



8 STORIES

FOR CREATIVITY

GUÍA DE TÉCNICAS DE IMPROVISACIÓN COMO BASE DE LA CREATIVIDAD

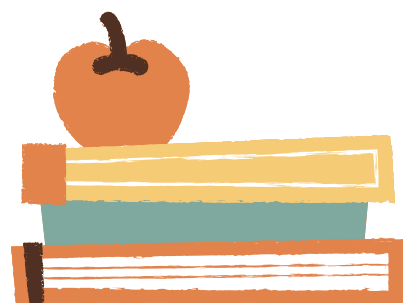



Co-funded by the
European Union

INTRODUCCIÓN

Durante el proyecto los profesores trabajaron en una **TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DRAMÁTICA**, con el objetivo de familiarizar a los alumnos con la interpretación. Los profesores contaban la historia elegida y adaptada a su región por su especial relevancia y su apoyo a los valores sociales, y los alumnos de **MANERA IMPROVISADA Y ESPONTÁNEA** representaban e interpretaban lo que el adulto cuenta. De esta forma, se inicia "el juego del teatro y la interpretación", a la vez que se prepara a los alumnos para el desarrollo de la obra que han de crear e interpretar a través de los talleres.

A partir de la propia historia improvisada, los profesores establecieron propuestas en las que los alumnos participaron y se desarrollaron en un contexto de reto y aventura, con el objetivo de superar desafíos en los que los alumnos pueden sentirse identificados emulando a sus personajes. Los aspectos innovadores Clave de trabajo se fundamentaron básicamente en la relación y conocimiento transversal de profesores de educación escolar pertenecientes a diferentes culturas y países.





Es fácil de usar, intuitivo, mejora espectacularmente las relaciones de colaboración, se puede integrar muy fácilmente en el aula, no requiere ninguna preparación adicional y puede ser utilizado por cualquier profesor o especialista. Podemos adelantar algunos impactos clave dentro del aula como consecuencia de la participación en estos talleres:

1 Los miembros del equipo se sentirán fuertes y seguros al perseguir el mismo objetivo.

Los alumnos comprenderán que el problema/actividad que tienen que resolver es un objetivo común.

2


3 Los alumnos serán conscientes de que el éxito o el fracaso dependerá del equipo y no de una sola persona.

Cada persona que forme parte del equipo tendrá que aportar soluciones.

4

Incrementamos el aprendizaje cooperativo y utilizamos diversas estrategias (especialmente la técnica de improvisación teatral) que nos permiten obtener un mayor nivel de motivación y atención por parte de todos nuestros alumnos. Dentro de estos equipos cooperativos podemos encontrar un reparto de responsabilidades que siempre tendrá que ser equitativo y justo para obtener el mejor rendimiento de las historias.





Evitamos una interpretación estricta y rigurosa y buscamos la naturalidad y la fresca interpretativa.


El profesor narra cada pasaje de la historia y los alumnos improvisan su actuación.

Este es el mecanismo por el que los jóvenes se inician en el mundo de la cultura y la creatividad a través del teatro.

Con esta técnica, perfeccionarán sus dotes interpretativas. Concluirá con la puesta en escena de la obra elegida ante todo el alumnado, adaptada a la realidad y problemática de ese país o región. Esto provocará que el objetivo educativo perseguido sensibilice a alumnos, profesores y familias. Mientras disfrutan del espectáculo, visualizarán estos problemas de exclusión social y abandono escolar temprano. Servirá para luchar contra esta lacra social tan dañina para nuestra sociedad europea.

Trabajaremos en el proyecto para facilitar la labor del profesor en el sentido de darle las herramientas para desarrollar el talento, la creatividad y la capacidad de obtener de cada historia los valores y las situaciones problemáticas más comunes en sus entornos sociales.





La propuesta de intervención se presenta como una serie de talleres que permitirán a los alumnos explorar diferentes formas de expresión teatral de improvisación.

El teatro de improvisación, a menudo llamado improvisación o improvisación, es la forma de teatro, a menudo comedia, en la que la mayor parte o la totalidad de lo que se representa no está planeado o guionizado: creado espontáneamente por los intérpretes. En su forma más pura, el diálogo, la acción, la historia y los personajes son creados en colaboración por los actores a medida que la improvisación se desarrolla en tiempo presente, sin utilizar un guión escrito ya preparado. Esta práctica, conocida como improvisación aplicada, se utilizará en las aulas como herramienta educativa para desarrollar las habilidades comunicativas, la resolución creativa de problemas y la capacidad de trabajo en equipo que utilizan los improvisadores.

Los talleres se distribuyen de la siguiente manera

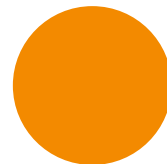
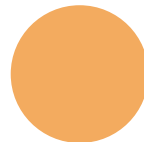
- 2.1. Taller para el desarrollo de la expresión visual.
- 2.2. Taller para el desarrollo de la expresión verbal.
- 2.3. Taller para el desarrollo de la expresión corporal: expresar emociones a través del cuerpo.

Los talleres ayudan a elaborar una guía de Técnicas de Improvisación en 3 apartados: expresión visual, verbal y corporal.



1. Expresión visual

1.1. Poco - Más - El que Más



Hay tres sillas en el escenario. Se seleccionan tres participantes. Los participantes tienen que representar la misma tarea, pero elevando la temperatura emocional del acto. El anfitrión del juego nombra las necesidades que hay que representar:

- Tienes dolor de muelas;
- Te duermes y te despiertas después de tener una pesadilla, estás asustado;
- Dices: "No quiero ir al colegio";
- Tienes fiebre y te encuentras muy mal;
- Estás contento porque te ha tocado la lotería. Exclama: "He ganado un millón";
- Alégrate. Le dices a todo el mundo: "No sabes cuánto te quiero";
- Etc.

Los jugadores pueden intercambiarse cada cierto número de situaciones jugadas.

CONSEJOS para improvisar:

- Aprende a cambiar la fuerza de tus emociones
- Concéntrate
- Controla tu atención

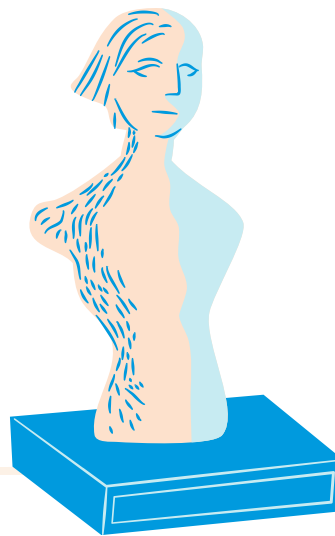


1.2. Escultura viva y escultores

El líder del ejercicio anuncia el tema de la escultura. Puede ser positivo o negativo. Un actor sube al escenario y crea una imagen en vivo basada en el tema dado. Se invita a 5-7 personas a crear la escultura. Una vez creada la escultura, se invita a los escultores de uno en uno. Cambian sin palabras los movimientos de los actores que están en la escultura para que ésta pase de positiva a negativa y viceversa.

Temas de las esculturas:

- La reina se enfada;
- Alicia se encoge;
- La Liebre de Marzo tiene prisa
- Chistes del Gato de Cheshire;
- La Jota de Corazones miente;



CONSEJOS para improvisar:

- Tu cuerpo puede expresar mucho.
- No te avergüences de él, sé relajado, expresivo y plástico.

Expresión visual

1.3. Color, marcha, emoción

Los participantes recorren el espacio. El responsable del ejercicio nombra el color y la emoción. Los participantes empiezan a caminar mirándose unos a otros e intentando sentir y representar la emoción. No toques a otra persona. Los participantes en el ejercicio deben memorizar todos los colores y emociones.

En la segunda parte del ejercicio, el instructor dice sólo el color. Si algo sale mal, son eliminados del juego. Ganan los 3 últimos participantes que queden en el ejercicio.

Emociones y colores:

- Ira - rojo
- Miedo - negro
- Tristeza - azul
- Alegría - amarillo
- Asombro - azul
- Asco - verde



CONSEJOS para la improvisación: Cuando interpretas diferentes emociones, intenta controlar tu atención, siente las emociones que se están interpretando. No te rías ni sonrías si finges estar triste o asustado.



Expresión Visual

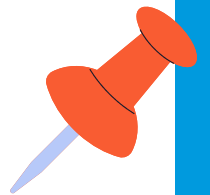
1.4. Debate - Pensar Compartir ¿Qué valores en una amistad?

Debate sobre lo que significa la amistad, los alumnos trabajan por su cuenta y luego en parejas, para compartir sus ideas. (Estrategia "pensar, formar parejas, compartir").

A continuación, cada pareja de alumnos escribe o dibuja 2 valores en una tarjeta de color.

