



MÓDULO 7

STAGE
OF
mind

7. LA DANZA COMO HERRAMIENTA NARRATIVA

Esta unidad está diseñada para explorar las formas en las que la danza puede utilizarse como un poderoso recurso narrativo en el contexto del teatro musical. A través de diferentes ejercicios y actividades, las personas participantes aprenderán a desarrollar coreografías que se integren a la perfección con la narrativa general de una producción, utilizando el movimiento para transmitir emociones, temas e ideas que mejoren la experiencia del público.

La danza tiene una rica historia como forma de comunicación no verbal, y sigue siendo un aspecto vital de muchas culturas de todo el mundo. La danza tiene la capacidad única de transmitir ideas y emociones complejas, lo que la convierte en una poderosa herramienta para transmitir la narrativa y mejorar la comprensión de una historia por parte del público.

7.1. Resultados de aprendizaje

Al finalizar esta unidad, las personas que participen en el programa de formación mejorarán

- ▶ su capacidad de escuchar activamente y de interactuar con otras personas en un entorno físico.
- ▶ sus habilidades comunicativas, su capacidad de trabajar un equipo y comprender las necesidades de los demás.
- ▶ su forma física a través de ejercicios de estiramientos y tonificación.
- ▶ su imaginación y creatividad, así como su capacidad de expresarse a través del movimiento de manera natural y sin que les afecten los juicios internos y externos.

7.2 Base teórica / Enfoque

El marco teórico de esta unidad de formación se fundamenta en tres pilares que enfatizan los movimientos naturales y orgánicos del cuerpo. Estos pilares incluyen la disciplina del movimiento auténtico, el Body-Mind Centering y la técnica Alexander.

El movimiento auténtico es una práctica que fomenta que las personas escuchen a su cuerpo y se muevan de una manera auténtica y natural, respetando sus propias sensaciones y ritmos internos. Por su parte, el Body-Mind Centering se centra en la exploración de los distintos sistemas del cuerpo y su influencia en el movimiento y la expresión corporal. La técnica Alexander se enfoca en la alineación del cuerpo y la liberación de tensiones innecesarias para promover una mayor eficiencia y fluidez en el movimiento.

Estas técnicas poseen la belleza de ser accesibles para estudiantes de todos los niveles, sin importar su experiencia previa en danza. El objetivo no es alcanzar la perfección, sino permitir que el movimiento cobre sentido y sea placentero para cada individuo. A través de este enfoque, cada participante tiene la oportunidad de descubrir su propia idiosincrasia de movimiento y utilizarla para mejorar su capacidad de transmitir y contar historias de manera más efectiva. Cada persona tiene su propio estilo y forma de moverse que refleja su personalidad y experiencias. Al descubrir su idiosincrasia de movimiento, una persona puede reconocer y aprovechar sus patrones de movimiento distintivos, sus fortalezas y limitaciones, y utilizarlos como una herramienta para expresarse y comunicarse a través del movimiento.



Este concepto implica celebrar y valorar la diversidad en el movimiento, reconociendo que no existe un solo “modo correcto” de moverse, sino que cada individuo tiene su propia manera única de expresarse a través del movimiento corporal.

7.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A lo largo de esta unidad de formación, las personas participantes tendrán la oportunidad de explorar y practicar los tres pilares fundamentales de la teoría del movimiento: el movimiento auténtico, la técnica Alexander y el Body-Mind Centering.

El movimiento auténtico es una disciplina de movimiento improvisado que se enfoca en establecer una conexión entre las necesidades físicas del cuerpo y el subconsciente. Durante esta práctica, los y las participantes aprenderán a confiar en su propio cuerpo y a moverse de manera natural e intuitiva, escuchando y respondiendo a las señales internas.

La técnica Alexander se centra en liberar las tensiones corporales y desarrollar la fluidez y la movilidad. A través de ejercicios guiados e instrucciones específicas, aprenderán a moverse con soltura y gracia, cultivando una mayor conciencia corporal y una mayor eficiencia en el movimiento.

