



MÓDULO 6

STAGE
OF
mind

6. EXPLORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SENSORIAL A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

En este módulo, se proponen una serie de ejercicios y actividades diseñados específicamente para mejorar la consciencia sensorial. Al explorar cada sentido por separado, los y las participantes aprenderán a distinguir entre la información sensorial y la percepción. El objetivo de estos ejercicios es desarrollar una comprensión más profunda de los sentidos y aprovechar ese conocimiento para mejorar el rendimiento en contextos dramáticos. A lo largo de la unidad, se trabajará para identificar los sentidos físicos y emocionales de un personaje determinado en una escena, y se animará al grupo a recurrir a sus propias experiencias y recuerdos sensoriales para aportar profundidad y autenticidad a su interpretación.

6.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, las personas participantes en el programa de formación serán capaces de

- ▶ desarrollar una mayor consciencia corporal
- ▶ identificar y diferenciar entre las sensaciones físicas y la interpretación de dichas sensaciones (percepción)
- ▶ reconocer cómo se utilizan los sentidos en el movimiento y la conciencia espacial
- ▶ aplicar su comprensión de la percepción sensorial para mejorar sus experiencias y actuaciones

6.2 Base teórica / Enfoque

La percepción y la experiencia humanas del mundo son multisensoriales. Nuestras percepciones y sensaciones están influenciadas no sólo por nuestro entorno inmediato, sino también por nuestros recuerdos e imaginaciones. En este módulo de formación, los y las participantes desarrollarán un profundo conocimiento de sus propias experiencias sensoriales y de cómo sus cuerpos interactúan con el mundo que les rodea.

El módulo comienza centrándose en la observación individual de las sensaciones corporales y avanza gradualmente hacia la percepción externa. Mediante ejercicios de movimiento, las personas participantes explorarán cómo sus sentidos condicionan sus movimientos e interacciones con el entorno. También realizarán ejercicios de movimiento en grupo para investigar cómo influye la conciencia sensorial en las interacciones sociales en espacios compartidos.

Estas técnicas se aplicarán después al trabajo con personajes, en el que el grupo utilizará sus propios recuerdos sensoriales como base para sus interpretaciones. Se utilizarán técnicas de atención plena, como el trabajo con la respiración y la observación, para llevar a las personas al momento presente de la conciencia sensorial.

Este módulo se basa tanto en la memoria sensorial y la conciencia cinética de Stanislavski como en el trabajo de Boal sobre la conciencia sensorial y el movimiento. Al desarrollar su conciencia sensorial,



el grupo obtendrá una comprensión más profunda de la experiencia humana y las personas que lo conforman se convertirán en intérpretes más precisos y auténticos.

6.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Se propondrán ejercicios de autoobservación para ayudar a los y las participantes a tomar conciencia de sus sentidos y centrarse en ellos, seguidos de juegos teatrales y ejercicios de liberación de energía diseñados para crear una conexión de grupo y ponerles en movimiento. Los ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento serán útiles para prepararse a un trabajo más físico. A lo largo del taller, las personas participantes desarrollarán la conciencia de sus sentidos a través de la observación y el movimiento, tanto individualmente como en grupo, y aplicarán este conocimiento a su trabajo interpretativo.

Durante la implementación de las actividades se fomentará la escucha activa, el debate y la puesta en común de observaciones y opiniones acerca de los sentidos y el movimiento. Se fomentará un entorno de apoyo, y una estructura flexible para adaptar las actividades a las necesidades individuales en caso que sea necesario. Todas las actividades son opcionales y no obligatorias, y se alentará a los y las participantes a investigar y profundizar sus intereses.

6.4 Descripción detallada del módulo

El objetivo de este módulo es centrar la atención de las personas participantes en los sentidos y profundizar en su comprensión de cómo los sentidos y el movimiento se relacionan entre sí, permitiéndoles acceder a sus propias memorias sensoriales cuando actúan como personajes. Al desarrollar su conciencia sensorial, mejorarán su capacidad para estar presentes y reaccionar en el momento, mejorando sus habilidades interpretativas.