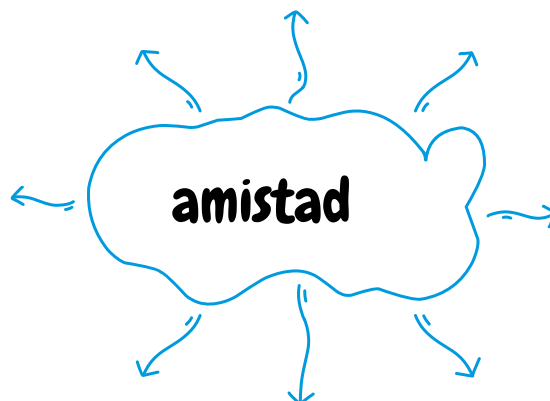


Pueden decorar las tarjetas para que coincidan con los valores elegidos.



A continuación, los alumnos pegan sus tarjetas completadas en una pizarra.

El profesor resume estas ideas en un mapa mental visual y la clase reflexiona sobre los valores de la amistad.



Expresión Visual

1.5. Estrategia Diamante 9

Basándose en los valores debatidos, los alumnos se dividirán en grupos y clasificarán los valores de mayor a menor importancia: 1 es el valor más importante y 10 el menos importante. (Estrategia del Diamante 9)

Cualidad	Ratio	Razón
Rico		
Amable		
Generoso		
Amante de la diversión		
Inteligente		
Intereses Similares		
Buena pinta		
Leal		
Amigos en común		
Tiene un atuendo positivo		



Expresión Visual

Pueden leer una lista de cualidades dadas por el profesor, puntuarlas y dar una razón de por qué esa cualidad es importante - 10 cualidades en total

En grupos de 4, los alumnos debatirán las clasificaciones y se pondrán de acuerdo en una clasificación por grupos del 1 al 9, lo que significa que deben descartar 1. A continuación, responderán a estas preguntas:

1. La cualidad que mi grupo acuerda que es más importante en la amistad es porque...
2. La cualidad en la que nos costó ponernos de acuerdo fue....porque....
3. Mi idea de lo que es importante en una amistad cambió durante esta actividad porque.....
4. Algo que aprendí sobre mí mismo como resultado de esta actividad es....

1.6. Collage

Puntos de partida:

Apreciarnos a nosotros mismos y respetar las diferencias de los demás

¿Qué ha influido en los alumnos para que sean las personas que son hoy?

En una hoja A4, los alumnos harán un collage utilizando símbolos, dibujos, palabras e imágenes para mostrar la variedad de influencias que han contribuido a hacer de ellos la persona que son hoy.

Entre las sugerencias se incluyen: personalidad, aficiones e intereses, cultura y cómo han influido en ti tu familia y tus amistades. A continuación, se invita a los alumnos a compartir su collage y a debatir cómo influencias similares y diferentes les han formado a ellos y a otras personas del grupo.

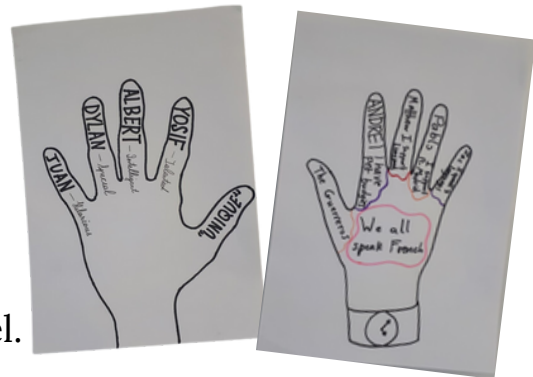


Expresión Visual

1.7. La Mano de la Amistad

Los alumnos trabajan en grupos de 4.

Trazan una mano en una hoja de papel.



Cada uno escribe su nombre en un dedo y una cosa que le sea propia.

En la palma de la mano, el grupo debe escribir lo que todos tienen en común.

En el pulgar, escribe el nombre del grupo.

Los grupos pueden decorar su mano: con colores, símbolos, etc.

Muestra las manos cuando los grupos hayan terminado.

Haz dos listas en la pizarra.

La primera lista debe ser las cosas únicas de cada uno y la segunda las cosas que tienen en común.



Expresión Visua



1.8. Actividad de la estrella puntiaguda

En cada punta de la estrella escribe una cosa que ocurra en tu casa y en tu comunidad para que la gente sienta que pertenece a algo.

Por ejemplo: comer/jugar juntos, hacer voluntariado, participar en actividades comunitarias, etc.

En cada punto de la estrella escribe una cosa que ocurra en tu escuela para que la gente sienta que pertenece a ella.

Algunos ejemplos podrían ser - participar en deportes, actividades y programas escolares, etc. Discute lo que has escrito con tus compañeros y compártelo.



Expresión Visual

1.9. Los caracteres DIY



Los alumnos diseñan su propio personaje para una obra de marionetas común. Pueden hacerlo individualmente o por parejas. La personalidad de su personaje debe expresarse a través de su aspecto físico. Deben explicar su personaje-Marioneta delante del grupo y cambiarán pequeños detalles con los comentarios y sugerencias de sus compañeros. Pueden inspirarse en personajes reales, pero deben ser originales y tienen que incluir los valores que les asigne el grupo.



1.10. ¡Coloréame! (cuando lo sientas)

Se entrega a los alumnos un dibujo relacionado con una historia. El animador lee la historia en voz alta (también se puede añadir música). Los alumnos cierran los ojos al escucharla. Cuando el animador termina, los alumnos deben colorear su dibujo para expresar sus sentimientos. Pueden comentarlo en pequeños grupos y comparar sus colores y sentimientos.



Expresión Visual

1.11. Esculturas Humanas

En parejas. Uno de los estudiantes será el artista y el otro la escultura. El artista tiene que construir un personaje que exprese el sentimiento sugerido por el animador, moviendo las partes del cuerpo de la escultura. Se les da 5 minutos para ello. Después, uno a uno, los artistas tienen que adivinar el sentimiento que muestra cada escultura y escribirlo en un papel. Se leerán en voz alta y los alumnos explicarán qué les ha hecho pensar así. Pueden cambiar los papeles y repetir la actividad.

1.12. En escena

En grupos de 3-4 personas. Los alumnos reciben revistas, fotos y algo de ropa. Tienen que diseñar y ambientar con esos materiales una obra de teatro imaginaria. Su collage se exhibirá y tendrán que explicarlo a sus compañeros. Se introducirán cambios en función de los comentarios y sugerencias de sus compañeros.



11.13. Espejo

Este ejercicio consiste en que dos actores se enfrenten e intenten imitar los movimientos del otro. Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de observación y la habilidad para emular los movimientos y expresiones de otro actor.

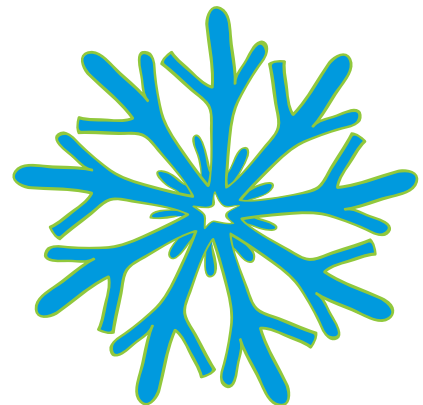


1.14. Charadas

En este ejercicio, un jugador elige una frase, palabra o acción y la representa físicamente sin hablar. Los demás jugadores intentan adivinar actuando. Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de comunicación a través del lenguaje corporal.

11.15. Imágenes congeladas

En este ejercicio, un grupo de jugadores crea una escena improvisada y luego congela en una posición. Otro jugador elige una imagen y entra en escena, añadiendo una nueva dimensión a la historia. Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de crear imágenes y expresar emociones a través de la postura y la posición del cuerpo.



Expresión Visual

1.16. Técnicas Mime

La técnica del mimo se basa en la expresión visual y la capacidad de contar una historia sin hablar.

Los jugadores pueden practicar diversas técnicas mímicas, desde la cuerda floja

la cuerda floja o la interacción con objetos imaginarios. Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de comunicación a través de la expresión corporal y la precisión en el movimiento.



1.17. Cambio de emociones

En este ejercicio, un jugador empieza representando una emoción específica, y otro jugador entra en escena y cambia esa emoción por otra completamente diferente. Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de cambiar pasar rápidamente de una emoción a otra y expresar la emoción a través de la expresión facial y el lenguaje corporal.



Expresión Visual

1.18. Un puzzle de signos

Después de elegir un color, se invitará a cada niño por turno a ir al centro, donde se coloca una hoja blanca, para dejar una marca (línea, símbolo, nombre), con la que se deberá conectar el signo del compañero siguiente y así sucesivamente, hasta crear un gran puzzle de signos representativos, a nivel gráfico de todo el grupo.

La actividad pretende fomentar la cooperación y respetar el trabajo realizado por los demás, "adaptando" el propio. Los niños prestaron atención al trabajo del niño que dibujaba para entender dónde terminaba su signo y dónde era necesario empezar con uno nuevo; tuvieron que activar su creatividad para no repetir los mismos signos y los mismos colores y tuvieron que esperar su turno, ejercitando así el respeto.



