

A circular arrangement of various animal illustrations, including birds, insects, reptiles, mammals, and marine life, surrounding the central text. The background is a colorful, abstract watercolor wash in shades of green, yellow, and purple.

**ENTRE EL ARTE
Y EL JUEGO:
GUÍA PARA LA FACILITACIÓN
DE TALLERES DIRIGIDA A
GUARDAPARQUES**

Impreso en papel reciclado Cyclus Print*. Fabricado con 100% fibras recicladas, libres de cloro y blanqueadores ópticos, certificadas por NAPM (National Association of Paper Merchants). Ha sido elaborado además con bioenergía (energía no contaminante) y está certificado por Ecoflower y Blue Engel, que identifican productos hechos bajo un manejo ambientalmente apropiado, con responsabilidad social y económicamente viable de los recursos.

Los beneficios por el uso de este papel se reflejan en un menor impacto al ecosistema, equivalente a:

-  **259 kg** de residuos sólidos no generados
-  **53 kg** de gases de efecto invernadero evitados
-  **532 km** no recorridos en auto estándar
-  **7 960 lt** de agua ahorrados
-  **733 kWh** de energía no consumida
-  **421 kg** de fibra de árbol ahorrada



(*)Carátula impreso en cyclus offset

Fuente: www.arjowigginsgraphic.com



**ENTRE EL ARTE Y EL JUEGO:
Guía para la facilitación de talleres dirigida a
guardaparques**

Wildlife Conservation Society - WCS
Av. Roosevelt 6360
Miraflores, Lima, Perú
Teléfonos: 446 4947
Página web: www.wcsperu.org

Autor e instructor:
Alberto Guerra-García Campos

Ejercicios y dinámicas tomados de talleres de:
Wendy Ramos, Alex Navarro, Caroline Dream y de la serie del
Teatro del Oprimido, de Augusto Boal.

Corrección de estilo:
Pablo Carrillo
Thor Morante

Ilustración, diseño y diagramación:
Hermanos Magia

Impreso en:
NEGRAPATA SAC.
Jr. Suecia 1470, Urb. San Rafael - Lima 01

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2016-15315

Agradecemos a los participantes de los talleres, desarrollados
entre septiembre y octubre de 2012, que sirvieron para la
elaboración de esta guía, el mismo que incluyó a guardaparques
y especialistas de la Reserva Nacional Tambopata, el Parque
Nacional Bahuaja Sonene, Parque Nacional del Manu, Reserva
Nacional Pacaya Samiria, PROCREL, AIDER y WCS

Antonio Velazco Reyes
Fredy Quispe Colquehuanca
Edwin Gonzales Cotrado
Álvaro Pinto Contreras
Edgard Oruro Centeno
Emilio Aparicio Meza
Freddy Carrillo Bravo
Mateo Mamani Arisaca
Miguel Vicente Sacaro
Ernesto Escalante Valencia
Leoncio Flores Balarezo
Luis Benites Blanco
Abner Guevara Papa
Idelfonso Vargas Valles
Herman Ruiz Abecasis
Jasmín Ruiz Pezo
Carlos Arana Pérez
Martín Reátegui Sunción
Alicia Kuroiwa Yamasato
Alejandra Watanabe Farro
Alejandra Anchante Villacorta
Luigi Valdizán Cassinelli

ÍNDICE

Prólogo.....	6
Conceptos e información básica.....	7
Resumen gráfico de conceptos: El payaso o clown.....	8
Introducción.....	9

Objetivo Específico 1

Iniciar y terminar un taller o reunión.....	11
---	----

1. Presentación.....	12
2. Encuadre.....	14
3. Conocimientos previos necesarios.....	16
4. Acuerdos.....	18
5. Diálogo.....	20
6. Cierre del día (parcial).....	22
7. Cierre final.....	24
8. Baile final.....	26

Objetivo Específico 2

Jugar y experimentar colectivamente el efecto lúdico.....	29
---	----

1. Posición o postura de trabajo.....	30
2. Juego de nombres: haznos recordar tu nombre.....	32
3. Juego de nombres: la rueda completa.....	34

4.	Juego de nombres: tocas o nombras (Mr. Hit).....	36
5.	Juegos populares: “Mata-Gente”.....	38
6.	Juego populares: “Chapadas” (con cámara lenta y otras).....	40
7.	Juegos de alerta: “Zip Zap”.....	42
8.	Juegos de alerta: “Zip Zap 2”.....	44
9.	Juegos de alerta: “Zip Zap 3”.....	46
10.	“Juan dice”.....	48
11.	“1, 2, 3, reloj”.....	50
12.	“Pasada de estímulos”.....	52
13.	“5 diferencias”.....	54

Objetivo Específico 3

Fortalecer habilidades sensoriales y comunicacionales básicas
(mirada, escucha, discurso).....

57

1.	Palmas 1.....	58
2.	Palmas 2.....	60
3.	Mirada 1 (con cable fijo).....	62
4.	Mirada 2 (con cable flexible).....	64
5.	Mirada 3 (sin cable).....	66
6.	Espejo.....	68
7.	Espejo 2.....	70
8.	En un pie.....	72
9.	Hipnotismo colombiano.....	74
10.	Rebote de posiciones y de movimientos.....	76

Objetivo Específico 4

Fortalecer habilidades sociales e interculturales
(confianza, grupo, comunicación no-verbal).....

79

1.	Caminata por el espacio de trabajo.....	80
2.	Caminar sin ver – confianza.....	82
3.	Caminar sin ver II – confianza.....	84
4.	Correr sin ver – confianza.....	86
5.	Rueda infinita.....	88
6.	¿Puedo?, ven.....	90
7.	Bomba y escudo.....	92
8.	Guiberich – Traductor.....	94
9.	Desmayos.....	98
10.	Rueda con sonido y movimiento.....	100
11.	Máquinas.....	102

Objetivo Específico 5

Compartir en escena características humanas esperadas desde el
clown y las artes (mostrar, registrar, fracasar, improvisar).....

105

1.	Relaciones en un minuto.....	106
2.	La tierra es redonda.....	108
3.	Globos.....	112
4.	“Voy a...”.....	114
5.	Cantas y te fastidian.....	116
6.	Formar palabras con sílabas.....	118
7.	Investigación con materiales: improvisación.....	120

PRÓLOGO

.....

En octubre de 2012, durante un curso-taller para implementar el sistema de monitoreo de la Reserva Nacional Tambopata y el sector Madre de Dios del Parque Nacional Bahuaja Sonene, hicimos el experimento de incluir el juego, no sólo como una herramienta de capacitación y facilitación, sino de empoderamiento y reconocimiento a la labor del guardaparque. Los resultados fueron tan exitosos que los mismos guardaparques que tomaron el taller de facilitación mediante el juego pudieron replicar el taller de monitoreo a sus compañeros utilizando las herramientas adquiridas.

Es así como nace esta guía, producto del arduo trabajo de los guardaparques de la Reserva Nacional Tambopata, el Parque Nacional Bahuaja Sonene, el Parque Nacional del Manu y los especialistas de la Reserva Nacional Pacaya Samiria y del Área de Conservación Regional Comunal Tamshiyacu Tahuayo. En este taller, ellos demostraron que no tienen límites para su creatividad y que pueden enfrentar cualquier reto que se les presente. Esperamos que esta guía sea una herramienta útil para que más guardaparques de las áreas protegidas puedan transmitir el conocimiento que tienen a sus compañeros y al público en general.

Esta guía va dedicada a todos los guardaparques del Sistema Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado, por la admirable labor que realizan diariamente para la conservación de estas áreas en beneficio de todos los peruanos.

Un saludo a todos ellos.



Alicia Kuroiwa
Wildlife Conservation Society

CONCEPTOS E INFORMACIÓN BÁSICA

.....

1. La práctica del **arte** y el **juego** crea el ambiente necesario para recuperar el niño que fuimos y, por tanto, el asombro y la ternura.
2. El **juego** fortalece habilidades humanas, tanto personales como colectivas. Permite un aprendizaje profundo y sensible.
3. En el **juego** nos vemos influenciados por los roles que interpretamos y nuestro cuerpo crea movimientos basados en la forma en la que vemos y sentimos la realidad.
4. El **clown** o payaso es una expresión en la actuación desde la condición más vulnerable del ser humano, a través del humor, el juego y la conexión directa y transparente con el público.
5. A diferencia del teatro, la persona que hace **payaso** no parte de un personaje preestablecido, sino que debe descubrir la parte payasa que habita en él.
6. El **clown** muestra entonces lo que todos evitan mostrar: su ridículo. Desde la inocencia, el payaso se gana el afecto de quien lo ve y puede también transformar su entorno.
7. **Teatro del Oprimido** (T.O.): Técnica de educación popular que usa el teatro para dialogar y transformar la realidad. Creada por Augusto Boal a partir de la Pedagogía del Oprimido, de Paulo Freire.
8. El T.O busca alternativas para la discusión de problemas reales, creando condiciones para que el participante de la capacitación pueda ampliar sus posibilidades de expresión y comprensión del mundo que habita.
9. En el **Teatro del Oprimido** el público es participante activo, de tal manera que debe explorar, mostrar, analizar y transformar la realidad en que viven.
10. El T.O ayuda a los seres humanos a recuperar un lenguaje que ya poseen.



RESUMEN GRÁFICO DE CONCEPTOS:

El payaso o clown

uno **no actúa** un clown, uno **es** un clown // dice la verdad
// **es transparente**, incluso cuando engaña // nunca dice que no // todo
puede // no trae ideas geniales pre-establecidas, es impulso // **curioso**,
no busca problemas pero los encuentra // siempre **quiere estar ahí**, en escena
// no intentar hacer reír (se nota), intentar hacer **jugar** // si no mira
no existe // no es el qué, es el **cómo** // **menos es más** //
el clown vive en la **dificultad**, en el **fracaso**, por eso frecuentemente
en el **ridículo** // se toma **tiempo**, no para pensar / hacer-algo, sino para
sentir/encajar // estado de máxima sensibilidad: estás haciendo nada, pero a
la vez estás alerta y dispuesto por si algo pasa.

Alberto Guerra-García Campos

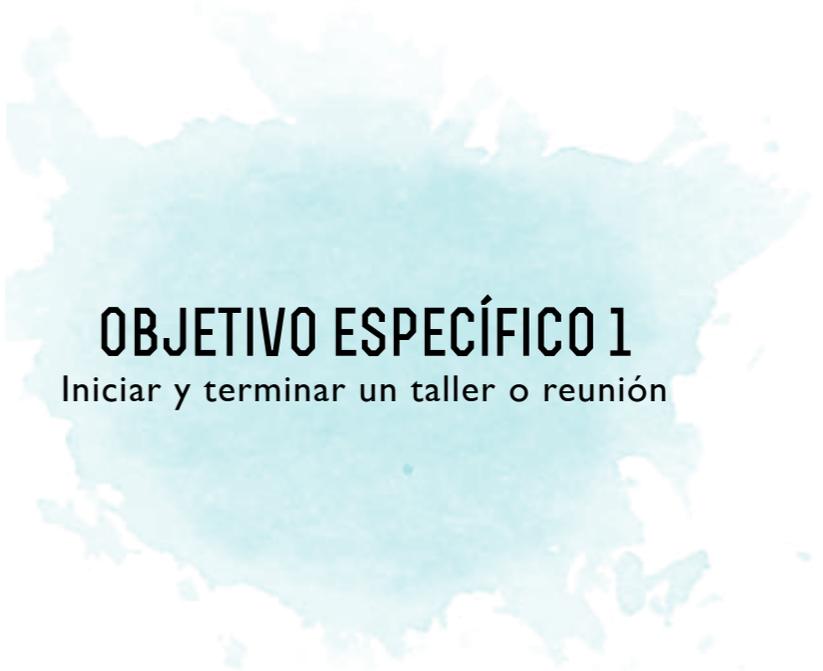
INTRODUCCIÓN

Esta guía se basa en la experiencia de una serie de talleres de tres días dirigidos a fortalecer habilidades para la facilitación social de guardaparques con una metodología sustentada en el arte y el juego. Los talleres se desarrollaron dentro de las actividades de capacitación de guardaparques del Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (SERNANP) para la implementación de sus sistemas de monitoreo, llevadas a cabo por Wildlife Conservation Society (WCS) durante setiembre y octubre de 2012. Estos talleres contaron con la participación del personal de la Reserva Nacional Tambopata, el Parque Nacional Bahuaja Sonene, el Parque Nacional del Manu, la Reserva Nacional Pacaya Samiria y el Área de Conservación Regional Comunal Tamshiyacu Tahuayo. Se implementaron actividades y espacios de aprendizaje que permitieron a los participantes reconocer y fortalecer herramientas lúdicas y artísticas propias, útiles para la facilitación de actividades, así como para su trabajo cotidiano en comunidad. Esta guía será un soporte para continuar usando las herramientas trabajadas.