El Body-Mind Centering es un enfoque integrado del movimiento, el cuerpo y la conciencia. Este método se basa en el desarrollo de patrones y utiliza el lenguaje corporal para describir la relación entre el cuerpo y la mente. Mediante la exploración de este enfoque, el grupo obtendrá una comprensión más profunda de la conexión entre sus cuerpos y sus emociones, enriqueciendo así su experiencia de movimiento.

Además de estas prácticas, se utilizarán diversos métodos de aprendizaje y enseñanza, como debates en grupo, ejercicios en pareja y reflexión individual. A través de una combinación de técnicas de enseñanza, esta unidad brinda a las personas participantes una experiencia de aprendizaje completa y envolvente, promoviendo la comprensión y la aplicación práctica de los pilares teóricos del movimiento.

7.4 Descripción detallada del módulo

Conocer la trayectoria y el origen del Movimiento Auténtico, la técnica Alexander y el Body-Mind Centering es esencial para que los y las participantes comprendan las metodologías utilizadas en esta unidad de formación.

El Movimiento Auténtico fue desarrollado en los años 60 y 70 por la bailarina y pionera de la Danza Movimiento Terapia (DMT) Mary Whitehouse, quien se inspiró en las ideas de Carl G. Jung sobre el subconsciente y el simbolismo. Whitehouse concibió el Movimiento Auténtico como una forma de explorar la imaginación activa a través del cuerpo, buscando una expresión corporal que representara la esencia del individuo de manera independiente de la volición y la mente. Durante la práctica del Movimiento Auténtico, las personas se mueven mientras un terapeuta observa, brindando un espacio de exploración y autenticidad.

Janet Adler, alumna de Whitehouse, continuó desarrollando la técnica y presentó la “Disciplina del Movimiento Auténtico”, que incluye el papel del observador o testigo. Esta disciplina profundiza en la exploración del movimiento auténtico, incorporando la perspectiva de un observador consciente, lo que enriquece la experiencia y la comprensión del movimiento.

La técnica Alexander, por su parte, se originó como un método de entrenamiento vocal para cantantes y actores en 1890. Su fundador, F. Matthias Alexander, descubrió que el funcionamiento eficaz y natural del mecanismo respiratorio era fundamental para el éxito en el entrenamiento vocal. Su enfoque se centró en la reeducación respiratoria y en la toma de conciencia de los malos hábitos de coordinación que afectan el movimiento, la postura y la respiración. La técnica Alexander evolucionó hacia un método integral de reeducación psicofísica, enfocándose en la relación entre el cuerpo y la mente, y promoviendo una mayor conciencia y uso eficiente del cuerpo en todas las actividades diarias.

Bonnie Bainbridge Cohen desarrolló el Body-Mind Centering (BMC) como un enfoque de bienestar que integra el trabajo del cuerpo, el movimiento y la conciencia. El BMC se basa en el profundo desarrollo de nuestras capacidades psicofísicas y combina principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y evolutivos. El estudio del BMC se realiza a través de una exploración creativa y experiencial, en la que cada persona es el alumno y el material de estudio. El objetivo principal es abrirse y abrazar el conocimiento innato, descubriendo la facilidad y comodidad subyacentes a los procesos de transformación y desarrollando una conciencia más amplia de los patrones corporales, el movimiento y las relaciones.

En resumen, estas tres metodologías abordan el cuerpo y el movimiento como un todo, reconociendo la integración del cuerpo, la mente y la voz. Al incorporar estas prácticas en la formación, los y las participantes tienen la oportunidad de desarrollar su potencial creativo para el movimiento y explorar sus posibilidades. Estas metodologías generan dinámicas positivas, fomentan el bienestar y potencian las capacidades físicas y mentales de las personas participantes.

7.5 Evaluación

La evaluación debe adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Al final de esta unidad, los y las participantes deberán haber mejorado sus capacidades de comunicación no verbal, interacción con compañeros/as, trabajo en equipo y empatía. A través de los ejercicios propuestos también deberían haber potenciado su imaginación y creatividad a la hora de organizar conceptos e ideas.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias del grupo, se pueden utilizar cuestionarios. Estos cuestionarios pueden permitir a cada participante expresar si percibe que ha mejorado sus competencias en estos ámbitos. Además, al final de cada sesión, debe reservarse un tiempo para debatir estas cuestiones, de modo que se puedan compartir experiencias.