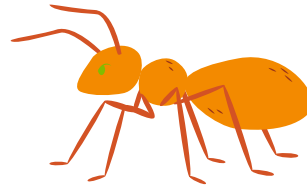
Expresión Visual

1.19. Dibujo la emoción

Se entrega a cada niño una hoja de papel con lápices de colores. El objetivo de la actividad es combinar el dibujo y las emociones, dando espacio libre a la autoexpresión y a las propias sensaciones sin miedo a equivocarse o a fallar en algo. Cada dibujo representa una emoción (alegría, tristeza, calma, etc.). Al final de la actividad, los niños intercambian opiniones sobre lo que han sentido, las dificultades o la diversión experimentadas, las influencias mutuas y lo que les ha gustado. La actividad permite expresar un estado de ánimo mediante la expresión visual.



11.20. La hormiga



El objetivo de este juego es completar el dibujo del cuerpo de una hormiga antes que los demás jugadores. Cada jugador dispone de papel y lápiz y, por turnos, intenta completar el dibujo de su propia hormiga lanzando el dado. El número de puntos del dado representa una parte diferente del cuerpo:

- 1 = cuerpo
- 2 = cabeza
- 3 = antenas
- 4 = ojo
- 5 = boca
- 6 = pata

Comienza con un jugador que tira dos veces el dado: en una de estas dos veces debe sacar un 1 o un 2 para empezar a dibujar la hormiga. Si no obtiene estos números, pasa el dado al siguiente jugador y, una vez que vuelve a ser su turno, repite la operación. Cuando ha dibujado el cuerpo o la cabeza, entonces tira una vez por turno y vale cualquier tipo de número para completar el dibujo. Gana quien antes acabe con la hormiga. El objetivo de la actividad es agudizar la paciencia (esperar el turno para tirar el dado y continuar con el dibujo) pero también desarrollar la destreza en el dibujo.

11.20. La tela

Un dicho popular dice que "¡hai la stoffa!" que significa "tienes todas las papeletas para hacer algo" para indicar que eres especialmente capaz de hacer algo. El animador da a los niños retazos de tela, rotuladores, pegamento, papeles y cada uno de ellos tiene que hacer su propia creación escribiendo en los trozos de tela cuáles son sus talentos. El objetivo de la actividad no es sólo estimular la creatividad, sino sobre todo pensar, razonar y reconocer los propios talentos, primer paso para luego saber utilizarlos.



Visual expression

1.21. ¿Qué animal eres?

El animador enumera 3 características que un mismo animal tiene en común (paciente, dócil, agresivo, generoso, testarudo, dormilón, etc.) y en total describe unos 10 animales. A partir de las características que los niños escuchan, tienen que dibujar el animal que creen que mejor les representa. Dibujar ayuda a los niños a organizar las ideas y mejora su percepción del entorno, lo que también fomenta un mejor sentido de la observación.



2. Expresión Verbal

2.1. Coge el balón - gracias

Se utiliza una pelota para el ejercicio. Se eligen dos personas. Imaginemos que recientemente han tenido un conflicto entre ellas. El primer participante quiere que el segundo coja la pelota. Es como intentar disculparse. Sólo puede decir las palabras "Coge la pelota". El segundo participante coge la pelota, pero se la devuelve diciendo "Gracias", como si no quisiera perdonar. El objetivo del primer participante es probar tantos medios diferentes como sea posible, entonaciones de voz, emociones, para que el segundo participante coja la pelota y acepte la disculpa. El objetivo del segundo participante es aceptar las disculpas, pero no inmediatamente.

CONSEJOS para la improvisación:

Nombra un objetivo principal para salir al escenario.
Intenta alcanzar tu objetivo utilizando diferentes medios, emociones, acciones.

2.2. Subtexto - cambiar el significado de las palabras

Los participantes aprenden una cuarteta del cuento de Alicia:

Bailarás o no bailarás
¿Bailarás o no bailarás?
¿Bailarás o no bailarás? - Preguntó el caracol lucio
Yo le di uno, ellos le dieron dos
Usted nos dio tres o más;
Todos volvieron de él a ti
Aunque antes eran míos.



Expresión Verbal

En la vida, las palabras tienen significado, pero la forma de decir las puede tener un significado completamente distinto. A esto lo llamamos el "TEXTO" del texto.

Después de aprender los cuatro versos, se invita a un participante a completar la tarea. Tiene que decir el poema utilizando diferentes circunstancias:

- Estás enamorado;
- Has cometido un delito y estás muy arrepentido;
- Estás enfadado y regañando;
- Quieres decir un mensaje muy importante
- Tienes miedo y pides a todos que se escondan y se salven;
- Invitas a la multitud a levantarse contra el rey malvado;
- Cantas una nana a tu hijo.
- Intentas incitar a cometer un delito.
- Etc.

El participante del ejercicio debe repetir las palabras del poema hasta que el líder del ejercicio diga "STOP".

CONSEJOS para improvisar:

Recuerda que a veces las palabras pueden tener un significado diferente. Todo depende del contexto en el que las digas. Utilízalo cuando improvises y actúes

REMEMBER



Expresión Verbal

2.3. Improvisación. Hablar por turnos

Se seleccionan 4 participantes. Eligen un personaje de un cuento de hadas. El público sugiere el lugar donde se desarrolla acción. El escenario puede no tener nada que ver con el cuento.



For **EXAMPLE** :

La Isla Inhabitada; El Planeta Marte, Jardín Mágico; Juegos de Ordenador, Habitaciones, etc.

El público sugiere las circunstancias, ¿qué acaba de ocurrir? Por ejemplo: Naufrago; Vi caer un asteroide en el cielo; Acaba de desatarse una gran tormenta; Hay una gran venta del año, etc. Los participantes tienen que decidir quién será el primero, el segundo, el tercero y el cuarto.

En la improvisación y la actuación, los actores sólo pueden hablar según su número. Primero dice la frase el primer participante, luego el segundo, sólo después el tercero y el cuarto. Sólo puedes hablar cuando es tu turno, pero tienes que acordarte de actuar en escena todo el tiempo. No se puede interrumpir la acción.

CONSEJOS para improvisación:

- Escuchar y seguir lo que los otros actores están diciendo.
- Aprender a desarrollar lógicamente el diálogo.



Expresión Verbal

2.4. Adivina quién

Un alumno es el líder y los demás son sus seguidores. El líder elige un personaje y sus compañeros deben adivinar de quién se trata mediante preguntas. El primero que adivine el personaje liderará la siguiente ronda.



Reflexión: Muy fácil y divertido. La única dificultad fue que debía de ser en inglés.

2.2. Reconstruir la historia

Grupos de 3. Los alumnos reciben algunas imágenes (entre 4 y 10, dependiendo del nivel) y tienen que construir una historia. Tienen que contar y representar la historia para sus compañeros, utilizando las imágenes al contarla. Deben utilizar todas las imágenes a la hora de construir la historia. Puede ser una historia real o un cuento. También puede tener rima.

2.5. Pieza de improvisación. Actua

En parejas o grupos de 3. A cada alumno se le da un personaje con un objetivo y tienen que discutir y negociar con sus compañeros. Todos los miembros reciben cierta información sobre las circunstancias (ejemplo: es una oficina de policía/ es una urbanización...), pero no todos los detalles que tiene su compañero. Tienen que utilizar técnicas de persuasión para lograr su objetivo.

Expresión Verbal

2.4. ¿Qué máscara llevas ahora? / Máscara puesta-máscara quitada

Los alumnos cuentan una historia. Dependiendo de la máscara que les dé el animador, la contarán utilizando una entonación específica. Ejemplo: La máscara de la ira hará que griten o chillen al contar la historia. El animador puede cambiar la máscara del alumno tantas veces como considere, en función del nivel de dificultad o de la madurez del grupo.



Expresión Verbal

2.5. Palabras asociadas

Este ejercicio es excelente para estimular tu creatividad y tu capacidad de pensar rápidamente. En él, un jugador empieza diciendo una palabra, y el siguiente jugador debe decir una palabra asociada a la anterior.

Por ejemplo, si el primer jugador dice "perro", el segundo jugador puede decir "hueso" y el tercero "enterrado". Continúa la cadena hasta que todos hayan tenido la oportunidad de contribuir.



2.6. Monólogo Inspirado

En este ejercicio, se le da a un jugador una palabra o palabra o frase al azar y debe improvisar un monólogo inspirado en ella durante de tiempo. Esta técnica es excelente para desarrollar la capacidad de hablar espontáneamente y mantener el flujo de la conversación.



Expresión Verbal

2.7. Entrevistas Locas



En este ejercicio participan dos jugadores, uno de los cuales interpreta a un personaje ficticio, mientras que el otro es un entrevistador. El entrevistador debe hacer preguntas absurdas inapropiadas, y el personaje debe responderlas con la mayor seriedad posible.