El módulo utiliza juegos teatrales para crear cohesión de grupo y un sentimiento de comodidad al trabajar en grupo. Mediante una combinación de observación individual y actividades en grupo, las personas cultivarán su capacidad de permanecer presentes en el momento. Al discernir y examinar sus cinco sentidos, adquirirán una mayor conciencia de los diversos tipos de información que se utilizan al moverse por el espacio.

Una vez que los y las participantes comprendan cómo utilizan sus sentidos, podrán aplicarlo a la interpretación. Analizando un guion o una historia, elegirán un personaje e imaginarán lo que siente física y emocionalmente. A partir de sus propios recuerdos sensoriales, trasladarán esas sensaciones y emociones a su interpretación del personaje.

Como el trabajo sensorial puede suscitar emociones fuertes, el módulo concluirá con juegos divertidos que alivien la tensión y ejercicios calmantes que les ayuden a centrarse en su cuerpo. Se dará siempre prioridad a la seguridad emocional del grupo, ofreciendo opciones alternativas para los ejercicios que puedan provocar malestar.

6.5 Evaluación

La evaluación se adaptará a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Una vez finalizada este módulo, los y las participantes deberán comprender mejor la relación entre la percepción sensorial y el movimiento. Deberán haber mejorado su capacidad para diferenciar entre sensación y percepción, y su capacidad para utilizar sus propios recuerdos sensoriales para apoyar su interpretación de un personaje. También deberían haber mejorado su coordinación y aumentado su fuerza y flexibilidad.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias mencionadas, se utilizarán cuestionarios. Estos cuestionarios permitirán a las personas participantes expresar si perciben que han mejorado sus competencias en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se dedicará un tiempo a debatir estos temas para puedan compartir sus experiencias. También se les podrá invitar a que lleven un cuaderno en el que anoten sus progresos o impresiones durante las distintas sesiones.

En el marco de la puesta en práctica de este programa de formación, se espera contar con la presencia y el apoyo de profesionales familiarizados/as con las personas participantes que puedan proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

6.6 Referencias

- ▶ Boal, A (1992). *Games for Actors and non-Actors*. Routledge. New York.
- ▶ Stanislavski, C. (2013). *An Actor Prepares*. Bloomsbury Academic.

6.7 Actividades del módulo

6.7.1 Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: SALUDOS EN MOVIMIENTO
Número: 1
Objetivos del ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> • Calentar, sincronizar la energía y fomentar la cohesión del equipo. • Romper el hielo y crear un ambiente positivo e inclusivo.
Nivel de enfoque: Medio
Energía requerida: Alta
Materiales: Ninguno



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que se distribuyan en el espacio y demuestran el “saludo” con alguien del grupo. El “saludo” entre dos personas consiste en establecer contacto visual, darse un apretón de manos y decir cada una su nombre y apellidos.
- ▶ Cuando digas “ya”, todas las personas tendrán que moverse por el espacio y buscar a alguien con quien realizar el saludo. Cada pareja debe establecer contacto visual, darse la mano y presentarse con su nombre y apellidos. Una vez completado el intercambio, deben pasar a saludar a otra persona y repetir el proceso.
- ▶ Cuando digas “alto”, deberán quedarse quietas, hasta que no vuelvas a decir “ya”.
- ▶ Puedes cambiar la velocidad del juego diciendo “rápido” o “lento” con la intención que intenten hacerlo lo más rápido y lo más despacio posible.
- ▶ Como paso siguiente, para complicar un poco el juego, puedes proponer que sólo suelten la mano de una persona cuando hayan agarrado la mano de otra.

NOMBRE DEL EJERCICIO: LOS 5 SENTIDOS

Número: 2

Objetivos del ejercicio: Focalizar la atención en los sentidos.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a caminar por la sala, siempre dirigiéndose a un espacio vacío.
- ▶ Cuando digas “alto”, las personas tienen que detenerse allí donde estén y cerrar los ojos.
- ▶ Guíales a través de un ejercicio de conciencia sensorial, pidiéndoles que se centren en sus sentidos uno por uno. Por ejemplo: “¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Qué hueles en el aire? ¿Qué sientes en la boca? ¿Qué oyes a tu alrededor?” Puedes pedirles que nombren un número determinado de cosas para cada sentido.