Aquí se presentan herramientas de capacitación para fortalecer habilidades desde una perspectiva distinta. Se ejercita la mirada, la escucha, la presencia verdadera, la vulnerabilidad, la capacidad de sorpresa, la sensibilidad en general y la comunicación no verbal, desde el trabajo del payaso o clown, el juego y otras artes. La ventaja de esto es que permite a su vez trabajar en los sentimientos de confianza grupal y personal, la aceptación del miedo, del fracaso y del ridículo, y el valor del error. Además, potencia sentimientos de solidaridad y trabajo en equipo.

Esta guía contiene los objetivos esperados de cada juego, las pautas de la actividad y los comentarios obtenidos desde la experiencia. Está redactada en primera persona para la comodidad de quien la use. También se incluyen conceptos básicos sobre la teoría de la metodología utilizada. Recomendamos implementar la metodología completa aquí presentada; sin embargo, los ejercicios de la guía están repartidos en bloques que pueden ser usados por separado según el objetivo que se desea alcanzar.





OBJETIVO ESPECÍFICO 1

Iniciar y terminar un taller o reunión

OBJETIVO

Participantes y facilitadores se presentan y comparten:

- sus expectativas hacia el taller.
- su estado anímico.

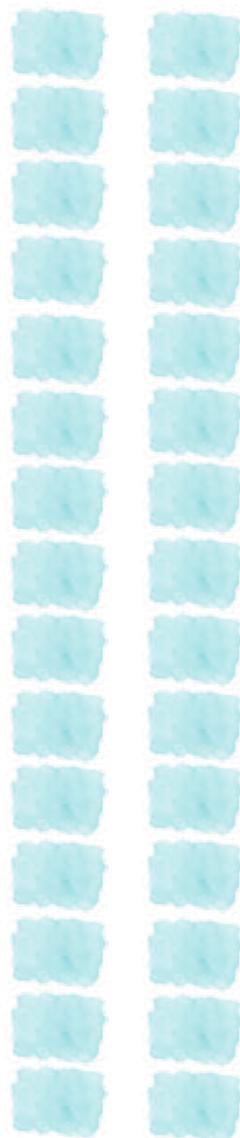
Al inicio: Antes de comenzar esta primera etapa del taller, verifica que el sistema de sonido esté conectado y bien regulado.

Ejecución: Saluda a los participantes e invita a cada uno a intervenir. Inicia la actividad con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu nombre y cómo prefieres que te digan?
- ¿Qué expectativas tienes del taller?
- ¿Cómo estás hoy anímicamente?

-¿Tienes algo bueno o malo para compartir con el grupo?

Una vez que todos los participantes hayan intervenido, es el turno de los demás facilitadores y del personal de apoyo, incluido tú.



TIEMPO APROXIMADO

30 segundos por participante.

PAUTAS

Al final puedes comentar con los participantes la conveniencia de compartir el estado anímico de cada uno y sugerir que lo hagan en su trabajo cotidiano, porque, a veces alguien tiene un problema y nadie lo sabe.

2 ENCUADRE



OBJETIVO

Compartir los objetivos del taller y su metodología.

Al inicio: Invita a los participantes a sentarse y a ponerse cómodos porque deberán permanecer así por lo menos los siguientes 20 minutos. Formar un círculo ayuda a que todos puedan mirarse entre sí. Si los participantes del taller están sentados en el suelo, es importante que les digas que pueden cambiar de posición cuando sea necesario.

Ejecución: Este es el momento para despejar las dudas y asegurar que los objetivos del taller estén claros para todos. Informa a los participantes que pueden intervenir y hacer las preguntas que consideren pertinentes. Lee en voz alta —o, si prefieres, pide a uno de los participantes que lo haga— los objetivos del taller.



TIEMPO APROXIMADO
10-20 minutos.

PAUTAS

- Dependiendo de los objetivos del taller y del tiempo disponible.
- Contrástalos con las expectativas que manifestaron al inicio.



3 CONOCIMIENTOS PREVIOS NECESARIOS

- *Al inicio:* Explica a los participantes que les harás conocer algunos conceptos del payaso o clown y las artes, y cómo los pueden aplicar en la facilitación y en el contexto comunitario. Diles también que podrán opinar y comentar sobre estos conceptos.
- *Ejecución:* Lee en voz alta “Conceptos e información básica” (pág. 7) y “Resumen gráfico de conceptos: El clown o payaso” (pág. 8). Luego propicia el intercambio de ideas y los comentarios en torno a las lecturas.



OBJETIVO

Compartir conocimientos sobre el juego, las artes y el clown, y su aplicación en metodologías de facilitación.



TIEMPO APROXIMADO
10-20 minutos.

PAUTAS

Insiste en que la metodología del clown y las artes está al alcance de todos, que no se necesitan habilidades especiales, ni materiales costosos para emplearla.

4 ACUERDOS

Al inicio: Antes de entrar en los detalles, aclara a los participantes que te vas a referir a aspectos metodológicos que son fundamentales para el buen funcionamiento y el éxito del taller.

Ejecución: A continuación, explica la estructura del taller. Señala los horarios e incluye los intermedios, refrigerios y almuerzos.

Acuerda con ellos si se permitirá que los celulares queden encendidos o no hasta los descansos. Para evitar distracciones, te sugerimos que no.

Es importante recoger su opinión. Pregúntales qué aspectos creen que deben considerarse para que el taller cumpla su propósito.

Pide a uno de los participantes que escriba en un papelote los acuerdos sobre puntualidad, participación en las actividades y el no uso de celulares.

Recuérdales que un taller que usa el juego, el clown y las artes es tan serio como cualquier otro.

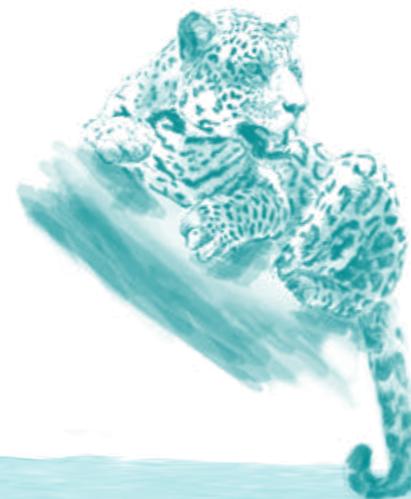


OBJETIVOS

- Dar avisos acerca de la metodología y la logística.
- Llegar a acuerdos para la sana convivencia y el buen desarrollo del taller.

PAUTAS

- El juego, el clown y las artes suelen ser entendidos como algo “menos serio”. Acláralos desde el principio que esto no es así.
- Marcar acuerdos de convivencia es más potente que imponer normas, dado que los participantes habrán sido parte de la decisión.



TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.

5 DIÁLOGO



OBJETIVO

Compartir experiencias previas, comentarios o dudas.

- *Ejecución:* Motiva a los participantes que hayan tenido una experiencia previa a que la expongan y la compartan con el grupo. Para quienes esta es la primera experiencia con el tema, invítalos a exponer sus dudas. Las intervenciones de unos y otros ayudarán a promover el diálogo.



TIEMPO APROXIMADO

Lo que se necesite.

PAUTAS

- Los participantes deben sentir que pueden intervenir en cualquier momento del taller.
- Deben dejarse hablar, no interrumpir.
- Si alguno interrumpe frecuentemente o responde dudas con actitud de impaciencia, es recomendable decirle que quien facilita el taller eres tú.

6 CIERRE DEL DÍA (PARCIAL)



OBJETIVO

Repasar los objetivos por ejercicio y por día.

Al inicio: Pide a los participantes que se sienten en el piso formando un círculo, tal como lo hicieron en la mañana. Esta es la última actividad del día.

Ejecución: Repasa los ejercicios que han realizado, refuerza el objetivo de cada uno de ellos y la relación con sus actividades cotidianas.

Promueve las intervenciones y las preguntas.

Si el tiempo no te alcanzó, puedes retomar la actividad al iniciar el segundo día.



PAUTAS

Observa el nivel de cansancio de los participantes. Pídeles que, en lo posible, sigan pensando en lo dicho y lo hecho en este primer día, y anúnciales que esperas que al día siguiente compartan con el grupo cualquier duda o idea.

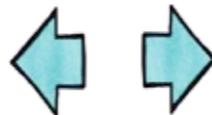


TIEMPO APROXIMADO
15 minutos.



OBJETIVOS

- Repasar los objetivos del tercer día y de todo el taller.
- Conversar, opinar, retroalimentar.



PAUTAS

- Toda opinión es recibida y cada trabajo es individual. Al final, puedes pedir que se agradezcan mutuamente por el taller, por ser grupo y soporte, por el esfuerzo realizado.
- Agradece tú, también, por la oportunidad

TIEMPO APROXIMADO
30 minutos.

Hemos llegado a la última actividad.

Al inicio: Solicita a los participantes que se sienten en el suelo formando un círculo.

Ejecución: Pregunta a los participantes sobre los momentos importantes, los objetivos de los ejercicios que realizaron, los conceptos aprendidos, su utilidad y la relación entre estos y sus actividades cotidianas.

Calcula el tiempo y no olvides fomentar el intercambio de opiniones y las sugerencias para mejorar los contenidos y la metodología del taller.





OBJETIVOS

Hacer un cierre lúdico del proceso vivido.

Al inicio: Anuncia que es el momento del baile. Pídeles que se agrupen en el extremo del cuarto y que uno de ellos se ponga como líder temporal.

Ejecución: Selecciona una canción con ritmo bailable, preferentemente, que dure más de 3 minutos. Explica al resto que cuando se inicie la música deberán seguir al líder e imitarlo. El líder bailará mientras camina al otro extremo con pasos y movimientos que pueden ser imitados.

Una vez que hayan llegado al otro extremo del cuarto, el primer líder deberá ser reemplazado por otro participante. Estos reemplazos continuarán hasta que termine la canción. Se recomienda que la mayoría pase por la experiencia de guiar al grupo.

Al final, aplaude tú para que todos aplaudan como celebración y agradecimiento.

TIEMPO APROXIMADO

30 minutos.