Este ejercicio es excelente para desarrollar la capacidad de mantener la compostura y responder a situaciones inesperadas..

2.8. Juego de etiqueta

En este juego, dos jugadores se enfrentan y cada uno debe etiquetar al otro con una característica. Luego tienen que improvisar una escena en la que encarnen esas características. Por ejemplo, si un jugador etiqueta al otro como "tonto", tendrán que improvisar una escena en la que el jugador etiquetado actúe como una persona tonta. Este ejercicio es excelente para desarrollar la habilidad de crear personajes y mantener la coherencia en su interpretación.



Expresión Verbal

2.9. Lectura del cuento "TIPOS" de Cristina Bellemo

Un álbum ilustrado que, a través de Luce, la niña protagonista, ha abierto numerosas posibilidades de interpretación de los tipos humanos y de catalogación extraordinaria. La lectura de algunos pasajes del libro animó a descubrir cada uno de estos tipos de personas que viven en el bloque de apartamentos de la protagonista, razonando las ideas estereotipadas que se pueden tener. A través de esta actividad, cada niño tiene la oportunidad, por turnos, de decir "qué tipo es", presentarse a los demás niños, contárselo a los demás y trabajar para ver a cada tipo como diferente de los demás y aceptarlo.



Expresión verbal

2.10. El juego del símbolo

Se basa en la distancia que muchas veces existe dentro de un individuo entre la imagen que tiene de sí mismo y la imagen que presenta de sí mismo a los demás. Este juego permite que todos tomen conciencia de esta diferencia cuando existe. Cada participante elige un símbolo con el que se identifica (un león, una escalera, un guerrero, etc.), y luego dibuja un símbolo para cada uno de los demás participantes, dependiendo de cómo percibe la personalidad de cada cual. Finalmente, los participantes explican los motivos de sus elecciones. Cada jugador puede tomar conciencia de la imagen de sí mismo que ofrece a los demás.



Expresión verbal

2.11. La clase de palabra

Después de haber dicho en círculo (en una de las actividades descritas en el manual) qué tipo de persona es, el niño debe pronunciar por turno un "tipo de palabra". A cada niño se le entrega un Post-it en el que debe escribir un comentario, una palabra que expresa el estado de ánimo tras el taller. Esta actividad sirve para hacer metacognición, razonar sobre la propia perspectiva y aprender a hablarla primero de forma verbal (en círculo, delante de los compañeros) y luego por escrito en el Post-it. También entrena a los niños a escuchar las opiniones y sentimientos de los demás, relacionándolos con las diferencias. La actividad incluye un mosaico verbal de adjetivos y un colorido tablero de notas adhesivas con comentarios.



Expresión verbal

2.12. Una madeja de historias

Los niños se disponen en círculo, y después de escuchar los nombres y presentaciones de todos los niños, tienen que desenrollar el ovillo pasándolo por turnos. Para ello, el primer niño que elige a quién pasar el ovillo y comienza repitiendo el nombre del niño y de qué tipo es pero sosteniendo un extremo del hilo en su mano. Esto creará un tejido de hilos de lana y cada niño podrá memorizar las historias y los tipos de niños que participan en la actividad. El objetivo es tomar conciencia de quiénes somos y de quienes nos rodean, entendiendo que las historias y vidas de todos están naturalmente entrelazadas, lo cual es positivo. Desenrollar la madeja es también una forma de reflexionar sobre lo aprendido en el laboratorio.



Expresión verbal

2.13. La granja

Todos los jugadores se sientan en círculo. A cada participante se le entrega una tarjeta doblada en la que está dibujado o escrito el nombre de un animal. Cada uno lee su tarjeta sin mostrársela a los demás participantes del juego. Cuando cada uno tiene su propia tarjeta, a una señal acordada, comienza el juego: todos los participantes, al mismo tiempo, se ponen de pie y se mueven alrededor del círculo, haciendo cada uno el sonido del animal marcado en su papel; intentan identificar a todos los otros que pertenecen a su familia "animal" (el reconocimiento se produce sólo mediante la emisión del sonido del animal). Los miembros de una misma familia, tomados del brazo, una vez comprobado que la familia está completa, van y se sientan. Cuando todas las familias se han formado y la calma ha vuelto a la granja, las familias se presentan una a la vez, caminando dentro del círculo y emitiendo sus característicos sonidos. El objetivo del juego es crear cohesión entre los niños pertenecientes a una única familia de animales, ayudándoles a entender la cooperación y el trabajo en equipo para un objetivo común que es describir en pocas palabras la familia de animales a la que pertenecen.



Expresión verbal

2.14. Transformación

Es un juego de improvisación. Todos caminan por la sala. Cuando el líder aplaude, todos se congelan. Quien tenga una idea la lanza y los demás deben seguirlo sin dudar. En un momento el líder aplaude de nuevo y todos vuelven a quedarse inmóviles, hasta que otro lanza una nueva idea.



Por ejemplo, uno dice: "Hola chicos, hoy vamos a preguntar..." Todos los demás entienden que se trata de una situación escolar y se acomodarán en pupitres imaginarios, inventando cada uno su propio personaje (el primero de la clase, el que tiene mil excusas, el que siempre está distraído,...) Aplaudir. Otro grita: "¡Al ladrón! ¡Me robó el bolso!" Alguien será el ladrón, otro el policía, el transeúnte, el perro, el semáforo,... Es importante que el revisor haga frecuentes interrupciones y los participantes sigan las propuestas con prontitud y de manera constructiva.... Todo es válido, menos lastimarse.

El objetivo de la actividad es potenciar la capacidad de improvisación y la creatividad de los niños, y trabajar la expresión verbal y la dramatización.



3. Expresión corporal

3.1. Sonido y movimiento - no se te ocurra parar

Los participantes del ejercicio se colocan formando un círculo. El líder del ejercicio inicia el juego. Dice sonidos de tres o cuatro sílabas mientras realiza 3-4 movimientos. El vecino de al lado, sin detenerse, debe repetir los movimientos con los sonidos y girarse hacia el vecino de al lado para mostrarle sus movimientos y sonidos.

El objetivo del ejercicio es que no haya una sola pausa entre los participantes. Si algo se detiene, el juego del círculo comienza de nuevo.

CONSEJOS para improvisación:

- No te detengas, no te avergüences, no tengas miedo de tus movimientos y de tu voz, confía en la intuición.
- Cuando sea tu turno, simplemente actúa.

3.2. Uno de pie, otro sentado, otro tumbado

Se seleccionan 3 participantes. Cada uno decide qué personaje del cuento elegido quiere interpretar. El público sugiere el lugar donde se desarrolla la acción. El escenario puede no tener ninguna relación con la historia.

EXAMPLE

Por ejemplo::

Isla deshabitada; Planeta Marte; Jardín Mágico; Sala de juegos de ordenador, etc.



Expresión corporal

El público sugiere las circunstancias, ¿qué acaba de pasar?

Por ejemplo:: **EXAMPLE**

Naufragué; Vi un asteroide caer en el cielo; Acababa de estallar una gran tormenta; Hay una gran venta del año, etc.

Los participantes improvisan y actúan en el escenario, uno acostado, el otro de pie y el tercero sentado. Si alguien cambia de posición, los demás lógicamente deben adaptarse y también cambiar de posición en 10-15 segundos. Siempre debe haber un actor sentado, uno tumbado y uno de pie en el escenario. Si los actores tardan más de 15 segundos en cambiar de posición, se concede un punto de penalización al equipo. Gana el equipo con menos puntos de penalización.

CONSEJOS para improvisación:

- **Aprende a controlar tu posición en el escenario.**
- **Mira a los demás cuando juegas.**
- **No bloques a otro actor, no le des la espalda.**
- **Si estás bloqueado, fíjate en esto, cambia tu lugar en el escenario.**



Expresión corporal

3.3. El Reino de Alicia

El líder del ejercicio menciona lo que se debe hacer y cómo reaccionar. La acción se desarrolla en el reino imaginario de Alicia.

- El conejo tiene prisa: todos corren en el mismo lugar con pequeños pasos.
- La Reina viene; todos se congelan y no se mueven.
- La reina se marcha; todos se relajan.
- Fiesta en el palacio: todos caminan por el espacio y juegan a damas y caballeros.
- Una orden especial tras la cual alguien puede ser eliminado del juego: La habitación de Alice después... (El líder debe decir el número)

Después de escuchar el número, los participantes deben formar grupos y tomarse de la mano. Los grupos deben tener tantas personas como el número indicado. Los participantes que no lograron formar un grupo según el número quedan eliminados del ejercicio.

CONSEJOS para la improvisación:

- Ganar siempre es divertido, pero a veces es muy importante saber cuándo parar y no luchar a toda costa.
- Tienes que aprender a decirte a ti mismo: lo he hecho todo, es sólo un juego, puedo irme en paz.