Como parte de la aplicación de este programa de formación, se espera que un/a profesional familiarizado/a con el grupo esté presente durante las sesiones para apoyar a quien facilite la sesión y proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está logrando sus objetivos.

7.6 Recursos adicionales

- ▶ Dennis, A (2002). *The eloquent body: The physical formation of the actor*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Garre Rubio, S. & Pascual, I. (2009). *Cuerpos en escena*. Fundamentos. Madrid.
- ▶ Pérez Royo, V. (2008). ¡A bailar a la calle! Danza contemporánea, espacio público y arquitectura. Ediciones Universidad de Salamanca. Salamanca.



- ▶ Wigman, M. (2006). *El lenguaje de la danza*. (Murias Vila, C. Trans.). El Aguazul. Madrid. (Original work published in 1966)

7.7 Referencias

- ▶ Alextech1940 (2009, January 11). Short Introduction to the Alexander Technique by Marjorie Barstow [Video]. Youtube. <https://youtu.be/isz5XVqFrFU>
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2004). *Dance and Body-Mind Centering* [DVD]. Contredanse Editions
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action: The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Wesleyan University Press. United States.
- ▶ Brett Hershey. (2014, February 6). Introduction to the Alexander Technique with Brett Hershey [Video]. YouTube. <https://youtu.be/-6mvib8iXaQ>
- ▶ Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology – The Moving Imagination*. Routledge. London.
- ▶ Feldenkrais, M (2010). *Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais by Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books. United States.
- ▶ Judith Stern. (2011, December 13). Judith C. Stern's introduction to the Alexander Technique [Video]. YouTube. <https://youtu.be/7WZ9f3oLE6w>
- ▶ Jung, C.G & Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press. United States.
- ▶ Pallaro, P. (1999). *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. London.

7.8 Actividades del módulo

7.8.1 Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: EL JUEGO DEL PAÑUELO Y LOS ANIMALES

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la capacidad de respuesta rápida y la agilidad física.
- Estimular la creatividad al asociar números con diferentes animales y movimientos.
- Brindar una actividad lúdica y divertida para entrar en calor y prepararse para las siguientes actividades que involucran movimiento

Nivel de enfoque: Bajo



Energía requerida: Media

Materiales: Un pañuelo

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Divide a las personas participantes en dos grupos iguales y colócalas uno frente al otro.
- ▶ En cada grupo, cada persona decidirá en secreto el número que le corresponderá. Una vez que tengan su número, se colocarán frente a frente con el pañuelo en el centro y esperarán tus instrucciones.
- ▶ Anunciarás un número y nombrarás un animal. Las personas de cada equipo que tengan ese número deberán correr a reclamar el pañuelo, pero moviéndose como el animal que mencionaste.
- ▶ Por ejemplo, si eliges el número 3 y un caracol. Los dos participantes que hayan elegido el número 3 se moverán hacia el pañuelo imitando el movimiento de un caracol. Se otorgarán puntos al equipo que reclame el pañuelo.
- ▶ El juego continuará hasta que uno de los equipos gane. De esta manera, los y las participantes se calentarán y se prepararán de manera divertida para las siguientes actividades que implican movimiento.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CUIDADO MUTUO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la relajación y el bienestar físico y emocional de los participantes a través del masaje.
- Promover la confianza y la conexión entre los miembros del grupo al realizar el masaje en parejas.
- Promover la conciencia corporal y la capacidad de relajación.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: None

Duration: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a las personas participantes que formen un círculo y se giren hacia la derecha para mirar la espalda de la persona que tienen al lado.