PAUTAS

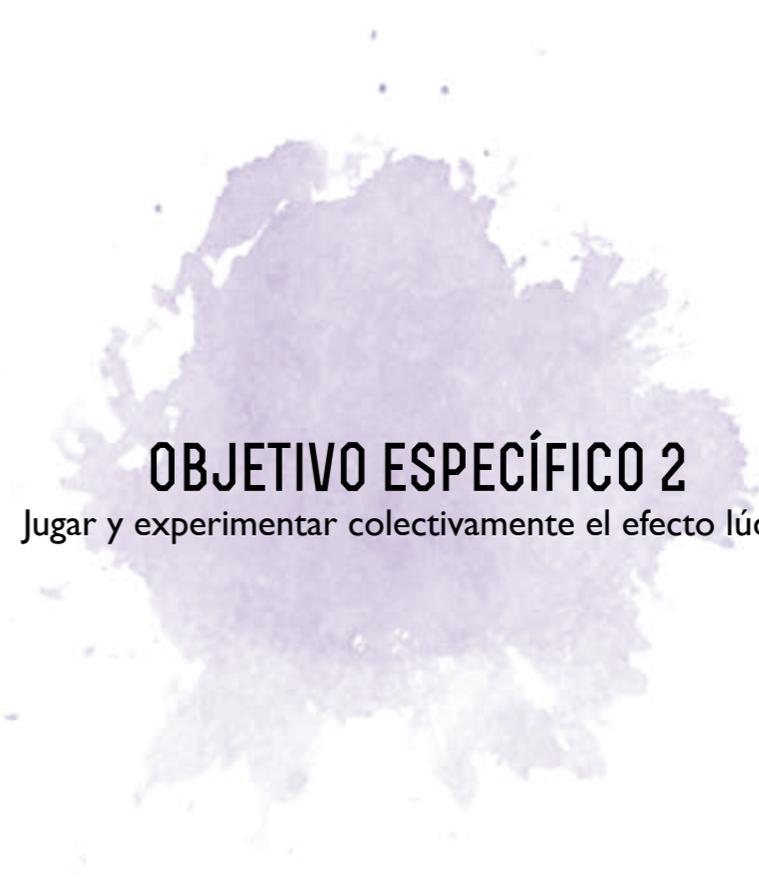
- Funciona para que los participantes se vayan con una alta carga de energía.
- Durante los desplazamientos, si se diera el caso, puedes recordar a los participantes que para ser imitado es necesario proponer movimientos predecibles, lo que implica recordar o tener conciencia del grupo que está siguiéndolo.





OBJETIVO ESPECÍFICO 2

Jugar y experimentar colectivamente el efecto lúdico





OBJETIVO

Aprender y asumir una postura física favorable para el trabajo en el taller.

Al inicio:

Cuerpo: Participantes de pie, formando un círculo. Cada participante debe estar con las piernas apenas separadas, rodillas ligeramente flexionadas, brazos y manos a los costados, sueltos.

Actitud: Cuando digan o hagan algo, poner el doble del esfuerzo que acostumbran poner, solo así podrán encontrar distintas formas de expresión porque de eso precisamente se trata el juego.

Ejecución: Explicar cuál debe ser la actitud física y emocional para que el trabajo con esta metodología tenga éxito. Invitarlos a que acepten las primeras propuestas que piensen, porque solo en el mismo juego se darán cuenta de si esta fue buena o mala.

TIEMPO APROXIMADO

1 minuto.



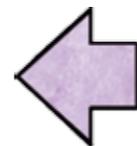
PAUTAS

- Se trata de estar alertas y disponibles física y mentalmente.
- Relacionar con el concepto “el fracaso es el éxito del payaso; el error es fundamental en la ciencia”.

JUEGO DE NOMBRES: HAZNOS RECORDAR TU NOMBRE

OBJETIVOS

- Aprender los nombres de los participantes del taller.
- Interactuar con los compañeros del taller.



Al inicio: Debes propiciar el acercamiento entre los participantes a través de la interacción lúdica. Una manera de hacerlo es que recuerden los nombres de todos —si es que el grupo no se conoce entre sí—.

Haz que se pongan en círculo y explica que cada uno intervendrá diciendo su nombre o apodo de una manera que todos puedan retenerlo. Controla el tiempo: dale 20 segundos a cada uno, dependiendo del número de participantes, y díselos.

Ejecución: Tienen varias posibilidades: repetirlo constantemente, relacionarlo con nombres o palabras parecidas, o cantar alguna canción que aluda a su nombre, entre otras que tú o ellos mismos pueden sugerir. Para animarlos, inicia la rueda poniendo como ejemplo tu nombre y haciéndolo de una manera que llame la atención, pero invítalos a que no hagan lo mismo que tú.

TIEMPO APROXIMADO

20 segundos por participante.

PAUTAS

Suele pasar que los participantes usan menos del tiempo indicado; de ser así, invítalos a utilizarlo todo. Usualmente lo hacen porque no quieren seguir teniendo la atención de los demás.





OBJETIVOS

- Aprender los nombres de los demás participantes.
- Interactuar con los compañeros del taller.

Este ejercicio permite que los nombres se recuerden e incluso se fijen.

- *Al inicio:* Llama a los participantes a formar un círculo.
- *Ejecución:* Pide a uno de los participantes decir su nombre. Luego, el que está a su costado derecho deberá repetir el nombre que ha escuchado y decir después el suyo. Es importante que establezcas que el sentido será el de las manecillas del reloj. El que sigue repetirá los dos nombres y luego dirá el suyo, y así sucesivamente hasta que alguno se equivoque. Cuando esto ocurra, los participantes deberán disolver el círculo y formar otro. Fíjate que no tengan a las mismas personas a su lado. Iniciará la nueva ronda la persona que se equivocó.

La rueda debe completarse. La última persona del círculo debe decir el nombre de todos sus compañeros y el suyo al final.

Si son más de 30 participantes y la mayoría no se conoce, haz que formen dos círculos. Además, puedes pedir a las personas que sí se conocen que se ubiquen en círculos distintos. La duración del ejercicio dependerá en gran parte de este factor.

TIEMPO APROXIMADO
20 minutos.

PAUTAS

- Anticípate y coméntales que no es deseable escuchar quejas porque alguien se equivocó y hay que volver a empezar.
- Recuérdales que se trata de un rato colectivo. Además, quejarse hace perder el tiempo.
- Al final del ejercicio, resalta la conveniencia de dedicar el tiempo necesario a esta actividad porque asegura que se aprendan los nombres y, así, no tener que usar los carteles o adhesivos con nombres que se usan regularmente en los talleres o cursos de capacitación.



JUEGO DE NOMBRES: TOCAS O NOMBRAS (MR. HIT)

OBJETIVOS

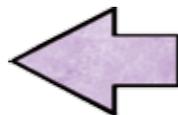
- Reforzar el aprendizaje de nombres.
- Propiciar el estado de alerta.

Al inicio: Para realizar este ejercicio, cada uno debe conocer el nombre del resto. Se puede repetir al inicio de algunas actividades.

Pide a los participantes que formen un círculo mirando hacia adentro y que se junten hasta que puedan tocar con la mano la espalda de los compañeros que tienen a ambos lados con comodidad: ni muy cerca, ni muy lejos.

Ejecución: El juego inicia cuando se menciona el nombre de alguno de los presentes. El nombrado debe tocar a quien se encuentre a su derecha o izquierda, y este, a su vez, dirá el nombre de otro que debe tocar a alguno de los que se esté a su lado, y así sucesivamente. Son dos instrucciones que deben recordar: 1) si alguien dice tu nombre, debes tocar la espalda de una de las personas que está a tu lado; 2) si alguien toca tu espalda, debes decir el nombre de otro. Pero nunca hacer la 1 y la 2 juntas: o dices el nombre de un compañero o tocas la espalda de un compañero. O se habla o se toca.

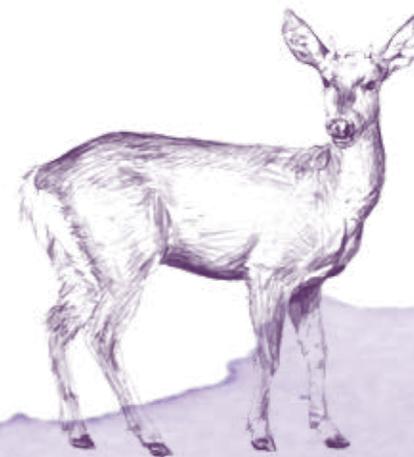
Dales oportunidad para que lo practiquen unas cuantas veces, y después anuncia que el que se equivoca saldrá del círculo. El que sale debe seguir atento y no distraer a los que siguen jugando. Se puede jugar con un mínimo de 3 participantes y debe terminar cuando queden solamente 2.



PAUTAS

- Diles que el ejercicio sirve para calentar la mente (separar lo que se dice de lo que se hace).
- Como es de esperar, a algunas personas este juego les resulta más difícil. No permitas que quienes ya lo tienen claro y pueden realizarlo fluidamente se quejen o presionen a los que se demoran más o tienen dificultades.
- Comenta que, en general, en todo el taller no solo se aprende jugando o haciendo el ejercicio planteado, sino también observando a los otros participantes y sus reacciones, emociones y respuestas.

TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.



OBJETIVOS

- Entrar en estado de juego.
- Compartir juegos infantiles o populares, propiciando el desarrollo de la confianza grupal.

Al inicio: Pregunta a los participantes si recuerdan algunos juegos de su infancia que impliquen un esfuerzo físico. Pon el ejemplo “Mata-gente” y explica cómo se juega.

Ejecución: Dos “matadores” lanzarán una pelota blanda a quienes quieren “matar”. Aquellos a los que se debe “matar” se ubican en el centro del espacio, y los “matadores” uno a cada lado del grupo.

El primer “matador” lanzará la pelota al cuerpo de los participantes y estos deberán esquivarla. Si alguno es alcanzado por la pelota, deberá salir del campo de juego, porque se le considera “muerto”, y el “matador” acumula un punto.

Una manera fácil de llevar el puntaje es haciendo que “los muertos” se pongan detrás del que los “mató”. Recuerda también que antes de empezar el juego deberás definir si se “gana una vida” cuando uno del grupo del medio atrapa la pelota sin que caiga al piso.

Luego el otro “matador” lanzará la pelota y se repetirá la acción hasta que todos estén “muertos”. Si se quiere repetir el juego, en ese momento se escogen otros “matadores” y se procede de la misma manera.

PAUTAS

- El objetivo principal es que los participantes jueguen.
- Como se trata de un juego popular, no es necesario explicar demasiado las instrucciones, y todos lo pueden jugar sin temor a equivocarse.

TIEMPO APROXIMADO

10 minutos.



JUEGOS POPULARES: “CHAPADAS” (CON CÁMARA LENTA Y OTRAS)



OBJETIVOS

- Entrar en estado de juego.
- Compartir juegos infantiles o populares, propiciando el desarrollo de la confianza grupal.

Al inicio: Pregunta a los participantes si recuerdan el juego de las “chapadas” y explica cómo se juega:

Ejecución: Elige a alguien que “la lleve”. Este debe atrapar a uno de los participantes; cuando lo haga, será el atrapado quien “la lleve”. Recuérdales que no pueden “chapar” a quien los acaba de atrapar. Puedes plantear variaciones en el juego, como los cambios de ritmo: da un golpe a un tambor para que los participantes se muevan en cámara lenta y, un rato después, otro para que vuelvan a su ritmo normal. También puedes incluir las pegas: la pega-inmóvil y la pega-todos. En esos casos, tú debes indicar quién la lleva.

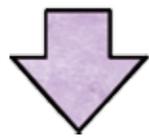
Establece las penas para los que fueron alcanzados, que van desde pasar por debajo de las piernas hasta dar besos o abrazos.

TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.

PAUTAS

Puedes preguntar si conocen este juego con otro nombre (el “Ye” en Iquitos, por ejemplo). Desde este momento, observa cómo las distintas personas tienen diferentes percepciones sobre jugar, ganar, perder, y lo que esto les genera emocionalmente.





OBJETIVOS

- Propiciar y mantener el estado de trabajo (posición física, actitud, alerta) para los ejercicios siguientes.
- Desconectarse de la realidad y las preocupaciones cotidianas.

Al inicio: Antes de empezar, los participantes deben saber que el “Zip” y el “Zap” tienen varias etapas y que el juego continuará los siguientes días si el taller dura más de una sesión. Explícales que se trata de una consigna que transmite una energía o un impulso. Haz que se pongan de pie y formen un círculo.

Ejecución: Un participante inicia la rueda pronunciando la palabra “Zip” y le pasa la energía al de su izquierda, y éste al de su izquierda, y así, hasta terminar la ronda.

La transmisión de energía va acompañada de un movimiento preciso: debe hacerse girando un poco el cuerpo, con los brazos juntos y las manos abiertas apuntando hacia el compañero de la izquierda.