REMINDER

ES SÓLO
UN JUEGO



Expresión corporal

3.4. Expresión escrita (guión) y corporal (juego de roles)

Trabajar con un socio. Tener una conversación. Discutir/intercambiar ideas sobre diálogos para juegos de roles.

Estudiante A: Tú eres la rosa. La rosa nunca está feliz. La rosa le cuenta al Principito sus problemas.

Estudiante B: Eres el Principito. El Principito intenta ayudar a la rosa.

Preguntas:

•¿Qué problemas y cuestiones está experimentando la Rosa en el mundo actual? (por ejemplo, uno de los temas se centra en mirar debajo de la superficie para ver la belleza interior). ¿Sienten los jóvenes presión para verse o comportarse de cierta manera?

Explorar

•¿Por qué la rosa está triste? Nuevamente, vincula los problemas que los jóvenes puedan enfrentar: relaciones, amistades, amor, verdad y honestidad.

•¿Cómo puede el Príncipe ayudar a la rosa? P.ej. escuchar (ser un buen amigo). Empatía, mostrar compasión, dar consejos, etc.

Los estudiantes trabajarán en parejas o grupos pequeños y explorarán los diversos personajes que el Príncipe ha encontrado (ver más abajo).

Cada grupo elegirá un personaje.

Reescribirán el guión desde el punto de vista del Príncipe si tuviera que aconsejar al personajes sobre cómo mejorar la calidad de vida en ese planeta.

Los grupos propondrían un diálogo y representar la conversación que tendrían con su personaje asignado.



Expresión corporal

3.5. Debate a pie

La sala se dividirá en 3 espacios. El maestro coloca una hoja de papel en cada espacio: De acuerdo/En desacuerdo/No estoy seguro (ver más abajo)

De acuerdo	En desacuerdo	Inseguro
-------------------	----------------------	-----------------

Luego el docente lee en voz alta una serie de afirmaciones. Los estudiantes deben decidir si están de acuerdo/en desacuerdo o no están seguros, luego caminar hacia el espacio y ponerse de pie.

Luego, el maestro selecciona a los estudiantes de cada espacio y los invita a compartir el motivo por el que están parados en ese espacio.

Tu amigo...

1. Te permite ser tú mismo
2. Exige demasiado tu tiempo
3. Resiente que tengas otros amigos
4. Te apoya cuando estás en dificultades.
5. Te controla cuando estás enfermo.
6. Te critica
8. Se pone de mal humor contigo y no te explica por qué.
difunde rumores sobre ti
9. Te anima a probar cosas nuevas.
10. No comparte tus intereses
11. Cancela periódicamente



Expresión corporal

3.6. Juegos de Rol

En parejas, los alumnos inventan un breve juego de rol para ilustrar las formas de poner fin a una amistad. Pueden elegir entre dos opciones y, a continuación, representar la obra de teatro para el resto de la clase.

Opción 1 -

Poner fin a una amistad de forma respetuosa y sin herir a la otra persona



Opción 2 -

Poner fin a una amistad de forma poco respetuosa con la otra persona

Al final de los juegos de rol, el profesor invita a los alumnos a explorar y debatir formas de poner fin a una amistad de forma respetuosa o de hablar con un amigo sobre los problemas de amistad de forma respetuosa.

3.7. Clases de Rap

Con toda la clase trabajando junta, los alumnos hacen un rap sobre todas las cosas que tienen en común.

A continuación, pueden interpretar el rap.

Indicación a los alumnos: pequeños cambios para hacer que otras personas de la escuela sientan que que pertenecen son...



Expresión corporal

3.8. Juego de roles

Utilizando escenarios de la actividad "Ingreso del diario", los estudiantes se dividen en grupos y se les presenta un escenario.

Representan el escenario con un estudiante que utiliza el enfoque de "crítica" y un estudiante diferente que utiliza el enfoque de crítica "constructiva".

Mientras los estudiantes realizan el juego de roles, el resto de la clase escribe un informe siguiendo las siguientes indicaciones:

- ¿Cuáles fueron las diferencias de enfoque entre ambos?
- ¿Cómo reaccionó entre ambos el que recibió la crítica?
- ¿Qué harías diferente?

(A continuación se muestra una breve sinopsis de cada personaje, como referencia)

El Rey



Representa a una persona egocéntrica que tiene una alta opinión de sí misma. Sin embargo, esta superioridad sólo le trae soledad y hace que las personas, como el principito, lo abandonen. Cree que lo sabe todo y lo posee todo, pero en realidad es muy ignorante del mundo más allá de su planeta en miniatura. El Rey representa a las personas de nuestra sociedad que se consideran seres superiores. No escuchan las opiniones de los demás y ignoran las consecuencias de sus acciones. Al final, lo único que obtienen es falta de respeto en lugar del respeto que creen que deberían tener".



Expresión corporal



El payaso (hombre vanidoso)

El Payaso, al igual que el Rey, también es muy engreído. Sin embargo, a diferencia del Rey, es tan indulgente consigo mismo que vive su vida buscando admiradores. El Payaso es como una persona ciega que no puede ver la belleza del mundo porque está muy concentrado en sí mismo. Tampoco reconoce sus defectos porque está muy ensimismado. Para que una persona sea respetada y admirada, es necesario contribuir al mundo o marcar una diferencia en la vida de alguien. El Payaso no hace ninguna de las dos cosas. Vive una vida sin sentido y llena de mentiras porque cree plenamente que es la persona más maravillosa del mundo, aunque no hizo nada para construir su reputación. Por lo tanto, no se puede juzgar a una persona por su apariencia o por su forma de hablar. Sólo se puede juzgar a una persona por las cosas que hace y no hace. Es vanidoso y engreído.



La flor

Las flores nacen de pequeños brotes que crecen desde pequeñas semillas bajo la tierra. A lo largo de la vida de una flor, ésta cambia, crece y florece. La flor de la historia también crece así, excepto que crece hasta volverse más madura y cariñosa. Al principio, ella regaña al principito todo el tiempo y le ordena que haga cosas por ella. Parece muy engreída, pero cuando el principito se va, ella se siente muy triste y piensa que es culpa suya que el principito se vaya. La flor para el Príncipe, es el tesoro y lo “esencial” que sólo se puede ver con el corazón. Finalmente aprende a apreciarla porque la ha perdido. La flor se puede comparar con las madres. Las madres molestan todo el tiempo a sus hijos para que elijan la ropa, hagan la cama, saquen la basura y realicen diferentes tareas. Sin embargo, sus intenciones son buenas. Se preocupan profundamente por sus hijos y mantienen un techo sobre sus cabezas aunque a veces puedan parecer injustos o molestos. Cuando perdamos a nuestras mamás, nos daremos cuenta de su importancia en nuestras vidas.



Expresión corporal

El Principito

El Principito representa la inocencia, ignorancia, pureza y estupidez.



Cuando el Principito va a visitar a la gente de los planetas, no puede entenderlos y piensa que son muy extraños. Se pregunta por qué el Empresario cuenta las estrellas porque no hace nada con ellas excepto "poseerlas". Tampoco entiende por qué su Flor es "efímera", y que un día la perderá porque morirá. Estas verdades no quedan claras a lo largo de su viaje porque es inocente. No puede ver la realidad del mundo que lo rodea ni comprender la mente de los adultos. Cuando se encuentra con la Serpiente, ésta no lo muerde porque es muy pura.

El Principito no sabe los peligros que representa una serpiente y por eso le habla como lo hizo con el Zorro. Su mente no está adulterada por el mal, el dinero y la codicia, como lo está la mente de los adultos. Además, puede ver lo que los adultos no ven. Por ejemplo, finalmente comprende la importancia que tiene la flor para él porque ella es única para él y él lo es para ella. Por lo tanto, debe protegerla y cuidarla. Los adultos no entienden este tipo de cosas: no saben por qué una flor sería tan importante como el dinero o la fama, ni les importaría si una flor muriera y las estrellas lloraran. El Principito trae a la vida del narrador recuerdos de la infancia que había olvidado hace mucho tiempo. Enseña al narrador a ser responsable de quienes amas y has domesticado, y a ser tú mismo aunque nadie te escuche. El Principito también nos enseña que las mejores cosas del mundo no son necesariamente las más caras, las más raras, las más elegantes, sino las cosas que vemos y podemos disfrutar todos los días, como los amigos y familiares.



Expresión corporal

El empresario

El Empresario representa al adulto perfecto porque su mente sólo está ocupada por los números.

A medida que crecemos, nuestros intereses cambian debido a lo que la sociedad nos exige. Debemos asumir la responsabilidad y ganarnos la vida. Por lo tanto, ya no podemos ser niños y jugar con juguetes o jugar en el patio de recreo.



El bebedor

El bebedor o borracho es un hombre que bebe porque le da vergüenza beber!! Es un círculo vicioso eso continúa para siempre... tales hombres se ven en la vida real.