- ▶ A continuación, pídeles que abran los ojos y se centren en lo que ven. Puede preguntarles si cambia lo que perciben.
- ▶ Pídeles que vuelvan a moverse por la sala y, a continuación, pide que paren para repetir el ejercicio en otra parte de la sala.
- ▶ Durante el ejercicio, anima a las personas participantes a estar presentes en el momento y a centrarse en lo que pueden percibir en la sala y fuera de ella, utilizando todos sus sentidos.

NOMBRE DEL EJERCICIO: ESTIRAMIENTOS Y SACUDIDAS

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Estirar todos los músculos del cuerpo y aumentar la flexibilidad.
- Mejorar la conciencia del cuerpo y de cómo se mueve.
- Fomentar la atención y la concentración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reúne a todos y todas en círculo y pídeles que sigan estas instrucciones:
 - Estando de pie, encontrad una posición neutra, con los pies separados a la anchura de cadera, las rodillas ligeramente flexionadas, la pelvis ligeramente metida y los hombros relajados.
 - Empezad estirando los brazos hacia arriba y hacia fuera en un movimiento circular, como si subierais una escalera.
 - Girad los hombros hacia delante y hacia atrás.
 - Girad la cabeza de un hombro al otro, aflojando los músculos del cuello.
 - Girad las muñecas, los codos, los tobillos y las rodillas en una dirección y luego en otra, aflojando las articulaciones.
 - Girad las caderas con un movimiento circular lento, como si estuvierais haciendo hula-hoop.



- Bajad lentamente la cabeza hacia el pecho, dejando que los brazos cuelguen libremente y las piernas se mantengan firmes pero relajadas. Respirad profundamente tres veces en esta posición y, con la última respiración, volved a levantar lentamente la parte superior del cuerpo hasta la posición vertical.
- Frotaos los músculos principales del cuerpo, empezando por la cabeza y bajando hacia abajo.
- Sacudid cada mano y cada pie 8 veces, pronunciando los números al hacerlo.
- Repetid el ejercicio sacudiendo cada mano y cada pie, reduciendo el número en 2 cada vez.
- Terminad con una sacudida final de todo el cuerpo para liberar cualquier tensión restante.

6.7.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: BOSQUE DE SONIDOS

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Practicar la escucha activa y la atención plena.
- Mejorar la coordinación y la conciencia del espacio.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen parejas y decidan quién es A y quién es B.
- ▶ A elegirá un sonido que se sienta cómodo y lo repetirá durante unos minutos, mientras que B cerrará los ojos y seguirá este sonido.
- ▶ A debe cuidar de su pareja y evitar que se tropiece con obstáculos o con otras personas. Si quiere que pare, dejará de repetir el sonido. B, por su parte, debe centrarse en el sonido de su pareja, deteniéndose cuando el sonido se detenga y manteniéndose lo suficientemente cerca como para oír a su pareja.



- ▶ Tras un par de minutos, las parejas cambian los roles, de modo que B elige un sonido para guiar a su pareja, y A cierra los ojos y sigue el sonido.
- ▶ Si el grupo se siente seguro, puedes proponer algunas variaciones como aumentar la distancia entre las parejas.