Si alguna persona lo dice en voz más baja que los otros compañeros, pídele que intente hacerlo más fuerte para mantener la energía del grupo.

Fíjate que las personas no se adelanten y que reciban el impulso antes de pasarlo. Una vez que no se equivoquen, informa que vas a introducir otra consigna, el “Zap”, que se puede transmitir a cualquier persona excepto a las que tienen a ambos lados, porque estas reciben el “Zip”.

Haz hincapié en que al momento de enviar el “Zap” el movimiento del cuerpo, brazos y manos debe ser preciso, para que no queden dudas de quién era el destinatario, ya que esta persona puede estar al otro lado del círculo.

Cuando agregues el “Zap”, deben acordar a quién le toca después: al que está a la izquierda (en sentido del reloj) o a la derecha (contra reloj).

Debes decidir, también, si harás que el que se equivoque salga del círculo. En ese caso, el juego terminará cuando queden solo 2 participantes. Es posible terminar el juego con el “Zip” y el “Zap”, aunque puedes adelantarles que existe una tercera consigna, el “Boing”, que se les explicará el segundo día.

TIEMPO APROXIMADO

15 minutos.

• PAUTAS

- Es importante que tanto el “Zip” como el “Zap” (y las demás consignas que serán agregadas posteriormente) sean dichas en voz fuerte y clara por los participantes.
- Da el ejemplo.



OBJETIVOS

- Entrar en el estado de trabajo (posición física, actitud, alerta) para los ejercicios siguientes.
- Desarrollar claridad en los movimientos escénicos, eliminar dudas que confunden.

Al inicio: Después de haber realizado el ejercicio del "Zip-Zap", introduce una tercera consigna: el "Boing". Explica a los participantes que la palabra "boing" debe ir acompañada de un movimiento corporal que semeje un rebote y que sea distinto al de las consignas anteriores. Depende de la imaginación de cada uno, pero sí es importante que conlleve una energía fuerte y no rutinaria.

Ejecución: El "Boing" sirve para rebotar la energía o el impulso recibido de un "Zip" o de un "Zap". Pueden hacerlo en cualquier momento, excepto al empezar, porque, obviamente, no podrían rebotar un impulso que todavía no han recibido.

TIEMPO APROXIMADO

5-10 minutos, según número de participantes.

PAUTAS

Puedes pedirles que prueben distintas formas de decir "zip", "zap" o "boing": con voz más alta o baja, con voz de molestos, de felices, de tristes, etcétera.



OBJETIVO

Propiciar y mantener el estado de alerta física para el resto de ejercicios.

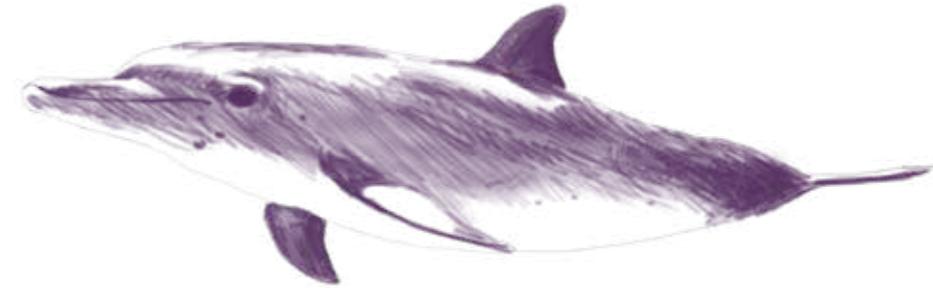
Al inicio: Después de haber incorporado las 3 consignas anteriores, puedes incluir una cuarta: el "Hondom" (en este caso, la hache se pronuncia como jota). Los participantes la pueden utilizar en cualquier momento, gritando la palabra y agachándose ligeramente.

Ejecución: La función del "Hondom" es que pierda su turno el que sigue. El que perdió su turno no debe hablar ni hacer movimientos; simplemente deja que el que le sigue continúe el juego utilizando un "zip", un "zap", un "boing" u otro "hondom".

PAUTAS

- Se puede acordar otro gesto para el "Hondom"; también se puede usar la consigna "Fin del mundo". Cualquiera la puede gritar, en cualquier turno, y en ese momento todos deben mostrar lo que harían si fuera el fin del mundo, por todo el espacio de trabajo, deshaciendo el círculo por algunos segundos. El que la dijo debe ser el primero en volver para reiniciar el juego con "zip" o "zap".

TIEMPO APROXIMADO
5 minutos.



OBJETIVOS

- Escuchar instrucciones y coordinar movimientos.
- Jugar para despertarse.



Al inicio: Este es un juego colectivo en el que necesitarás dar continuamente indicaciones a los participantes.

Ejecución: Los participantes deben realizar la acción que les indiques siempre y cuando empieces con la frase “Juan dice” (por ejemplo: “Juan dice que te pongas las manos en la cabeza”, “Juan dice que muevas los hombros”, “Juan dice que flexiones las rodillas”). Recalca que si no dices la frase antes de darles la instrucción, deben ignorarla.

Marca claramente el inicio del juego colocándote frente a ellos e indicándoles que se junten más. (A los que te obedezcan, diles que perdieron porque no dijiste antes “Juan dice”.)

También puedes dar una indicación equivocada y confundirlos. Decirles, por ejemplo: “Juan dice manos a la cabeza”, y pones las manos en tus rodillas. Los que te imiten, pierden.

Elige cualquiera de estas dos opciones como regla del juego: a) que los que pierdan salgan del grupo, o b) que cuando se equivoquen tengan la oportunidad de pedir un abrazo o un castigo que apliques (un masaje fuerte, por ejemplo).



PAUTAS

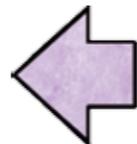
Si tomas la opción ‘a’, puedes plantearlo como el reto de ganarte. La opción ‘b’ puede ser usada al inicio de cada día o tarde.

TIEMPO APROXIMADO
5-10 minutos.

11 “1, 2, 3 RELOJ”

OBJETIVOS

- Jugar, entrar en estado lúdico.
- Experimentar el guiar un juego colectivo.



TIEMPO APROXIMADO

10-15 minutos

Al inicio: Selecciona a uno de los participantes y haz que se ubique de espaldas a sus compañeros, en un extremo del lugar de trabajo, apoyando los antebrazos en una pared o columna y ocultando el rostro. El resto se colocará en el extremo opuesto del lugar, a no más de 8 o 10 metros. Diles que es probable que todos pasarán por ese rol después, y que el “reto” es estar en ese lugar.

Ejecución: El participante que se encuentra de espaldas a sus compañeros, sin voltear a mirar, debe decir la frase “Un, dos, tres reloj”, y luego voltear la cabeza hacia el grupo.

Mientras dice la frase, el resto debe dar tres pasos hacia él y parar inmediatamente. Si al voltear descubre que alguno sigue moviéndose, lo hará regresar a la posición de inicio y empezará de nuevo. Haz que repita la acción hasta que uno del grupo toque la pared o columna donde él se ha ubicado. Esa persona es la ganadora y la que debe reemplazarlo. Así el juego se puede reiniciar.

PAUTAS

- Es importante que el juego fluya. Algunos participantes son demasiado estrictos y no dejan que ningún otro se acerque. Lo más importante es que se diviertan.
- Puede pedirse a los participantes que, además de evitar ser vistos al moverse, tengan siempre una expresión que signifique algo, cualquier cosa, o un gesto inusual, pero no la expresión cotidiana.





OBJETIVO

Jugar en parejas, propiciar la imaginación o pensar fuera de lo cotidiano.

Al inicio: Haz que se alineen en dos filas. Cada participante formará pareja con la persona que se ubique frente a él. La distancia ideal entre ambos es de 4 a 5 metros.

Ejecución: Cada participante deberá lanzar a su pareja objetos imaginarios, o hacerle gestos que se relacionen con algún estado de ánimo o sentimiento. Cuando el objeto imaginario (o el gesto) llega a manos de la pareja, esta pueda cambiarlo por otro antes de volver a lanzarlo.

Indica que es más divertido si las acciones van acompañadas de sonidos y otros gestos.



PAUTAS

Usualmente las parejas entran a jugar rápidamente y se arrojan objetos imaginarios cada vez más grandes o absurdos.

TIEMPO APROXIMADO

3-5 minutos.

OBJETIVO
Jugar en parejas.

Al inicio: Este es otro ejercicio que se juega en parejas. Igual que en el anterior, deben estar ubicadas frente a frente y a la misma distancia.

Ejecución: Haz una señal para que todos los miembros de una de las filas se volteen y les den la espalda a sus parejas.

En ese momento, los otros deberán aprovechar para cambiar rápidamente 5 detalles de su aspecto físico: el peinado, la ropa, la parada, la actitud corporal (pueden ser más). Una vez que todos hayan realizado los cambios, indica a los que siguen volteados que vuelvan a su posición inicial, que identifiquen las diferencias en sus parejas y que levanten la mano para comunicarlas.

Una vez que hayan encontrado las 5 diferencias, repite el proceso con la otra fila.

TIEMPO APROXIMADO
7-10 minutos.



PAUTAS

El objetivo de la actividad es jugar, aunque utiliza la capacidad de registrar información. Usualmente, si hay juego previo, los cambios propuestos son absurdos o ridículos.



OBJETIVO ESPECÍFICO 3
Fortalecer habilidades sensoriales y comunicacionales básicas (mirada, escucha, discurso)



1 PALMADAS 1

OBJETIVOS

- Empezar a tolerar la mirada fija de los otros participantes.
- Propiciar la tolerancia y la paciencia; favorecer la complicidad entre participantes.

Al inicio: Explica a los participantes que este juego consiste en pasar una palmada. Mirando a los ojos a la persona que tienes al frente, ambas deben dar una palmada al mismo tiempo, de modo que ambas palmadas suenen a la misma vez y parezcan una sola. De esta forma, esa palmada irá pasando de persona en persona.

Pídeles que se pongan de pie y hagan un círculo. Si el grupo es grande — más de 10 o 12—, puedes formar dos círculos: de esa manera garantizas una mayor participación.

Antes de empezar, define también si los que pierden saldrán del círculo y permanecerán apoyando a sus compañeros hasta que queden solo dos, que serán los ganadores.

Si son dos grupos, puedes juntar a los finalistas en uno solo.

Ejecución: Para iniciar el juego, uno de los participantes, junto a su compañero de a lado, debe dar una palmada simultánea y siempre mirándolo a los ojos. Muchas personas tienden a adelantarse o atrasarse y

dar la palmada. Por eso, pon énfasis en la importancia de mirarse a los ojos, porque esa es la manera de mantener la coordinación indispensable para que el juego funcione.

El que recibe la palmada debe girar y pasar la misma palmada a la siguiente persona.

Acabada la primera ronda, introduce una nueva posibilidad: que la persona que recibe la palmada pueda escoger entre pasarla o devolvérsela a quien se la dio, con lo que cambiaría el sentido del juego.



PAUTAS

- Puede ayudar al inicio pedirles que, parados como están, practiquen, de a dos, el dar una sola palmada varias veces.
- Toma en cuenta que si se hace con ritmo no ayuda tanto como si se hiciera de cada palmada una acción distinta.
- Es preferible que los participantes reconozcan por sí mismos cuándo se han equivocado. Suele ocurrir que algunos tienden a señalar constantemente los errores de los otros, asumiendo cierta posición de autoridad en el juego. Evítalo.

TIEMPO APROXIMADO
15 minutos.





.....

OBJETIVOS

- Empezar a tolerar la mirada fija de los otros participantes.
 - Propiciar la tolerancia y la paciencia; favorecer la complicidad entre participantes.
 - Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado a los ojos.
 - Practicar ritmo.
-

Al inicio: Sigue las instrucciones del ejercicio anterior.