El geógrafo

¿Por qué el geógrafo habla y registros sobre estas aventuras, pero nunca las vive? El geógrafo habla de todo esto. cosas relacionadas con la geografía, pero afirma que él es un geógrafo, no un explorador, por lo tanto No es "su" trabajo explorar su planeta.



Expresión corporal

3. 9. La pelota de los sentimientos

Todos los estudiantes deambulan por todo el salón mostrando aburrimiento o el sentimiento que les dicen. El facilitador pasa la bola de sentimientos a un estudiante, quien automáticamente expresará el sentimiento opuesto. Nadie puede cambiar la expresión de su cuerpo. Si lo hacen, son eliminados. Los estudiantes aprenden a autocontrolarse y expresar emociones incluso si no las sienten. No se permiten palabras durante esta actividad.



3. 10. Creciendo

Los estudiantes se convierten en semillas y tienen que actuar así. Ellos deciden qué tipo de planta son, la imaginan y así se comportan al desarrollarse. Crecerán paso a paso. Serán “regados” y les crecerá el tallo. Tendrán luz solar y desarrollarán algunas hojas, luego sus ramas y algunas flores. Dependiendo de cómo se haya imaginado moverá los brazos de una manera u otra.



3. 11. Sigue al líder

Se elige a un estudiante como líder y se le entrega una tarjeta con algunas emociones y acciones a realizar (el líder decide cómo). Los demás miembros del grupo tienen que seguir al líder haciendo exactamente lo mismo. Se puede reproducir música mientras se actúa. No se permiten sonidos ni palabras durante la obra. Nadie puede detenerse ni perderse. Es el líder quien tiene que animarles a seguir, mediante una sonrisa, el contacto visual o cualquier otro recurso que no sea el lenguaje sonoro o verbal.



3. 12. El juego de la pelota-nombre

Los niños están en círculo; El primero con la pelota arranca y tiene que tirársela a un niño pronunciando el nombre. Si no recuerda el nombre del niño al que se lo está tirando o se equivoca al tirarlo; se convierte en una estatua.

Convertirlos en estatuas es una alternativa a transmitir el mensaje de "perdiste, estás fuera del juego". De esta manera, todos permanecen en el círculo y son parte del juego pero están congelados e inmóviles. Esta actividad no sólo permite permanecer centrado en el aquí y ahora, entrenando la memoria para poder recordar los nombres de todos los niños, sino que también agudiza la atención (porque en cualquier momento puedes ser llamado y recibir la pelota). , pero sobre todo crea conciencia en el propio cuerpo, que precisamente debe permanecer quieto, escultural.



3. 13. Serpiente

Los niños se ponen en círculo y se dan la mano. El profesor designa a una persona como el comienzo de la serpiente y a otra como el final de la serpiente. El primer niño gatea, trepa y pasa por debajo de los brazos de los niños del círculo hasta llegar al final de la serpiente, y todos los demás niños lo siguen, sin dejar de tomarse de la mano. Una vez que llegan al final de la serpiente, los niños deben determinar cómo desenredarse tomándose de las manos. El objetivo de la actividad es trabajar de forma cohesionada y en grupo, para que los niños se den cuenta de lo importante que es sentirse unidos para completar la actividad (la serpiente nunca debe romperse y los niños deben permanecer unidos). Lo más importante es que activan su ingenio juntos para decidir cómo desenredarse.



Expresión corporal

3. 14. Averigua el objeto

Se forman pequeños grupos de tres participantes. Los boletos se distribuyen a cada grupo con el nombre/imagen de algunos objetos escritos en ellos. Los jugadores tienen unos 10 minutos para encontrar la manera de construir el objeto en cuestión con sus propios cuerpos. También puedes usar tu voz para reproducir ruido. Es más interesante proponer objetos que tengan movimiento y por tanto intentar reproducirlos en movimiento. Ejemplos: máquina de coser, lavadora, teléfono, fax, cremallera, bolígrafo, olla a presión, plancha, cafetera, etc. Cuando los grupos estén listos (¡respetar los tiempos de preparación!) presentan su creación: los demás tienen la tarea de adivinar de qué se trata. El objetivo de la actividad es improvisar expresándose con el cuerpo, pero en equipo, trabajando así la cohesión y el trabajo grupal.



Expresión corporal

3. 15. Cuadros vivos

Se define claramente un espacio escénico y se forman pequeños grupos de 6-10 personas. A cada grupo se le entrega una tarjeta que sugiere un medio ambiente (por ejemplo: el fondo marino, el estanque, la selva, la metrópoli...).



Los miembros del grupo primero organizan ellos mismos, junto con el resto del grupo, frente al espacio y, sin hacer acuerdos verbales, intentan reproducir en el espacio definido una imagen que sugiera el entorno que les ha sido asignado. El primer miembro del grupo entra en el espacio y asume una posición inmóvil (por ejemplo, si el entorno es el fondo marino, puede decidir ser alga o cangrejo ermitaño, o coral). Le siguen uno a uno los demás que deben evaluar la propuesta de quienes los precedieron para completar el cuadro. Cuando todos los integrantes del grupo hayan adoptado sus posiciones, el público tendrá que intentar adivinar qué ambiente está representado. Cuando la imagen esté completa, puedes pedir a los participantes que la animen y luego dejar espacio para unos minutos de improvisación. Luego, lentamente, el grupo vuelve a la inmovilidad. El objetivo es utilizar el potencial del propio cuerpo para expresar algo a los demás, a través de la improvisación y la fantasía.



Expresión corporal

3. 16. Di con mimo mi canción

Los niños se organizan en dos equipos y el profesor les da a todos la tarea de representar con mimo el título de una canción famosa. Cada grupo elegirá la música que quiera proponer. Se concede un tiempo de preparación de 5 minutos en un lugar apartado; luego, cada equipo presenta su mimo en la sala. Al final de la actuación (sólo al final), los espectadores intentarán averiguar qué canción es. Este tipo de juego se desarrolla con éxito cuando en los grupos se ha desarrollado una atmósfera de confianza y respeto mutuo.



Expresión corporal

3. 17. Las estatuas

Los participantes se mueven dentro de un espacio (como en paseos). El director sugiere un estado de ánimo (tristeza, alegría, enfado) e inmediatamente después, por una señal de alto, cada participante debe detenerse "como una estatua" en la posición que le sugiera este estado de ánimo. A una nueva señal del guía, los participantes reanudan la marcha de forma absolutamente neutral. No debe haber reflejo ni "intelectualización" de la emoción: la palabra sugerida debe encontrar inmediatamente su expresión física. Este ejercicio permite practicar el mantenimiento de una posición quieta y favorece la búsqueda de la espontaneidad y la exteriorización de una emoción.



Expresión corporal

3. 18. Pasa la pelota

El grupo se pone en círculo. Un balón se pasa siguiendo siempre la misma secuencia: Pietro siempre recibe el balón de Simona y siempre se lo pasa a Marta, Marta siempre recibe el balón de Paolo y siempre se lo pasa a Giorgia, etc. (evite pasar el balón a un vecino) . El último jugador pasa el balón al primero y la ronda comienza de nuevo. Cuando el circuito funcione podrás introducir una segunda bola y luego una tercera. Este juego se presta bien para atraer o recordar la concentración de todo el grupo, especialmente al principio o durante una sesión de animación teatral; el objetivo es desarrollar la expresión, la atención, el contacto y la concentración



Expresión corporal

3. 19. El espejo

Nos disponemos de esta manera: la pareja frente al resto del grupo, uno frente al otro. Nos miramos a los ojos. Tras un momento de concentración, siguiendo la señal del animador, uno de los dos compañeros comienza lentamente a realizar una serie de movimientos que el otro debe reproducir como si de un espejo se tratara y todos los demás participantes deben hacer lo mismo. Tienen que seguir mirando. Es importante moverse con todo el cuerpo (no sólo la parte superior) y también involucrar la expresión facial en el movimiento. El objetivo es encontrar la armonía, por lo que quien propone el movimiento no debe intentar sorprender al otro, sino por el contrario debe comprobar que sus compañeros sean capaces de seguirlo. Es útil acompañar el ejercicio con música suave. Este ejercicio favorece la concentración, la conciencia del propio cuerpo y la escucha del otro.



Expresión corporal

3. 20. Separémonos

Los participantes caminan concentrados en el espacio. A propuesta del animador deberán separarse en dos grupos que ocuparán dos rincones opuestos del espacio. El número de integrantes de los dos grupos lo dictará el animador. Si el facilitador dice "uno", inmediatamente uno de los participantes debe ir a ocupar un rincón de la sala solo mientras el resto del grupo pasa a ocupar el rincón opuesto, formando un grupo compacto. Si el facilitador dice "cuatro", cuatro participantes deberán formar un grupo compacto en un rincón de la sala y el resto del grupo se acomodará unidos en el rincón opuesto. Desde que se ha dado el mandato, cada uno debe "sentir" hacia dónde van los demás y actuar en consecuencia. El acuerdo debe alcanzarse sin hablar. Este ejercicio entrena la concentración y les enseña a aceptar la propuesta de los demás. También es muy útil para evaluar la posición de cada participante en el grupo: si una persona suele estar sola o en un grupo más pequeño, demuestra que no teme la confrontación con el resto del grupo. Por el contrario, quien evita estar solo frente al resto del grupo aún necesita superar una serie de inhibiciones antes de exponerse ante la mirada del grupo (quizás en un juego de improvisación individual).