- ▶ Invítales a practicar masajes en parejas, comenzando desde la parte inferior del cuerpo. Pueden empezar por los pies y luego avanzar hacia los tobillos, las rodillas y los cuádriceps.
- ▶ Luego, sugiéreles que masajeen suavemente la espalda, el cuello, los brazos y la cabeza de su compañero/a. Pueden continuar masajeando el cuero cabelludo. Finalmente, díles que limpien suavemente la espalda de su compañero/a de arriba hacia abajo para completar el ejercicio.
- ▶ Recuerda enfatizar la importancia del consentimiento y el respeto a los límites personales. Es fundamental que todas las personas se sientan cómodas durante el ejercicio. Haz hincapié en que el nivel de contacto físico debe ser determinado por cada pareja y nunca debe imponerse. Siempre asegúrate de crear un ambiente seguro y de confianza, donde se sientan libres de expresar sus necesidades y preferencias.

NOMBRE DEL EJERCICIO: ESTIRAMIENTOS Y TONICIDAD MUSCULAR

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Preparar el cuerpo para la actividad física.
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad articular.
- Promover la coordinación y el seguimiento de instrucciones.
- Estimular la energía y la activación física.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Comienza la sesión guiando a los y las participantes mediante una descripción verbal y una demostración de los movimientos. Asegúrate de que comprendan cómo imitar los movimientos que les mostrarás.
- ▶ Para comenzar, realizarán ejercicios de calentamiento en las articulaciones. Pídeles que muevan los tobillos, las rodillas, las caderas, los hombros y el cuello. A continuación, les indicará que levanten los brazos y los coloquen alrededor de la cabeza, luego que tiren suavemente hacia los lados para estirar el tronco y la caja torácica.
- ▶ Luego, organiza una caminata por la sala. Cuando menciones el número "1", todos deberán saltar. Cuando digas "2", deberán caer al suelo suavemente y levantarse sin hacerse daño.



Y cuando menciones “3”, significará que deben correr. Para volver a caminar normalmente, anunciarás el número “0”. Si es necesario, adapta las acciones individuales y los movimientos según las capacidades y preferencias del grupo. Asegúrate de ofrecer instrucciones claras y mantener una comunicación constante durante la sesión para que todas las personas puedan seguir adecuadamente los movimientos.

- ▶ Animales a respetar sus propios límites y a escuchar a sus cuerpos en todo momento. Si alguien se siente incómodo/a o necesita hacer una modificación en los movimientos, deben sentirse libres de hacerlo.
- ▶ Mantén un ambiente de apoyo y motivación, animándoles a disfrutar de la sesión y a adaptar los movimientos según sus necesidades individuales.

7.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: CREACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA EN GRUPO

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la exploración y conciencia del propio cuerpo y movimientos.
- Estimular la creatividad y expresión artística a través de la creación de una coreografía.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alta

Materiales: Ninguno

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a buscar un espacio amplio en la sala donde puedan explorar sus movimientos corporales. Cada persona deberá realizar cinco movimientos sencillos, identificando claramente el punto de inicio y finalización de cada uno.
- ▶ Forma equipos de cinco personas que trabajarán juntas para crear una coreografía sencilla utilizando los cinco movimientos individuales que realizaron previamente. Cada grupo deberá organizar los movimientos en una secuencia para crear una coreografía de veinticinco movimientos en total.
- ▶ De manera rotativa, cada grupo tendrá la oportunidad de subir al escenario y enseñar su coreografía, asegurándose de ejecutarla con la mayor claridad de movimientos posible.



- ▶ Anima a los grupos a ser creativos y a trabajar en equipo para ensamblar los movimientos de manera fluida y coherente. Fomenta la comunicación y la colaboración dentro de los equipos, alentándolos a discutir y tomar decisiones conjuntas sobre la secuencia y los detalles de la coreografía.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EL ESPEJO

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la conexión, comunicación no verbal, la confianza y la colaboración.
- Promover la adaptabilidad y la capacidad de ajuste a diferentes ritmos y estilos de movimiento.
- Estimular la conciencia corporal y la expresión creativa a través del movimiento.
- Mejorar la coordinación motora y la capacidad de respuesta a estímulos externos.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materials: Equipo para reproducir música