Ejecución: Al igual que el juego anterior, si así lo decidieron, el que pierde debe salir del círculo y se mantendrá apoyando a sus compañeros. Cuando el grupo haya cogido el ritmo, introduce la música. Es posible que al principio genere confusión, pero poco a poco será adoptado por la mayoría.

.....

TIEMPO APROXIMADO

- 5-10 minutos, según número de participantes.
-

PAUTAS

- Que la palmada colectiva siga el ritmo: ni muy rápido, ni muy lento.
- Recuérdales que la mirada está siempre en los ojos del compañero, no en las manos.
- Indícales que si bajan los brazos después de pasar la palmada, esta puede regresar y perderán tiempo de reacción.
- Recuérdales que debe sonar como una sola palmada. Los que se apuran deben intentar hacerlo más lento, y los que se demoran o se distraen deben “meterse” en el juego.



MIRADA 1 (CON CABLE FIJO)

Al inicio: Este ejercicio se realiza en parejas, con música, y en un espacio amplio (cerrado o abierto). Para empezar, indica a los participantes que formen dos filas, que se paren frente a su pareja, a un metro de distancia, mirándola a los ojos.

Ejecución: Deben imaginar que están unidos por un cable de acero a la altura del ombligo. La característica de este cable es que está fijo, por lo que no se puede estirar ni acortar. Por eso, deberán tener mucha paciencia y saber que tendrán serias dificultades para desplazarse, porque si uno avanza el otro deberá retroceder, y viceversa. Pídeles que exploren esa dificultad: que uno de los dos gire, que el otro trate de agacharse, y que se turnen para dirigir los movimientos.

Pon música (activa y con ritmo). Aclara que pueden romper las 2 filas.



OBJETIVOS

- Propiciar la acción física coordinada y la complicidad, en parejas.
- Continuar desarrollando la capacidad de mirar a los ojos (de los otros participantes).

Recuérdales que mientras suene la canción no deben dejar de mirarse a los ojos y comunicarse solo a través de ellos, sin hablar.

Si algunas parejas se mueven demasiado y se chocan con otras, hazles recordar que deben cuidarse y considerar que hay más parejas. Para ello deben estar atentos, mirarse, y utilizar algún gesto o mirada para advertirle al otro del peligro. Pídeles que vayan cambiando de ritmo: que combinen los movimientos rápidos con los lentos.

Al finalizar, pregúntales cómo se sintieron y si alguna de las parejas utilizó la comunicación no verbal para evitar los choques.

TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.

PAUTAS

- Es posible que dos participantes con una diferencia notable de altura se compliquen para seguir la indicación. La consigna básica es mantener una distancia constante entre ambas personas todo el tiempo, más allá del supuesto cable entre sus ombligos.
- Recuérdales que nuestros ojos tienen un amplio rango de visión, de modo que a pesar de estar enfocados en un punto seguimos registrando el resto del campo visual. Esto será útil para que cada uno evite chocar con otros compañeros.



OBJETIVOS

- Fortalecer la acción física coordinada y la complicidad en parejas.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado a los ojos.

Al inicio: Este ejercicio tiene la misma disposición que el anterior.

Ejecución: El ejercicio se ejecuta de manera similar al anterior, solo que el cable imaginario, que estaba a la altura del ombligo y era fijo, esta vez se puede estirar o acortar, lo que permitirá a las parejas alejarse o acercarse. Siempre habrá dificultad para realizar los movimientos, pero esta será menor. Recuerda a los participantes que siempre deben mirarse a los ojos.

TIEMPO APROXIMADO
5 minutos.

PAUTAS

Usa una canción activa y con ritmo. Como es el día 2 —es decir, la mitad del taller—, es deseable que arriesguen o avancen: si la pareja no se separa mucho, animarlos a hacerlo; si, en cambio, uno o más corren por el espacio con ímpetu, recuérdales la importancia de cuidarse, incluyendo la integridad física de sus parejas y la de las otras parejas.



MIRADA 3 (SIN CABLE)

OBJETIVOS

- Propiciar la acción física coordinada y la complicidad, en parejas, a través de la mirada.
- Desarrollar un reto por parejas.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.

Al inicio: El ejercicio se realiza en pareja, y los participantes se pueden mover por todo el espacio.

Ejecución: Es parecido a los dos anteriores, con la diferencia de que esta vez ya no tendrán la limitación de estar unidos ni por el cable fijo ni por el flexible.

Elige una canción e indica que realicen movimientos de forma libre, pero siempre mirando a su pareja y sosteniendo la mirada durante el tiempo que dure la canción. Adviérteles que tengan cuidado de no chocar con sus compañeros.

TIEMPO APROXIMADO
5-10 minutos.



PAUTAS

- Explica que el campo visual es amplio y no se limita al centro (donde dirigimos nuestros ojos), pues también vemos “de reojo”. Los miembros de la pareja se informan mutuamente, con la mirada, de posibles peligros a la espalda o en el punto ciego.
- Usualmente es difícil no quitar la mirada, pues es casi involuntario, por ejemplo, mirar al piso si uno tropieza.

OBJETIVOS

- Fortalecer la capacidad de ser paciente, al intentar cumplir con la consigna de hacer un solo movimiento entre ambas personas, como en un espejo.
- Desarrollar complicidad a partir del juego y de la consigna.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirados.

Al inicio: Explica a los participantes que este ejercicio se hace música, en pareja y sin hablar, pero que en esta oportunidad deberán elegir a una nueva o un nuevo compañero.

Ejecución: Los participantes deberán imitar de la mejor manera posible los movimientos de su pareja. Con ese fin, deben colocarse frente a frente, como si uno fuera el reflejo del otro en el espejo. Es importante que se miren a los ojos y que no hablen mientras dure la canción.

Primero, deben decidir quién se “mirará en el espejo” y quién será el reflejo. Luego, el primero propone los gestos y movimientos y el otro lo imita. Después intercambian los roles.

Dales la señal de inicio con un toque de tambor o una palmada. El último movimiento que ha realizado uno deberá ser el punto de partida para continuar con el ejercicio.

Es necesario que practiquen esta dinámica hasta que logren moverse de manera simultánea.

TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.

PAUTAS

- Muchos tienden a hacer movimientos que les parecen divertidos o ingeniosos, pero no se dan cuenta de que su pareja no puede imitarlos, lo que resulta frustrante y aburrido.
- Observa que no se queden repitiendo el mismo movimiento, sino que exploren distintos niveles (arriba, abajo, a los costados, pueden usar los brazos, piernas o incluso hacer gestos con la cara).



Al inicio: A la hora de hacer este ejercicio, que se basa en el anterior pídeles que vuelvan a cambiar de pareja, para que tengan la oportunidad de interactuar con un mayor número de personas.

Remarca que el reto principal consiste en lograr que los movimientos se puedan imitar para que se den en forma simultánea y en realidad parezcan “el reflejo en el espejo”. No es importante que los movimientos sean divertidos.

Ejecución: Después de que hayan logrado esta sincronización, se les puede pedir que hagan “el espejo” de a tres: uno propone y dos son el reflejo.

Deben acordar previamente quién será el siguiente en proponer.

OBJETIVOS

- Fortalecer la paciencia, la tolerancia y la complicidad a partir del juego.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.
- Desarrollar complicidad a partir del juego y de la consigna.

PAUTAS

- Suele pasar que los participantes disfrutan de la posibilidad de dar órdenes físicas cuando son quienes proponen el movimiento, pero no tanto cuando tienen que seguir al otro miembro de la pareja.
- Suele pasar que al toque de tambor hacen una pequeña pausa; pídeles que traten de evitarla.

TIEMPO APROXIMADO
3-5 minutos.



OBJETIVOS

- Utilizar la mirada para fijar la posición corporal.
- Desarrollar conciencia y limpieza escénica básica.
- Hacer ejercicio físico.
- Experimentar y fortalecer el centro de gravedad corporal.

Al inicio: Se trata de un ejercicio individual que sería conveniente repetir cada día. Selecciona la música. Pide a los participantes que se ubiquen por separado y se paren en un pie.

Ejecución: Los participantes, parados en un pie, deben mantener el equilibrio, dejarse llevar por la música y realizar movimientos armoniosos y “limpios”, hasta que su cuerpo les pida cambiar de pie ante un esfuerzo exagerado o al sentir dolor. Antes, deberán seleccionar un punto fijo donde concentrar la mirada durante toda la canción: la manija de una puerta, alguna mancha en la pared, la hoja de una planta, etcétera.

Diles que eviten los movimientos bruscos o exagerados.

- Lo ideal es que se muevan de tal manera que parezca que han planeado y ejecutado el ejercicio como si se tratara de un espectáculo; por ejemplo, una danza moderna extraña.
- Los participantes deben sentir que están actuando en un espectáculo frente al público. Debes advertirles que si en algún momento pierden el equilibrio, es necesario que retomen la posición y continúen como si fueran bailarines profesionales; que un error en escena no se nota si justo después hay algo que intente arreglarlo.
- Si algunos participantes se sienten inhibidos o tienen temor de perder el equilibrio, recuérdales que es un juego y que pueden hacer movimientos más simples y menos notorios.



TIEMPO APROXIMADO

3 - 5 minutos.

PAUTAS

- Utiliza alguna canción que dure entre 3 y 5 minutos.
- Recuerda que es natural que algunos se muevan y propongan más que otros, que eso depende de la personalidad de cada uno. Si mantienen el equilibrio y la “tensión escénica” durante toda la canción, el ejercicio físico será significativo. Puedes preguntarles al final si, después del primer día, u hoy, sintieron los músculos de las pantorrillas contraídos y, quizá, hasta un leve dolor.
- Mientras algunos tienden a no arriesgar demasiado en sus movimientos, otros más bien se mueven excesivamente. En ambos casos pídeles que cambien sus movimientos: que se atrevan más quienes no arriesgan mucho y que se muevan menos quienes lo hacen de forma excesiva.

OBJETIVO

- Experimentar la obligación de seguir y de hacer seguir movimientos.
- Fortalecer la capacidad de ser paciente.
- Fortalecer la complicidad a partir del juego.

Al inicio: En este ejercicio participarán parejas y se hará por turnos. Explica que uno de ellos será el hipnotizador y el otro el hipnotizado.

Ejecución: El hipnotizador colocará su mano derecha a pocos centímetros del rostro del hipnotizado; los dedos del hipnotizador deberán estar a la altura de la cabeza y con su muñeca a la altura del mentón. En esta posición, el hipnotizador comenzará a moverse en diferentes direcciones, caminando en línea recta o haciendo círculos, agachándose o estirándose hacia arriba, siempre con el hipnotizado siguiendo su mano.

A su vez, el hipnotizado deberá seguir estos movimientos tratando de mantener siempre la misma distancia entre su rostro y la mano de su pareja.

A continuación, pídeles que intercambien roles: que el hipnotizador sea el hipnotizado y viceversa.

Finalmente, haz que jueguen los dos a ser simultáneamente hipnotizador e hipnotizado: que ambos coloquen la mano derecha a la altura del rostro de su pareja y que, al mismo tiempo, ordenen y obedezcan.

PAUTAS

- Ejercicio de la serie del “Teatro del Oprimido”: el que guía puede ir para cualquier lugar, pero no debe hacer movimientos tan rápidos que no puedan seguirse. El hipnotizador debe ayudar al compañero a adoptar posiciones no usuales y hasta grotescas.
- Como refiere Boal, las personas suelen tener una opinión muy clara acerca de qué les fue más fácil o difícil cumplir (llevar o ser llevado), y suelen sorprenderse de que a otro le haya sido más fácil lo contrario.

TIEMPO APROXIMADO

5-7 minutos.



OBJETIVOS

- Propiciar acciones físicamente complementarias en parejas.
- Preparar a los participantes para las siguientes actividades.
- Fortalecer la confianza entre los participantes.

Al inicio: El ejercicio se realiza en parejas, y es continuo: sin principio ni final. Los participantes deben ocupar el espacio de manera que puedan trabajar simultáneamente y sin chocarse. Comunícales que la actividad tendrá dos partes.