4. Expresión escrita

4.1. Entrada del diario

Lleva un diario sencillo en el que escribas diariamente sobre cómo puedes desarrollar un sentido de pertenencia en tu familia/comunidad/escuela.

¿A qué actividades del colegio podría inscribirme?

¿Hay grupos que comparten mis intereses en mi comunidad? Como el arte, el ajedrez, el deporte, etc.

¿Puedo contribuir más a los asuntos familiares? Como ayudar con las tareas del hogar, cuidar a los hermanos, llamar a los abuelos, etc.

4.2. Convertir la crítica negativa en crítica constructiva

El profesor reparte tarjetas con declaraciones sencillas. Los estudiantes “convierten” la crítica negativa en crítica constructiva.

Ejemplo:

Tu amiga se ha comprado un vestido nuevo y no le sienta bien.

Crítica negativa: "¡Ese vestido te queda horrible!"

Convierte lo negativo en constructivo... “Ese color te queda bien pero el corte de tu otro vestido realmente te sienta bien”

El profesor puede adaptar los escenarios a su gusto.



CONSEJOS de improvisación

1. Obsérvate en un vídeo

¿Cuál es la forma más efectiva de ver tus fortalezas y debilidades y mejorar? ¡Grábate y míralo de nuevo! Los oradores públicos consideran que esto es imprescindible y tú también deberías hacerlo. ¿No te gusta verte a ti mismo en video? ¡Supéralo! Si quieres que otras personas te observen, lo mínimo que puedes hacer es observarte a ti mismo también. ¡Es una de las mejores maneras de mejorar tu desempeño en cualquier cosa!

2. Hazte ofertas ciegas a ti mismo



¿No sabes qué decir?
¿No estás seguro de qué hacer?
¡Hazte una oferta a ciegas!

Una oferta a ciegas suele ocurrir cuando le entregas un objeto invisible a otra persona y esta te informa lo que le entregaste. Es ciego porque no sabes qué es hasta más tarde. Una oferta a ciegas para ti mismo es exactamente lo mismo.

¡Recoge algo imaginario sin saber qué es! Realiza algún gesto o movimiento y solo justifícalo a posteriori. Te acercas para recoger algo. Es el guante de béisbol de cuando tenías 7 años. O los zapatos de bebé que le compraste al niño que nunca nació. O el mapa del tesoro que te dejaron tus padres. Incluso podrías saber lo que estás aprendiendo y abandonarlo por cualquier idea nueva que se te ocurra. ¡Eso es tomar lo desconocido en lugar de lo conocido! ¡Vive peligrosamente!



CONSEJOS de improvisación

3. Intenta ser incongruente

En la vida real, las personas dicen una cosa verbalmente mientras que su lenguaje corporal dice algo completamente diferente. Pasa todo el tiempo. En el escenario, la gente suele ser más congruente. Se supone que alguien debe seducir a otra persona y simplemente sale y lo dice y su lenguaje corporal coincide totalmente. En la vida real, es posible que esa persona no diga nada directamente. Es posible que teman el rechazo, es posible que no se les permita seducirlos debido a una relación laboral. ¡Lo que sea! Hay muchas cosas así. Tal vez no te guste alguien, pero estás en una situación en la que debes ser cortés con esa persona. No puedes simplemente decir: "¡Creo que eres un canalla!". Pero tu lenguaje corporal transmite la idea. Sutilmente. ¡Esto puede ser increíblemente interesante para la audiencia! En lugar de ser directo en sus actitudes, deseos y creencias, trate de ocultarlos. Resista la idea verbalmente mientras se rinde físicamente o viceversa. Di: "¡No, no podemos!" Mientras que físicamente te acercas a la persona que tanto deseas. ¡Es algo potente!

4. Practica no avanzar

Esta puede ser una herramienta muy divertida... Imagina que estás a punto de abrir la puerta del frigorífico. Está atorado. Tiras más fuerte. Todavía está atascado. Consigues que alguien te ayude a tirar. No se moverá. Prueba con un sistema de cuerdas y poleas. ¡No! Coges un arma y disparas a la puerta. ¡Sin suerte! ¡Consigues un poco de dinamita y tratas de abrirla! ¡Maldita sea esta nevera! Ese es el acto de permanecer con una actividad. No estás avanzando hacia otra acción. Te quedas con la acción de intentar abrir la nevera. ¡Pruebas una docena de maneras diferentes y se vuelve más interesante cuanto más lo intentas!



CONSEJOS de improvisación

5. Change pace

Some people talk and move slow all the time. Some people talk a mile a minute and gesture wildly -- all the time! If you want to portray different characters and personalities, you'd better be able to change your pace! It's one of the simplest, easiest ways to convey a new character. If it's a stretch for you to talk fast, practice! If talking slow and moving less makes you want to jump off a cliff, practice! (Practice the slowness, not the cliff jumping..) Simply having a different pace than your scene partner can make for great humour and delight an audience.

6. Olvídate de ser divertido

Cuanto más te concentres en ser divertido, más te impulsará la necesidad de complacer a los demás. Perderás tu espontaneidad y te convertirás en nada más que un simple esclavo de los caprichos de la risa. Quizás notes que muchos comediantes tienden a no ser tan felices en sus vidas reales. La risa es una de esas cosas que tiende a ser tan voluble como el amor. Cuanto más intentas forzarlo, más se aleja. Centrarse en cualquier otra cosa será más productivo.



CONSEJOS de improvisación

7. Utiliza escenas basadas en relaciones vs escenas basadas en la acción

Una escena basada en relaciones es interesante debido a la dinámica entre los personajes. (Puede ser una escena con una sola persona y aún tratar sobre la relación de la persona consigo misma o con las personas que describe). Una escena impulsada por la acción trata sobre lo que sucede. Alguien descubre un cuerpo, intenta ocultarlo, alguien comienza a dispararles y se ve arrastrado a un sórdido inframundo de mentiras, lujuria y venganza. Una escena o historia puede contener elementos de ambas. Es útil apuntar a uno, o notar hacia dónde se dirige naturalmente y poner énfasis allí. Notarás que cualquier libro, obra de teatro o película de Hollywood puede estar más centrado en la acción (la mayoría de ellos) o en los personajes y las relaciones. A menudo son las historias basadas en relaciones las que más nos conmueven.

8. Haz sonidos emocionales. Ummm hmmm...

En la vida real la gente dice: "¡Ah! ¡Oh! Hmmm. ¡Ups! ¡Argh! ¡Ohhhh! ¡Ummm hmmm! ¡Rawr!". Hacemos todo tipo de ruidos sin darnos cuenta. Y, una vez que subimos al escenario y nos ponemos nerviosos, entramos en modo cabeza parlante. No hacemos nuestros ruidos expresivos normales. Pues, ¡intenta agregar algunos ruidos emocionales a tus escenas y descubre qué sucede! Aunque al principio parezca antinatural. Probablemente descubrirás que pareces más expresivo y natural.



CONSEJOS de improvisación

9. ¿Evita demasiadas preguntas?



A menudo hacemos preguntas como una manera de evitar agregar nada nosotros mismos. Lo hacemos como una forma de hacer al otro que cree. Queremos que ellos aporten las ideas. Entonces, ¿podemos incluso bloquear aquellas ideas que pedimos! Intenta hacer escenas sin hacer preguntas y descubre qué sucede. Haz más declaraciones. ¡Haz más demandas! Es probable que sean más activos y tu te arriesgues más.

10. Crea un giro.

¡Un giro es cuando tomas el mundo feliz que ha sido creado y le das la vuelta!

- Estás hablando con tu amada esposa y descubres que ha estado teniendo una aventura...
- Estás hablando con tu hijo y descubres que murió y te pide que vengues su asesinato...
- Estás en los brazos de tu amante que revela que es un hombre lobo...

Una vez que das un giro a la escena, ¡se vuelve tremendamente interesante descubrir qué sucede después!



CONSEJOS de improvisación

11. Habla en galimatías o bla-blas.



¡Una de las formas más útiles de sacarte de tu propia cabeza y sumergirte en el momento es con galimatías! Si eliminas el foco en las palabras, te centrarás en tu compañero de escena, el público y tu entorno. Moverás más tu cuerpo y te volverás más expresivo. Podemos demostrar cuánto se puede transmitir sin palabras. Podemos transmitir una historia completa a una audiencia a través de galimatías y lenguaje corporal. Una manera fácil de simplificar aún más el galimatías es simplemente decir palabrerías. "Bla, bla, bla bla bla." ¡Es más fácil y requiere incluso menos concentración que un galimatías! (Aunque son muchas palabras de 4 letras...) ¡Inventa tu propio idioma y diviértete!

