AERÓBICOS DE LA CREATIVIDAD

El profesor Sí y su equipo de ***"sobreaceptadores"*** van de parque en parque, de plaza en plaza, de ciudad en ciudad y país en país, expandiendo la creatividad y fortaleciendo la imaginación por medio de los aeróbicos de la creatividad.

Los aeróbicos de la creatividad son una serie de ejercicios y actividades diseñados para estimular y potenciar la imaginación, la originalidad y el pensamiento creativo. Al igual que las sesiones de ejercicio físico mejoran la condición corporal, estos "aeróbicos" mentales buscan tonificar la mente y liberarla de bloqueos creativos.

Elementos Clave de los Aeróbicos de la Creatividad:

1. **Espontaneidad:** Fomentar un ambiente donde los participantes se sientan libres de reaccionar de manera instantánea. La espontaneidad es esencial en la improvisación y ayudará a que los aeróbicos sean más dinámicos y variados.
2. **Confianza:** Crear un clima de confianza entre los participantes es fundamental. Esto les permitirá expresarse sin miedo al juicio, facilitando la improvisación y la interacción creativa.
3. **Juego y diversión:** Incorporar elementos de juego en las actividades aeróbicas. La improvisación teatral se basa en el juego, por lo que integrar juegos que requieran movimiento y creatividad puede hacer las sesiones más atractivas.
4. **Escucha activa:** Fomentar la escucha activa entre los participantes. Esto implica estar atentos a las propuestas de los otros, lo cual es vital tanto en la improvisación como en cualquier actividad grupal, incluyendo aeróbicos.
5. **Movimiento expresivo:** Permitir que los participantes exploren el movimiento de formas que sean expresivas y únicas para ellos. La improvisación teatral puede inspirar a los participantes a moverse de maneras creativas y no convencionales.
6. **Retroalimentación positiva:** Promover un entorno donde la retroalimentación sea constructiva y positiva. Alentar a los participantes a que se apoyen unos a otros contribuirá a un ambiente colaborativo y creativo.

Beneficios de los Aeróbicos de la Creatividad:

- **Desbloqueo Mental:** Ayuda a liberar la mente de bloqueos y dudas.
- **Fomento de la Originalidad:** Estimula la generación de ideas nuevas y únicas.
- **Fortalecimiento del Trabajo en Equipo:** Promueve la colaboración y el intercambio de ideas.
- **Incremento de la Confianza:** Alienta a los participantes a confiar en su intuición y habilidades creativas.

Los aeróbicos de la creatividad ofrecen un espacio dinámico y divertido para explorar la imaginación, fomentar la innovación y desarrollar habilidades a través de diversas actividades.

DURACIÓN: 30 MINUTOS APROX
INTEGRANTES: Entre 4 y 10 integrantes según la fecha y horario de intervención.
DESARROLLADO POR: Shamir Rojas Porras /Artista Formador Deambulantes