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara música instrumental adecuada y pide a los y las participantes que formen parejas, ubicándose frente a frente como si estuvieran frente a un espejo.
- ▶ En cada pareja, asigna un rol: una persona será A y la otra B. A liderará al principio y B seguirá sus movimientos. Es importante destacar que el ritmo de cada pareja será diferente, ya que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje.
- ▶ Explica que, además de moverse lateralmente, hacia delante y hacia atrás, también se pueden mover hacia arriba y hacia abajo, incluso tumbados en el suelo. Una vez que hayan asimilado estas pautas, indícales que pueden comenzar a moverse por la sala, prestando atención a los movimientos de los demás participantes y evitando colisiones.
- ▶ Después de un tiempo, invita a las parejas a intercambiar roles, para que ahora sea B quien tome el liderazgo y A siga los movimientos.
- ▶ Para finalizar el ejercicio, pide a las parejas que intenten tanto guiar como dejarse guiar, comunicándose a través del cuerpo, de manera no verbal.



- ▶ Destaca la importancia de respetar los límites y las preferencias de la pareja, promoviendo un ambiente de confianza y consentimiento durante el ejercicio.
- ▶ Al finalizar, brinda un espacio para que las personas compartan sus experiencias y reflexiones sobre la comunicación corporal y la importancia de la escucha activa.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL MOVIMIENTO: UN VIAJE SENSORIAL

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Develop the imagination and creativity.
- Promote the flow of the thoughts without judgment.
- Explore movement and sensory experience.
- Encourage participants to be aware of their surroundings and their own bodies while moving and exploring the senses.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alto

Materials: Equipo para reproducir música

Duration: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Prepara música instrumental sin letra e invita a los y las participantes a encontrar un espacio libre en la sala.
- ▶ Guíales a través de los diferentes sentidos, comenzando por el sentido del oído y continuando con el tacto, el gusto, el olfato y, por último, la vista.
- ▶ Para el sentido del oído, pídeles que se concentren en escuchar atentamente la música, tratando de identificar los distintos sonidos e instrumentos que pueden percibir.
- ▶ Para el sentido del tacto, anímales a centrarse en la sensación de su cuerpo en contacto con el suelo, o a explorar diferentes texturas y sensaciones tocando objetos o superficies cercanas.
- ▶ Para el sentido del gusto, invítales a imaginar diferentes gustos y sabores, recordando experiencias pasadas o creando nuevas sensaciones en su mente.
- ▶ Para el sentido del olfato, puedes proporcionarles objetos perfumados o pedirles que imaginen diferentes olores y los describan al grupo.



- ▶ Para el sentido de la vista, pídeles que abran los ojos y se enfoquen en los diferentes objetos, colores y detalles que les rodean, o que imaginen diferentes escenas visuales en su mente.
- ▶ Invítales a explorar y moverse libremente en respuesta a las experiencias sensoriales, recordándoles que estén conscientes de su entorno y de sus compañeros y compañeras.
- ▶ Fomenta la expresión individual y la creatividad en la manera en que cada participante se relaciona con los sentidos y se mueve en el espacio.
- ▶ Al finalizar, brinda un momento para que puedan compartir sus experiencias y reflexionar sobre las sensaciones y la conexión entre los sentidos y el movimiento corporal.

NOMBRE DEL EJERCICIO: EXPLORAR EL MOVIMIENTO NATURAL SIN JUICIOS

Exercise number. 4

Objetivos del ejercicio:

- Explorar el movimiento natural.
- Estimular la creatividad y la espontaneidad en el movimiento.
- Superar los juicios internos y externos asociados al movimiento corporal, fomentando la aceptación y la apreciación de la diversidad en la expresión corporal.
- Conectar con el cuerpo.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Alto

Materiales: Equipo para reproducir música

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a encontrar un sitio en la sala.
- ▶ Pon la música (puede ser con o sin letra) y explica el ejercicio. El objetivo es explorar el movimiento natural de cada participante superando la barrera del aburrimiento y los juicios. Es importante destacar que el aburrimiento y los juicios son dos aspectos que a menudo limitan nuestra capacidad de disfrutar plenamente de nuestro movimiento y expresión corporal. El aburrimiento nos lleva a realizar movimientos mecánicos y repetitivos, mientras que los juicios nos impiden explorar y experimentar libremente con nuestro cuerpo.