Ejecución: En la primera parte, uno de ellos realizará un movimiento y se quedará quieto en una posición determinada. Entonces el otro deberá encontrar una posición que sea complementaria al cuerpo del otro, como cuando dos piezas de encajan, pero sin tocarse. Una vez que lo hayan logrado, el que propuso primero deberá buscar otra posición y así sucesivamente. Deben hacer muchas posiciones, una tras otra, y cada posición debe durar 4-5 segundos.

En la segunda parte el proceso se hace igual, solo que en este caso se trata de realizar movimientos con sonidos. El que sigue debe encontrar un movimiento y un sonido que pueda ser complementario a lo propuesto por su compañero, como si fueran parte de un mismo engranaje en una maquina imaginaria (tanto los sonidos como los movimientos). Son complementarios si suceden uno tras otro, si tienen una relación (entra y sale, sube y baja, derecha e izquierda, etc.) y si no compiten, es decir, que no se dan en el mismo lugar ni momento.

TIEMPO APROXIMADO

5-10 minutos (según las veces que cambian las parejas).

PAUTAS

- Tanto en posiciones como movimientos deben repetir la secuencia la mayor cantidad de veces.
- Recomiéndales que no decidan racionalmente la posición o el movimiento (no se trata de que sean divertidas o signifiquen algo), sino que sea el cuerpo el que proponga.
- En la segunda parte, la idea es que sientan que son piezas complementarias de un engranaje mecánico imaginario. Puedes hacer cambios de parejas varias veces.





OBJETIVO ESPECÍFICO 4
Fortalecer habilidades sociales e
interculturales (confianza, grupo,
comunicación no-verbal)



CAMINATA POR EL ESPACIO DE TRABAJO

OBJETIVOS

- Desarrollar tareas colectivas (la colectividad es red y confianza mutua; favorece el sentido grupal).
- Utilizar mecanismos de coordinación colectiva basados en la mirada, a partir de consignas simples, para propiciar movimientos grupales y escénicos más articulados o limpios

Ejecución: El ejercicio consiste en que los participantes caminen por el espacio de trabajo. Seguir las consignas del facilitador —en este caso, para abandonar automatismos de la vida cotidiana o intentar vivir el aquí y el ahora—, para producir un estado lúdico más potente, entre otras cosas, porque no está limitado por las estructuras sociales y mentales adultas cotidianas.

PAUTAS

- En los saludos, como verás también en los ejercicios escénicos, suele haber gestos automáticos como hacer una venia con la mitad superior del cuerpo o sacarse un supuesto sombrero de la cabeza. El automatismo usualmente sirve para evitar o desviar el foco de atención.
- Esta actividad —la caminata en el espacio— se puede repetir todos los días al inicio del taller. El segundo día les puedes pedir que al encontrar la mirada de otro ahora sí saluden; y al tercer día, si el juego es propicio, que saluden con alguna intención definida: contentos, tristes, curiosos, etcétera. No hay que hacer de esto último un problema: un saludo no debe ser reprimible.
- Funciona sugerirles que la caminata no sea cotidiana. Proponles en principio que sea como viniendo de algún lado y yendo para otro, con decisión.

TIEMPO APROXIMADO
10 minutos.



**OBJETIVO**

Desarrollar confianza individual y grupal.

Al inicio: Esta es una actividad que se realiza en pareja y en un espacio abierto o cerrado pero amplio. Explica a los participantes que se vendarán los ojos y que tratarán de caminar sin ver.

Ejecución: Mientras un participante camina sin ver, la función de su pareja es colocarse atrás y guiarlos sin hablar.

Recuérdales que los que están con los ojos descubiertos son los responsables de la seguridad del resto, no solo de la de su pareja, y que deben evitar los choques y los tropezones. Si el grupo es muy grande para el espacio de trabajo, divídelos en 2.

Controla el tiempo e indica que cambien de posición para que ambos guíen y sean guiados. El tiempo recomendable es de por lo menos 3 minutos para cada uno.

Cada vez que se saquen la venda de los ojos, debes preguntarles si se ubicaban en el espacio y si han terminado en el lugar en el que creían estar.

PAUTAS

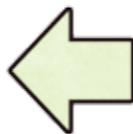
- Para algunas personas es más fácil confiar que para otras, por lo que es lógico que haya diferencias en la forma de desplazarse y en el recorrido total.
- Algunos disfrutaban más guiando (con los ojos abiertos) que siendo guiados (con los ojos cerrados), y viceversa.
- Al final, puedes preguntar qué les agradó más.

TIEMPO APROXIMADO
Dependerá del tiempo
asignado.



OBJETIVO

Desarrollar confianza
individual y grupal.

**PAUTAS**

- Al final de cada vez, al pedirles que se saquen la venda de los ojos, pregúntales si están en el lugar donde creían estar.
- Dales unos minutos para conversar entre ellos e identificar qué tal les fue.

Al inicio: Actividad que se realiza en pareja y en un espacio abierto o cerrado, pero amplio, en el que puedan caminar sin dificultad. Explícales que habrá un guía y uno que será guiado.

Ejecución: El guiado deberá vendarse o cerrar los ojos y caminar hacia su compañero, que lo llamará por su nombre para que sepa hacia dónde tiene que dirigirse. Debe confiar en que no encontrará obstáculos en el camino y podrá caminar rápidamente.

En caso de un posible choque con otro de los participantes, su guía debe gritarle: “¡Para!”. El guía debe moverse activamente para buscar espacios libres de modo que el guiado camine.

Diles que la actividad se hará por turnos que durarán por lo menos 3 minutos, y que pasado ese tiempo intercambiarán los roles.

Recuérdales que los que están con los ojos descubiertos son los responsables de la seguridad del resto, no solo de la de su pareja, y que deben evitar los choques y los tropezones.

Si el grupo es muy grande para el espacio de trabajo, divídelos en 2.

TIEMPO APROXIMADO
25 minutos.



**OBJETIVO**

Desconectar la racionalidad verbal.

Al inicio: Este ejercicio se realiza de forma individual. Pide a los participantes que formen un círculo y explícales que cada uno debe intentar decir frases sin sentido, incoherencias o palabras sueltas sin filtros ni censuras.

Ejecución: Un participante deberá empezar y se dirigirá a su compañero del costado y éste al de su costado, hasta que termine la ronda y todos hayan participado. Dales como opción, además, la posibilidad de que se dirijan libremente a cualquiera de los participantes sin seguir el orden establecido.

PAUTAS

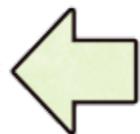
- Cada participante interviene desde su lugar (si lo desea puede moverse dentro del círculo) y decide cuándo finaliza.
- Si hay tiempo, puedes ofrecer a los participantes que vuelvan a salir. Suele ser difícil para algunos.

TIEMPO APROXIMADO

5 - 7 minutos.



OBJETIVO
Esperar la aceptación.



Al inicio: Éste es un ejercicio colectivo que tiene tres partes. Cada una se aplica por separado: una por día. Pero también se puede realizar en un solo día.

Pide a los participantes que formen un círculo.

Ejecución: Uno de los integrantes debe señalar a otro de su elección con el dedo índice y la mirada y preguntarle si puede ocupar su lugar. La pregunta específica que debe hacer es “¿puedo?”. El aludido debe aceptar y responder “ven” mientras le hace un gesto con la mano para que se aproxime. Así, quien preguntó debe aproximarse a ese espacio para ocuparlo. Inmediatamente, el aludido también deberá señalar a otro participante con la mirada y con la mano, preguntarle “¿puedo?” y, tras escuchar el “ven”, pasar a ocupar ese nuevo espacio, dejando el suyo para el anterior.

Diles que continúen hasta que todos hayan intercambiado lugares.

Recalca que no deben dejar su lugar hasta que su pedido haya sido aceptado con un “ven”.

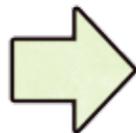
Este juego tiene variaciones. Al acostumbrarse al ritmo y la dinámica, puedes pedir que ahora hagan los cambios de posición sin preguntar “¿puedo?” (ni decir nada): que lo hagan solamente con el gesto de la mano y la mirada. Tras ello, puedes pedir que hagan los cambios de posición solamente con la mirada.

TIEMPO APROXIMADO
5-10 minutos.

PAUTAS

- Al principio será confuso. El ejercicio termina cuando los participantes se acostumbran y el ejercicio fluye mejor.
- Indícales la importancia de esperar la aceptación, aunque igual vaya a suceder de todas maneras, y que este puede ser el mismo caso que en el trabajo, con las comunidades o familias.





OBJETIVOS

- Jugar, propiciar un estado lúdico.
- Experimentar, a través del juego, la posibilidad de defensa frente a la amenaza, en medio del desorden.

Al inicio: El siguiente es un ejercicio colectivo que se debe realizar en un espacio abierto. Pide a cada participante que escoja mentalmente a dos personas, sin que estas ni nadie más lo sepa, y que recuerden a quiénes han escogido. La primera representará una amenaza, es decir, una bomba que puede explotar en cualquier momento. La segunda, por el contrario, será el escudo que lo protegerá.

Ejecución: Una vez que todos hayan seleccionado a su bomba y a su escudo, diles que al golpe de un tambor, de una palmada o el inicio de la música deberán tener al escudo entre ellos y la bomba el mayor tiempo posible, hasta que acabe el ejercicio.

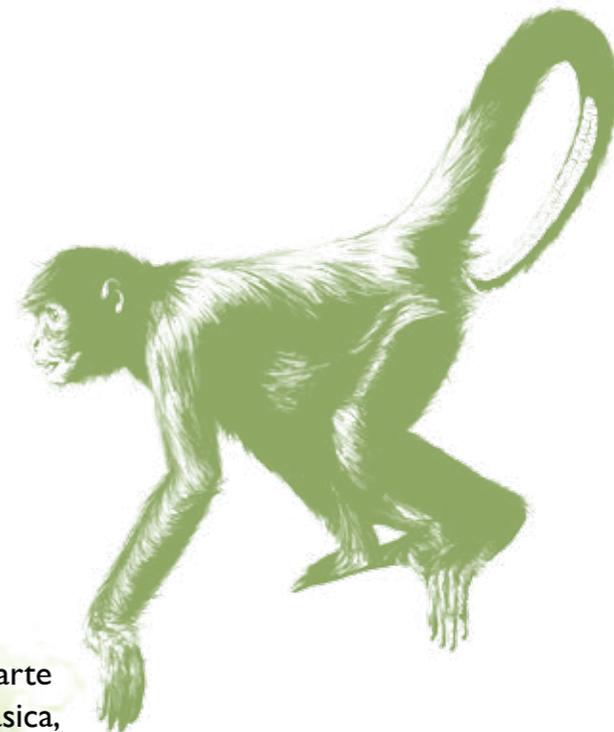
Será difícil que lo logren, porque algunos habrán escogido los mismos escudos y las mismas bombas, y habrá confusión, movimientos simultáneos y cruces entre los participantes.

TIEMPO APOXIMADO

3 minutos.

PAUTAS

Ejercicio de la serie del “Teatro del Oprimido”. Aparte del ejercicio físico, aquí se logra sentir, en forma básica, el ser protegido frente a una amenaza, y también la necesidad de pelear por mantener esa defensa o escudo, porque se estará moviendo constantemente, igual que todos.



OBJETIVOS

- Fortalecer capacidades interculturales.
- Desconectar la racionalidad verbal.
- Experimentar efectos de las diferencias en el lenguaje: relevancia del lenguaje no verbal.



Al inicio: Este ejercicio tiene tres partes sucesivas. La idea es que los participantes experimenten hablar en un “idioma” desconocido para todos.

Ejecución:

Primera parte: Pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Explica que el guiberich es un idioma inventado que tiene un sonido que suena reconocible, pero sus palabras no tienen ningún significado. Para ponerles un ejemplo, háblales en guiberich. Explica, además, que cada uno tiene su propia manera de hablarlo y que no existe una forma correcta.