NOMBRE DEL EJERCICIO: VIAJE IMAGINARIO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Estimular la imaginación mediante el uso de los sentidos.
- Comprender cómo los sentidos moldean la conciencia.
- Generar confianza dentro del grupo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que busquen una pareja y decidan quién es A y quién es B.
- ▶ A cerrará los ojos mientras B les guía por la sala. B tendrá que guiar físicamente a A por la sala para crear la ilusión de un espacio diferente, utilizando gestos con las manos para indicar a A que se agache o gatee, o guiando sus pies como si estuvieran subiendo escaleras, simulando la experiencia de navegar por un túnel o una cueva, etc. Para mejorar la experiencia inmersiva B puede emitir algún sonido y otras señales sensoriales para crear la ilusión del entorno imaginado. Por ejemplo, B podría abanicar la cara de A para simular una brisa o producir sonidos de olas para evocar la sensación de estar cerca del mar.
- ▶ Después de unos minutos, las parejas pueden cambiar los roles, siendo A quien guíe y B quien sea guiado.
- ▶ Cuando todas las personas hayan tenido su turno, invita al grupo a sentarse en círculo y comentar lo que han experimentado y observado, centrándose en los sentidos. Puedes preguntarles qué estrategias han utilizado para intentaban que sus parejas imaginasen un entorno concreto o que es lo imaginaron cuando fueron guiados.



NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORANDO LA MEMORIA SENSORIAL PARA CONECTAR CON LOS PERSONAJES

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Identificar emociones y sensaciones físicas experimentadas por un personaje.
- Identificar recuerdos emociones y sensaciones físicas similares a las del personaje.
- Incorporar la propia memoria sensorial a la representación del personaje.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Extracto de un guion u otro texto

Duración: 40 minutos

▶ Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que lean por turnos un breve fragmento de un guion u otro texto. Si el material escrito no es adecuado, también puede servir contar conjuntamente un cuento u otra historia conocida.
- ▶ Pregúntales qué creen que sienten los personajes en la historia, tanto física como emocionalmente.
- ▶ Dile que a elijan un momento y un personaje del cuento en el que centrarse. Tendrán que buscar un lugar en la sala y pensar en lo que el personaje elegido estaba sintiendo, tanto física como emocionalmente, en ese momento concreto.
- ▶ Luego pídeles que recuerden un momento en el que experimentaron esas mismas emociones y sensaciones físicas. Puede tratarse de un solo recuerdo o de una combinación de diferentes recuerdos.
- ▶ Pídeles que experimenten plenamente las emociones y sensaciones físicas de su memoria mientras imaginan el personaje en el momento que han elegido previamente.
- ▶ Invitas a todas las personas, en turnos, a representar lo que le pasa al personaje que han elegido en el momento que han elegido, teniendo en cuenta el trabajo que acaban de hacer.
- ▶ Para terminar la actividad, comenta con los y las participantes lo fácil o difícil que les ha resultado conectar sus recuerdos sensoriales con el personaje, y si han notado algún cambio en su comprensión o interpretación de ese personaje.

Conceptos clave: La memoria sensorial consiste en la representación mental de los detalles sensoriales de experiencias pasadas, incluidos sus aspectos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y gustativos.



6.7.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: RESPIRAR DE CINCO EN CINCO

Número: 1

Objetivos del ejercicio: Relajarse y centrarse en el cuerpo a través de la respiración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Indica a las personas participantes que tomen asiento, aunque, si lo prefieren, pueden hacer este ejercicio de pie.
- ▶ Pídeles que respiren lenta y profundamente por la nariz mientras cuentan hasta cinco, sintiendo que el abdomen se expande como un globo. A continuación, pídeles que aguanten la respiración unos instantes antes de exhalar lentamente por la boca contando hasta cinco. Al exhalar, deben contraer el abdomen, liberando la tensión del cuerpo.
- ▶ El ejercicio debe repetirse cinco veces.

EXERCISE NAME: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN Y CONEXIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la atención y la concentración.
- Liberar el estrés y la ansiedad.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que adopten una postura neutra y se concentren en su respiración.
- ▶ Pídeles que inspiren y que giren los brazos en círculo por encima de la cabeza.
- ▶ A continuación, pídeles que junten las puntas de los dedos por encima de la cabeza, aplanen las palmas y empujen hacia abajo delante de la cara, como si presionaran una fuerza imaginaria mientras espiran.
- ▶ Repítelo tres o cuatro veces hasta que todos y todas lleguen a un estado de tranquilidad.
- ▶ Una vez que el grupo esté conectado, pídeles un aplauso para terminar la sesión.

FIN DEL MÓDULO 6



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Programa de formación



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union