12. Juega con cómo te mueves

¡Cómo te mueves dice mucho sobre ti antes de decir una palabra! Caminas, gesticulas, te sientas y te paras de una manera particular para ti. Solo mira tu caminar. ¿Cómo de rápido o lento caminas? ¿Qué partes de tu cuerpo se balancean y se mueven mientras caminas? ¿Dónde está tu cuerpo rígido e inmóvil? ¿Dónde miras y te concentras mientras caminas? ¡Puedes jugar y alterar todas estas cosas y convertirte en una persona totalmente diferente! Si normalmente caminas rápido, intenta hacerlo lentamente. Si normalmente caminas de manera relajada y suelta, intenta estar tenso y rígido. Si normalmente mueves los brazos, intenta mantenerlos quietos. Esto hará más que crear una impresión diferente en la audiencia y hacerte lucir más interesante en las escenas. De hecho, cambiará lo que dices y cómo respondes a los demás. La forma en que nos movemos es lo que somos: ¡intenta cambiarlo!



CONSEJOS de improvisación

13. Aprende a usar el contacto visual

El contacto visual es un aspecto del lenguaje corporal y tiene un impacto increíble. El primer paso es tomar conciencia del contacto visual. Úsalo como un medio para transmitir un mensaje sobre quién eres y cuál es tu relación con la otra persona.

¿Haces un fuerte contacto visual?

¿Desvías la mirada mucho?

¿Parpadeas mucho?

¿Miras más a una persona que a otra?

¿Qué dice eso de ti?

Además, si interactúas con una audiencia, aprende a hacer contacto visual con todos de manera que se sientan vistos. ¿Alguien te ha mirado alguna vez de una manera que sentiste que en realidad no te veía? Necesitas aprender una combinación de contacto visual y expresión facial para que quienquiera que estés mirando se sienta reconocido. Y debes hacer eso con toda la audiencia. Si sólo miras a determinadas personas o a determinadas partes de la audiencia, las personas que ignoras se sentirán incómodas e ignoradas.

14. Usa disfraces



Nuevamente, puedes hacer que todos simplemente imaginen que llevas una armadura o lo que sea. Y, sin embargo, ¿recuerdas lo divertido que era cuando era niña cuando jugabas a disfrazarte? Todos los niños lo hacen. Es divertido, juguetón y añade un elemento de variedad.



CONSEJOS de improvisación

15. Cambia pequeños detalles del lenguaje corporal para obtener grandes cambios

¡Parte de ser un improvisador increíble es convertirse en un experto en lenguaje corporal! ¿Cuánto parpadeas? ¿Cuántos gestos haces? ¿Son rápidos o lentos? ¿Hablas más con una persona que con otra? ¿Cómo de rápido respondes cuando te hacen una pregunta? ¿Te ríes mucho? ¿Estás callado o hablas mucho? ¿Sonríes mucho? ¿Tienes una postura recta o te encorvas? ¿Das vueltas por la pista o te quedas quieto? Todas estas cosas y muchas más pueden crear grandes diferencias en la apariencia. Es más, si cambias uno es probable que cambies varios. Cambia tu postura y es probable que cambie tu contacto visual y tu velocidad de movimiento. Cambia cuánto parpadeas y podrás moverte más. Elige una parte específica del lenguaje corporal y concéntrate en ella. Descubre qué más cambia. Descubre qué efecto crea eso. ¡Las cosas pequeñas pueden tener un gran impacto!

16. Implica a la audiencia



Haz que la audiencia se implique de todas las formas que se te ocurran:

- Sugerencias personales de sus vidas: rupturas, cómo se conocieron, decisiones que cambiaron sus vidas...
- Toma objetos prestados suyos
- Hazles participar en un juego
- Ponlos en la cuerda floja (¡si no superas el reto, ellos son los que van a sufrir un destino horroroso!)
- Interactúa con ellos durante las escenas y los juegos.
- Hazles cantar o hacer sonidos especiales
- Convierte a un grupo de ellos en jurado



CONSEJOS de improvisación



17. ¡Canta, canta, canta!

Si practicas por un período de tiempo, terminarás cantando. ¡Va a suceder! ¡Muerde la bala y sigue adelante! Empieza a practicar. Puedes poner pistas de música sin letra e inventarlas tú. O simplemente puedes empezar a cantar y gradualmente se desarrollará una melodía. Mucha gente tiene lo que equivale a una fobia al canto. Lo defenderán diciendo: "¡No puedo cantar! ¡Nunca has oído una voz tan mala como la mía! ¡No puedo cantar una melodía, ni siquiera puedo moverla! ¡¡¡Los pájaros volarán antes de que consigas que cante delante de una audiencia!!!"

Lo que realmente ocurre es que en algún momento de tu pasado recibiste un comentario negativo sobre tu forma de cantar y eso hirió tus sentimientos. ¡Es posible que hayas sido TÚ quien lo haya dicho! O recibiste tan poco estímulo cuando eras niño que simplemente no creías que eras bueno en nada. Lo que sea. Todo vuelve a la autoestima. Cantar es algo que toda persona debería poder hacer para su propio disfrute. Es algo que todo niño disfruta y si no conservaste esa alegría puedes recuperarla.

18. Corre el riesgo

Un riesgo es algo que te asusta. Es cuando tu corazón late más rápido. Pruebas un juego en el que no sabes si podrás tener éxito. Tomas una clase de mejora aunque estás seguro de que fallarás. Te encuentras por primera vez frente a una audiencia. Estás de acuerdo con las ideas de tu compañero aunque creas que son una locura y que no funcionarán. Lo haces a pesar de que cada fibra de tu cuerpo te dice que pares. Eso es riesgo. Desarrollar ese hábito es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu vida. Realmente es...



CONSEJOS de improvisación

19. ¡Simplemente muere!



Hay ciertas cosas que

los improvisadores simplemente no harán. Como morir.

Eso es porque estarían fuera de escena.

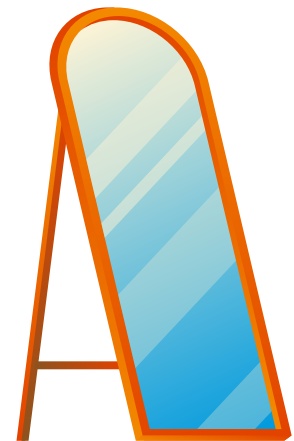
¿Dejar la escena antes de que termine? ¡Nunca! De hecho, cualquier acción fuerte: morir, separarse, matar o despedir a alguien probablemente se postergue el mayor tiempo posible. A los improvisadores se les dice que uno de ellos tiene que morir en la escena. Pasan los minutos y las amenazas veladas van pasando. Pasan las horas. Cae la noche y pronto el sol comienza a salir por el este. Todos están vivos. Como en la vida, hay que tomar una acción contundente. Puede parecer que prolongarlo añade dramatismo. No, agrega tiempo. Agrega palabras. Añade aburrimiento. Rara vez añade dramatismo. Eso es porque es un escape de lo desconocido. Es un escape de lo irreversible. Hay que adoptar una postura firme. En lugar de andarse por las ramas, apúrate y quítalo del camino. Luego, descubre cómo se desarrolla. Da miedo. El miedo es interesante.

20. El espejo

Dos actores se miran fijamente

ojos y tratan de anticiparse a los movimientos del otro,, exactamente como si fuera un reflejo en el espejo. Hay que imitarlo todo:

desde movimientos hasta expresiones faciales.



CONSEJOS de improvisación

21. Reconoce la emoción

No se trata de un verdadero juego, sino de una prueba de reconocimiento emocional: se muestran rostros que expresan emociones (incluso poco comunes, como desprecio o angustia) y los chicos tienen que comentar las imágenes dando su propia idea de lo que ven.

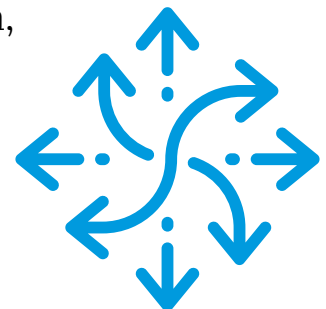


22. Cuadros de secuencias

La técnica utiliza una serie de fragmentos de un cuadro reunidos para expresar emociones o valores específicos que representa cada fragmento. Debe tenerse en cuenta que la secuencia se puede elegir de forma ordenada o, a veces, aleatoria para obtener un efecto más potente y enfatizar el valor deseado.

23. Producción literaria

Usando el texto de la historia como punto de partida, los niños exploran y juegan con la palabra patrones que resultan en la creación de literatura y una nueva versión de la historia, usando nuevas palabras y valores creados.





8 STORIES

FOR CREATIVITY



Co-funded by the
European Union

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.