Luego diles que tú empezarás el ejercicio hablando en guiberich y que todos deberán hacerlo después. Cada uno de los participantes utilizará como pie de entrada la última palabra dicha por el compañero anterior; la repetirá y continuará hablando en guiberich. Cuando sea evidente que finalizó su intervención, el del costado repetirá la última palabra que se dijo y hará lo mismo hasta que la ronda finalice. El discurso debe ser dirigido a todo el círculo, no a alguien en particular.

Segunda parte: Pide a los participantes que formen parejas, que busquen un lugar en el espacio de trabajo y que conversen en guiberich. Precisa que se trata de un diálogo, no de un monólogo. Mientras uno habla, el otro escucha y puede repreguntar o interrumpir. No hay turnos: las parejas conversarán de manera simultánea.

Fíjate que las conversaciones parezcan creíbles y que fluyan naturalmente. Si ves que alguna pareja no lo logra, puedes hacer uno o dos cambios.

Tercera parte: Elige una pareja que destaque por su conversación natural y fluida. Llévala contigo al espacio escénico. Ambos desarrollarán esta tercera parte del ejercicio frente a sus compañeros, que serán el público. Diles que cada uno debe asumir un rol: uno será el conferencista y el otro el traductor.

Explícales que una vez que les hayas dado el tema, el traductor saldrá a escena y presentará al conferencista, que empezará su charla en guiberich.



El conferencista, de modo constante, debe hacer pausas para que su compañero traduzca lo que ha dicho. Al final del discurso, el traductor puede solicitar que el público intervenga haciendo preguntas. Después se despedirán.

Dile a la pareja elegida que saldrá del salón para que defina sus roles. Aprovecha cuando salgan para comunicar al resto los temas que le darás a cada uno; diles que no serán los mismos, y que ellos no lo sabrán. (Los temas que mejor funcionan son los absurdos, y con dos o tres especificaciones. Por ejemplo: la salud de los elefantes zurdos de África Central, o la inteligencia emocional de los monos machos negros.)

Recalca varias veces que el tema no se dice.

Al final del juego, haz que señalen los aspectos útiles para el curso. ¿Qué sintieron en cada uno de los roles? ¿Por qué es importante considerar las dimensiones del lenguaje no verbal? Es posible relacionar este juego con la realidad multicultural peruana: las dificultades que tienen las comunidades donde se hablan otros idiomas y que se deben comunicar con las autoridades o servidores públicos. ○ vincularlo con la dificultad de entender las jergas técnicas.

PAUTAS

- Los participantes reconocen la importancia del lenguaje gestual, no verbal. Se puede relacionar con la diversidad de lenguas del país. También con la jerga técnica que tienen todas las profesiones y que eso puede ser una dificultad para el trabajo comunitario.
- Algunas personas tienen más facilidad para este juego (para las partes 1 y 2), mientras que a otras les es más difícil hablar sin sentido. Si el guiberich es difícil de jugar para algún participante, se puede indicar que tengan como referencia algún idioma real, pero que el participante no domine.
- En la parte 3 es importante que el traductor respete el final de la frase del conferencista para empezar a traducirlo, y lo mismo debe hacer el conferencista con el final de la intervención del traductor, es decir, cuidar que no se superpongan.
- Cuando la parte 3 del ejercicio se desarrolle, ocurrirá que el traductor intentará encajar lo que el conferencista está diciendo, y viceversa.
- El ejercicio puede repetirse con otras parejas, aun si dejara de ser sorpresa que los temas del conferencista y el traductor sean distintos.
- Este ejercicio funciona mejor en escena.

TIEMPO APROXIMADO:
20-30 minutos.



OBJETIVO

- Verificar la conveniencia de la acción colectiva.
- Propiciar el “soltar” (permitir que otro se encargue).
- Confiar en el grupo.

Al inicio: El siguiente es un ejercicio colectivo con participación individual. Explica que se les asignará un número y que deberán caminar por el espacio. En el momento que digas su número, el participante “se desmayará” cayendo al suelo, y los otros deberán sostenerlo.

Ejecución: Empieza de manera pausada y luego ve diciendo los números cada vez más rápido, para generar confusión. Usualmente, sucede que dejan caer a uno para sostener a otro.

TIEMPO APROXIMADO
3-5 minutos.

PAUTAS

Ejercicio de la serie del “Teatro del Oprimido”. Señálales que no todos tienen que sostener a todos: para eso está el grupo.





OBJETIVOS

- Explorar acciones físicas con ritmo.
- Explorar el ridículo.

Al inicio: Este ejercicio parte de una propuesta individual que se vuelve colectiva y se realiza en círculo.

Ejecución: Elige un participante que se colocará en el centro y realizará un movimiento cualquiera acompañado de un sonido, cualquiera, al ritmo que se le ocurra.

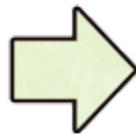
Di al resto que debe reproducir exactamente el movimiento y el sonido al ritmo propuesto. El del medio tendrá que elegir a otro para que ingrese al centro y proponga otro movimiento con diferentes características. Todos deben participar y recordar que este ejercicio sirve para aprender a exponerse al ridículo.

PAUTAS

- Ejercicio de la serie del “Teatro del Oprimido”. Sugiere que propongan movimientos con sonidos distintos a los que suelen hacer en la vida cotidiana. No se trata de bailar o contar algo que todos conocen. No tener miedo a lo ridículo, a lo grotesco, a lo insólito.
- Al concentrarnos en imitar al otro comenzamos a deshacer las propias mecanizaciones. Es importante resaltar que el objetivo no es hacer una caricatura, exagerando rasgos físicos o sociales; el esfuerzo es intentar imitar lo mejor posible a la persona que se encuentra en el centro del espacio de la rueda, desde fuera (lo visible) hacia dentro (lo que no se ve).

TIEMPO APROXIMADO
7 - 10 minutos.





OBJETIVOS

- Experimentar la presencia escénica colectiva a través del juego.
- Propiciar la complicidad grupal y el juego.
- Ritmo grupal.

Al inicio: Ejercicio escénico que requiere la formación de grupos pequeños de 4 a 6 personas. Cada grupo debe constituirse en una máquina compleja que tenga movimiento y sonido. Explica que los participantes deben ingresar de uno en uno. Se sugiere realizar el ejercicio de rebote de posición y movimiento (página 78) como preparatorio.

Ejecución: El primero entra y se coloca en medio del espacio escénico, mientras el resto se queda mirándolo como público. Debe imaginar que es una pieza de uno de los engranajes de una máquina compleja, e inventar un movimiento corporal rítmico, además del sonido que esa pieza supuestamente produce.

Esa es la señal para que ingrese el segundo participante, que debe inventar un movimiento y un sonido para una segunda pieza de la máquina, complementarios al primero. Debes explicar que los movimientos no son simultáneos, sino que se realizan uno después del otro. Cuando haya parado, mira al público y entra el tercero, y así sucesivamente hasta que todos los participantes del grupo estén integrados en esta máquina compleja pero que funciona en armonía.

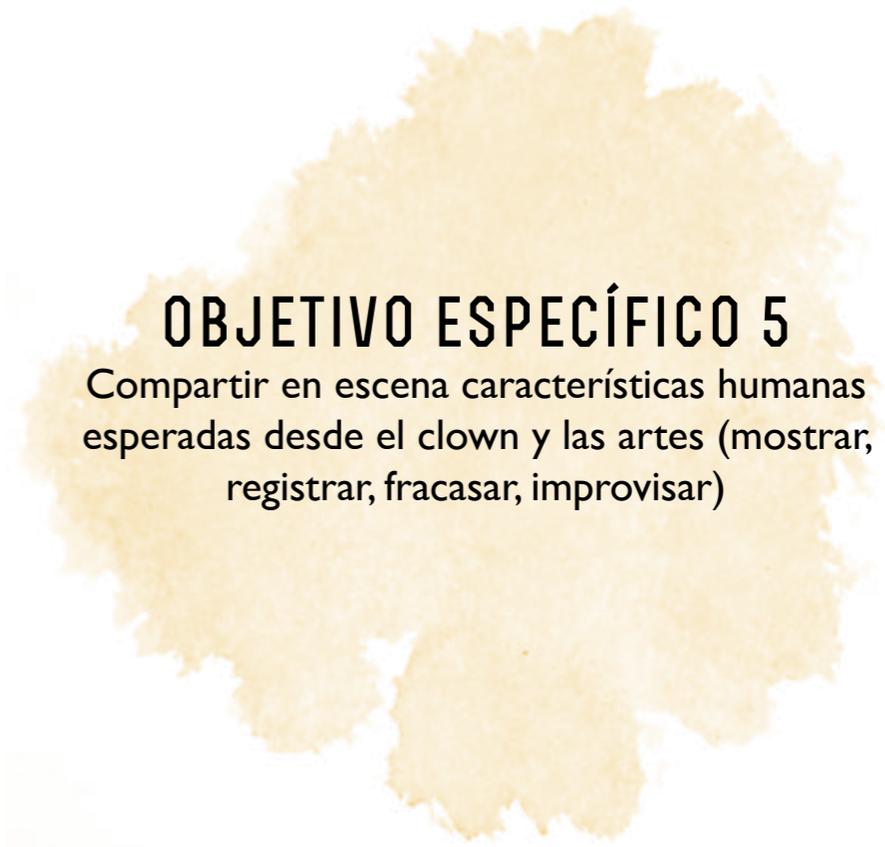
El ejercicio se complementa con tu intervención. Explícales al comienzo que les harás una señal adaptándote al ritmo de la máquina, como si estuvieras subiendo o bajando una palanca de la máquina, lo cual significará que deben acelerar o desacelerar el ritmo.

Puedes terminarlo haciendo que la máquina explote o que se apague suavemente. El ejercicio termina cuando todos los participantes han salido de escena uno a uno o en grupo.

PAUTAS

- El primero es quien más tiempo estará. Debe tener en cuenta eso y asegurarse para mantener el movimiento propuesto por algunos minutos.
- Sugiereles que se pongan muy juntos entre sí, como las piezas de una máquina, y que busquen distintos niveles (alto, medio, bajo, lateral, atrás, adelante, etcétera) y que todos vean al público en algún momento.
- Es importante que los primeros participantes planteen un ritmo sostenible y que dejen espacios para que se incorporen los siguientes.

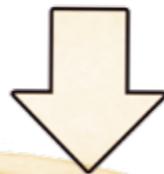
TIEMPO APROXIMADO
5 minutos por grupo de 4-6
participantes.



OBJETIVO ESPECÍFICO 5

Compartir en escena características humanas esperadas desde el clown y las artes (mostrar, registrar, fracasar, improvisar)

1 RELACIONES EN UN MINUTO



OBJETIVO

- Registro o retroalimentación con el público.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.

Al inicio: Este es un ejercicio básico, ideal para los que salen a escena por primera vez. Se realiza en pareja.

Dispón del espacio como si fuera un escenario con su entrada y salida a ambos lados. Acomoda al grupo en sillas de manera que parezca ser el público.

Ejecución: Elige a una pareja que debe salir al escenario y, en un minuto, representar el mayor número de relaciones distintas: padre/hijo, novio/novia, perro/gato, deportistas compitiendo, etcétera. Luego sale otra pareja y hace lo mismo.

Es importante que no se pongan previamente de acuerdo entre ellas, sino que capten la relación que el otro les propone en el momento de la improvisación. Para ello, después de cada representación deben separarse y dirigirse a ambos lados del escenario.

Es mejor que la pareja no explique la relación que están interpretando, sino que se la crea y lo haga.

PAUTAS

- Es útil sugerirles que acepten las propuestas del otro, y también que propongan; en suma, que experimenten ambas situaciones.
- A algunas personas les es más fácil proponer que seguir, y viceversa.



TIEMPO APROXIMADO

1 minuto por pareja en escena.