- ▶ En este ejercicio, cada participante tiene la libertad de decidir si desea quedarse en un lugar específico de la sala o si prefiere moverse de un lado a otro. No hay movimientos correctos ni incorrectos, ni una forma "ideal" de moverse. Se trata de permitir que el cuerpo se mueva como lo necesita en ese momento, sin restricciones ni limitaciones impuestas por la mente.
- ▶ Después de que hayan tenido tiempo suficiente para prestar atención a su cuerpo y su movilidad, pídeles que vayan deteniendo el movimiento, haciéndolo cada vez más pequeño, hasta pararlo por completo. Este proceso gradual permite a cada persona conectar con las sensaciones y energías presentes en su cuerpo, así como explorar los límites de su movilidad de una manera segura y respetuosa.
- ▶ Es fundamental enfatizar que durante este ejercicio no debe haber juicios ni comparaciones entre los participantes. Cada persona tiene una experiencia única y personal del movimiento, y todas las expresiones son válidas y respetables. Al superar el aburrimiento y los juicios, se crea un espacio de libertad y autenticidad donde cada participante puede descubrir nuevas formas de moverse y conectar con su propio ser.
- ▶ Al finalizar el ejercicio, es importante brindar un espacio para que los participantes compartan sus experiencias si así lo desean. El objetivo final es fomentar la aceptación y la apreciación de la diversidad en la expresión corporal, así como la conexión más profunda con el propio cuerpo.

7.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: PASEO DE REFLEXIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Promover la escucha activa y mejorar la comunicación.
- Potenciar la empatía y la comprensión, aprendiendo a escuchar atentamente a los demás y a validar sus experiencias.
- Desarrollar relaciones más sólidas generando confianza.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Bajo

Materiales: Ninguno

Duration: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a las personas participantes a caminar por el espacio de forma individual, reflexionando sobre su experiencia de la sesión en que acaban de participar.



- ▶ Después de unos minutos, diles que formen parejas con la persona que tienen más cerca y comparten sus reflexiones, indicando en qué momento se sintieron cómodas o incómodas, qué fue lo que más les gustó y qué les gustaría repetir.
- ▶ Después de que cada pareja haya compartido sus reflexiones, pueden tomarse un momento para hacerse preguntas o intercambiar opiniones.
- ▶ Al terminar el trabajo en parejas, se pueden compartir las reflexiones e ideas que hayan surgido con el resto del grupo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: REPRESENTACIÓN VISUAL DE LAS EXPERIENCIAS

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Reflexionar sobre las experiencias, profundizando en las sensaciones, emociones y aprendizajes que surgieron.
- Expresar visualmente las emociones y experiencias.
- Fomentar la comprensión emocional.
- Promover la conexión y el desarrollo de un sentido de pertenencia al grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Bajo

Materiales: Hojas de papel y material artístico

Duración: 30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Tras uno de los ejercicios de movimiento presentados anteriormente, invita a los y las participantes a reflexionar sobre sus experiencias a través del arte.
- ▶ Proporcionales materiales para dibujar o pintar y diles que busquen un lugar cómodo en la sala para dedicarse a representar visualmente cómo se han sentido durante la sesión. Animales a centrarse en cómo empezaron y cómo terminaron el ejercicio y a utilizar el color, la forma y la textura para expresar su experiencia.
- ▶ Una vez que hayan terminado, invítales a compartir sus creaciones con el resto del grupo, siempre que quieran.
- ▶ Este ejercicio permite al grupo reflexionar de forma no verbal, lo que puede resultar más cómodo para algunas personas. Utilizando materiales artísticos, podrán crear una representación visual de sus experiencias y sentimientos, lo que puede ayudarles a comprenderlos mejor. Compartir sus creaciones con el grupo, si deciden hacerlo, también puede fomentar un sentimiento de conexión y pertenencia.



FIN DEL MÓDULO 7



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