y repetición.

Ejercicios físicos de estiramiento, articulaciones, ritmo.

Vocal: por resonadores de diafragma, garganta, pecho, cabeza y extremidades. Vocalización: Macadafaja, mequedefeje, miquidifiji, mocodofojo, mucudufuju. Masticar las palabras, trabalenguas.

Canto: Opera un automovile con números hasta el 7, Laran Lan Lero y cruce en rostro poesía, proyección, manejo del aire.

Anímico: juegos como Sheta y Chetal (Gacelas y leopardos), Siluetas de animales, ejercicio de patos al agua , a tierra, al aire, combinado con Niveles y planos altos, medios bajos, cercanos medios lejanos. Memoria con números, cantos, figuras, grupos, gestos.

Mental: Trabalenguas, poemas, rimas, escritura lúdica, creación de cuento grupal, cuento con ingredientes, cambios de final, creación de lo inexistente, recetas exóticas, yo me siento en esta silla.

Espacial: fotografía humana, el espacio vacío, el uso del objeto, danza teatro, expresión corporal individual, parejas, grupos, el espejo corporal.

Textual: con el texto del montaje. analogías, metáforas, improvisaciones.

### ***Juego o ejercicio grupal anti-miedo:***

Llevas: tradicional, en pareja, lleva cadena, lleva mantequilla, lleva de colores, lleva de objetos, lleva en círculos de tres.

Bandera, balón chino, quemado, ponchado de 4, ponchado con bases, pañuelo frontal, pañuelo circular, correa, yeemy, la gallina ciega, gato y ratón, las ollitas. (teatralizarte.com, 2007)

### ***Montaje y ejercicio teatral:***

Los cinco ejercicios griegos y el teatro:

1-Combate escénico (de 2 gallos y de varios, de abrazo, de equilibrio).

2-Lanzamiento de jabalina y proyección de voz.

3-Ritmo de caminata y voz,

4-El lanzamiento de disco y lo anímico.

5- salto y emoción

Ensayos actorales dirigidos: dramático, cómico, pausado, llorando, riendo, loco, melodramático, en cámara rápida, lenta, normal.

Improvisación sin saber el conflicto del otro.

Laboratorio teatral: Yo me siento en esta silla. Sin repetir, dando diferentes usos al objeto, intenciones, coherencia, cohesión, con texto metafórico, por analogía, por oposición, surrealista, naturalista, costumbrista, texto, subtexto, contexto, creativo, el uso de la lingüística, la semiología (Significante, significado, simbología) interpretación, expresión, el lenguaje verbal y el no verbal.

Emisión del texto teatral: entonación, interpretación, combinación, intención, analogía.

Método Chekijov de actuación: iluminar el espacio con el cuerpo, el espejo inmenso, el Mesías, romper el muro, caminata a ciegas, hacia atrás, el plexo solar y la dirección de la mano, el espejo de mano.

La Creación Colectiva a partir de la improvisación, el tema, el mitema y el contexto.

Teatro político para el análisis (Boal, 2001), la argumentación y el acto teatral, parodia, cliché, pasquín.

La lectura interpretativa del público y la representación.

Psicoanálisis, psicología y psiquis del actor, del personaje del autor y del contexto. Juego de la canasta de emociones y objetos.

Siluetas del personaje. Del animal al personaje, tensión relajación, tempos,

Ritmo: ritmos de caminar, gestual, de personaje, de escena y de obra.

Propuestas de dramaturgia.

La apertura al cambio, el conflicto, la situación, el estudio de caso, la improvisación, la resolución de problemas, retos de resiliencia.

El ensayo, el error, el montaje, la puesta en escena.

Ensayo, repetición, mejoramiento, ensayo, ajustes, puesta en escena.

### **Evaluación**

Aunque en cada ejercicio hay momentos para ver los gustos, emociones, logros y opiniones, al final de cada jornada, nos reunimos para escuchar opiniones, aciertos, gustos, problemáticas, malentendidos, ajustes e ideas para trabajar o mejorar al siguiente día y valorar los aportes de los miembros del grupo en un círculo dialógico de tipo horizontal con moderador diferente cada día.

### **Relajación de descanso**

Cambio de ritmo para salir (interiorización)

Repetición de rutina del inicio.

Recordar soñando lo hecho este día.

Tensión, relajación, quietud y silencio de 3 minutos, rutina de fetal a la mirada.

### **Verso y despedida**

*“Hemos trabajado con amor y agradecidos nos despedimos”*

*“Hay un camino que marcharemos, juntos iremos tras la verdad.*

*La busco en ti, la busco en mí, el mundo entero nos la dará”*

Organización del salón y de los utensilios y despedida.