OBJETIVOS

- Mostrar la verdad de lo que les está pasando.
- Experimentar en forma individual el espacio escénico.
- Fortalecer la capacidad de estar frente al público.
- Aliviar la presión social de “tener que hacer algo”.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.



Al inicio: Este es un ejercicio escénico que proviene del clown o payaso, y que busca que el participante se muestre vulnerable y que pierda el miedo al ridículo. Se realiza individualmente.

Arma un escenario. Puedes usar unos biombos, otras estructuras similares o incluso las puertas de un cuarto, a manera de entradas o salidas. Marca un punto en el escenario. Haz que el grupo se sienta frente a este como si fuera el público.

Explica que, por turnos, cada uno irá entrando en el escenario. Pídeles que utilicen una campana o algo similar para anunciarse justo antes de salir a escena.

Ejecución: El participante debe salir mirando al público (primera mirada) y descubrir qué está pasando. En todos los ejercicios escénicos, la primera y la última mirada deben ser para el público. El participante debe caminar al punto previamente marcado y decir: “Hola, mi nombre es [dice su nombre] y la tierra es redonda”. Resalta que la frase no debe tener ninguna entonación especial, sino debe ser de tono neutro. Debes fijarte que el participante esté mostrándose cómo es o cómo se siente en ese momento, sin pretender asumir otra actitud.

Después de hablar debe quedarse en el mismo lugar hasta que le indiques que se puede retirar. Pedirás al público que aplauda al participante, quien deberá regresar para recibir los aplausos sin hacer ningún gesto ni decir palabra alguna.



Fíjate si el participante está siendo natural. Si te das cuenta que está nervioso, pregúntale si lo está; si dice que sí, pregúntale por qué. Si te responde la verdad, conectará con el público, que reconocerá su honestidad. Puedes decirle que respire hondo, y al público que haga lo mismo. Después le agradeces y le pides que se retire.

Si, por el contrario, no dice la verdad, significa que se está protegiendo. En ese momento pídele que, haciendo referencia a una escala del 0 al 10, diga cuán nervioso está y cuántas ganas tiene de salir del espacio escénico. Lo más probable es que te diga un número menor pretendiendo no estar afectado. Entonces pregúntale algo sobre su vida cotidiana que sea fácil de responder, y dile que te responda con la misma escala. Usualmente, en este segundo momento reconoce que sí está nervioso y que quiere salir del escenario. Si esto no funciona, no lo fuerces más, porque a algunas personas les cuesta mostrar la verdad en situaciones como esa. (Lo importante es que se estará cumpliendo el objetivo del ejercicio: evidenciar lo que realmente está pasando).

Al final puedes preguntar a cada uno cómo se sintió.

TIEMPO: APROXIMADO
Dependiendo del tiempo del
que dispones, puede durar 1-2
minutos o 4-5 minutos.

PAUTAS

- Al final de esta actividad los participantes habrán experimentado por primera vez su presencia individual en el escenario, especialmente el ser mirados por los otros y exponerse frente a los demás. Suele ocurrir que la mayoría de personas que hacen un ejercicio así por primera vez sientan que no les fue fácil.
- En la reflexión posterior habrán podido expresarse acerca de cómo se sintieron en el escenario, cómo experimentaron el espacio escénico.
- Es importante resaltar que en el escenario todo se puede ver porque nada se puede ocultar, que en él quedan en evidencia los reales sentimientos y pensamientos de los participantes.
- Puede ser útil que, antes de empezar, muestres cuál es la ruta que debe recorrer cada participante (desde que entra hasta que sale del espacio escénico) caminándola tú mismo. La distancia deseable entre el participante y el público es de aproximadamente 3-4 metros.



OBJETIVO

- Mostrar la verdad de lo que está pasando.
- Sostener una situación de aparente fracaso.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.

Al inicio: El siguiente es un ejercicio individual que se realiza en escena. Coloca una silla y después entrega a cada participante un globo inflado con el que saldrá al escenario.

Explícales que deben cantar una canción y, a la vez, poner el globo encima de la silla y sentarse lentamente encima de él, mientras continúan cantando la canción.

Ejecución: Una vez que la persona se coloque sobre el globo, debe intentar transmitir con el rostro lo que siente mientras lo aplasta con sus glúteos. Indícale que cuando se rompa deberá mirar al público y quedarse quieto “sintiendo el momento”.

Después se retirará de escena (última mirada).

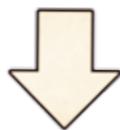
TIEMPO APROXIMADO

2-3 minutos por participante.

PAUTAS

- Funciona si la persona muestra lo que va sintiendo en un estado vulnerable.
- Suele pasar que las personas quieren irse rápidamente después de que el globo ha explotado; pídeles que no lo hagan.





OBJETIVOS

- Desarrollar conciencia de posición corporal y movimientos.
- Experimentar presencia escénica compartida (de a dos).
- Jugar con el público y con el compañero a partir de compartir lo que se siente.
- Fortalecer la capacidad de mirar y ser mirado.

Al inicio: El siguiente es un juego escénico en parejas. Se trata de un ejercicio de payaso, por lo que la relación con el público es muy importante (“si no mira, no existe”). Es una competencia entre payasos.

Habrà un escenario y una silla cerca al público. Explica que entrarán en escena de a 2 y que el resto será el público. La pareja que ingresa se colocará al fondo, contra una pared, de espaldas al público, y lo más lejos posible de la silla situada a igual distancia respecto a ellos.

Ejecución: el ejercicio consiste en llegar a la silla, “ganará” el que se siente en ella. Cuando alguien gana, se acaba el juego. Pero deben hacerlo anunciando cada uno de sus gestos y movimientos. Dirán: “Voy a [acción]”, e, inmediatamente después: “1, 2, 3”. Si se olvidan de decirlo, volverán a la posición inicial.

Sugiere a los participantes que se relacionen entre sí, mostrándole al otro y al público lo que siente cuando está perdiendo o viceversa.

PAUTAS

Esperar que los participantes:

- Tengan conciencia de cada uno de sus actos al anunciarlos.
- Entren en un estado de juego sin inhibiciones, e incluso de desesperación ante la dificultad de cumplir la indicación, Sean honestos respecto a si de verdad hicieron algo sin anunciarlo, especialmente en relación con lo que sienten cuando los regresas al punto de partida, o si su compañero tiene más éxito.

TIEMPO APROXIMADO

3-5 minutos por pareja de
participantes.



OBJETIVO

- Experimentar vulnerabilidad en escena.
- Sentir lo que te está sucediendo, comentándolo con el público mediante la mirada y gestos (no verbalmente).



Al inicio: Este es un ejercicio escénico individual. Prepara el escenario y el grupo será el público.

Explica que cada participante saldrá al escenario, mirará al público (primera mirada) y empezará a cantar una canción. Si esta es corta o si solo se sabe una parte, deberá repetirla varias veces. Preferentemente debe elegir una canción que le guste, que la cante como regalo al público.

Ejecución: Cada participante deberá cantar una canción al centro del escenario, otro participante subirá al escenario (mejor determinar antes quién será) y tratará de molestarlo o distraerlo, saliendo y volviendo a entrar si así lo desean.

El que canta seguirá haciéndolo. No debe parar, pero sí hacer evidente su disgusto o incomodidad al público, si es que lo siente. Al finalizar sale del escenario (última mirada).

TIEMPO APROXIMADO
3-5 minutos por
participante.

PAUTAS

Si el participante muestra su molestia o incomodidad (mirando al público), el ejercicio puede terminar; pero si se está divirtiendo, puede durar más. A algunas personas les es más difícil mostrarse así, y puede ser necesario enviar a participantes que hagan propuestas más arriesgadas, si es el caso (darle un beso, acercarse a la mínima distancia, hacer algo grotesco, etcétera).



OBJETIVOS

Experimentar la acción escénica colectiva, a través del juego.
Desarrollar complicidad grupal.



Al inicio: Este es un ejercicio escénico colectivo. Diles que formen grupos de dos, tres o cuatro personas y explícales que saldrán a escena para formar palabras.

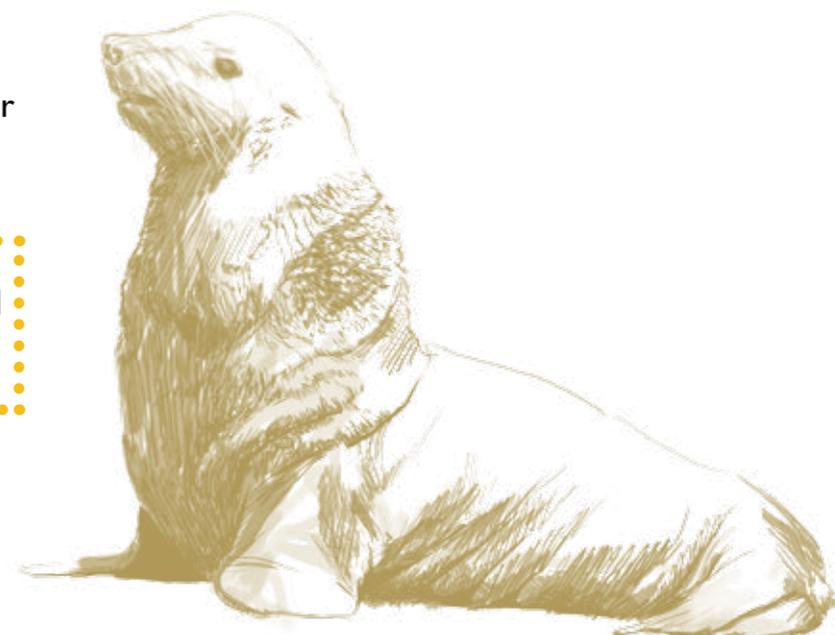
Ante el público, cada uno dirá una sílaba, empezando por un extremo y terminando en otro. Al final todos juntos repetirán la palabra que formaron. Luego varían con tu indicación quién empieza.

Ejecución: Un grupo, por ejemplo, de tres personas escoge la palabra casaca y sube al escenario. El primero dirá “ca”, el segundo “sa”, y el tercero “ca”. Luego todos juntos dirán “casaca”. Se sugiere probar 3-4 palabras como mínimo por grupo. Al final, se retiran mirando al público (última mirada).

PAUTAS

- Usualmente, cuando el resultado es una palabra real se interpreta como éxito, y por lo general al público le gusta.
- La forma e intención al decir las sílabas influye mucho en el resultado.
- Deben dejarse sorprender por los resultados.

TIEMPO APROXIMADO
El que haya disponible.



7

INVESTIGACIÓN CON MATERIALES: IMPROVISACIÓN

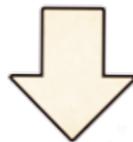
Se necesitan materiales de trabajo, tales como linternas, machetes o bolsas reciclables.

Explícales que hay dos etapas: a) Exploración, y b) Muestra escénica.

Exploración: Se sugiere un ambiente de oscuridad o cerrar los ojos, y, así, les entregan el material para que lo exploren a ciegas. Cada uno está en su espacio de trabajo. Si bien al inicio el juego y el proceso son individuales, progresivamente pueden empezar a saludarse o interactuar en los juegos encontrados, pero solamente si nace de verdad (no buscarlo).

Insiste en que no se queden mucho tiempo en una sola cosa.

Muestra escénica: Es mejor que el escenario no esté vacío entre el participante que sale y al que le toca entrar a escena (se cruzan en escena, incluso). Las personas tienden a evitar salir porque están pensando qué hacer, y lo que se quiere es que salga en ese estado.



OBJETIVO

Explorar la improvisación escénica con materiales de utilería.

Si cuentan con tiempo, traten de llevar a cada participante a un punto donde tenga que encontrar nuevos usos, aparte de los que ya había pensado. Esa sensación sirve para encontrar cosas nuevas y creativas.

TIEMPO APROXIMADO:

Idealmente, una hora y media a 2 horas.



Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Las opiniones aquí expresadas son las del autor y no reflejan necesariamente la opinión de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

