Datos de Contexto

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: Comuna 8- Villahermosa

Red: Creación Escénica Énfasis (del proceso o lote): Teatro Postdramático (Impro)

Participantes: Barrio Las Estancias Fecha: 7, 16, 21, 28 de octubre

Horario: 2 pm a 5pm Lugar: Casa de la Cultura Las Estancias

Observaciones proceso de exploración artística

Lunes 7, 21 y 28 de octubre: Mímica y la vida cotidiana

Quiero hablarles sobre algo que realmente ha apasionado a este grupo en cada encuentro: la mímica en la escena improvisada. Hemos hecho conciencia de cómo en la vida cotidiana, a menudo nos comunicamos sin usar palabras. En esos momentos, la mímica se convierte en nuestro mejor aliado, y es así como creo que se vuelve fundamental en el mundo de la improvisación teatral y en el proceso de este grupo en particular.

La mímica, en este contexto, es mucho más que simplemente hacer gestos. Es una forma de expresión que nos permite transmitir emociones y contar historias sin necesidad de un guión. Personalmente, he descubierto que cuando estoy en el escenario y me encuentro en una situación donde las palabras no son suficientes, la mímica me salva. Te permite conectar de una manera única con el público y con tus compañeros de escena. A veces, un simple gesto o una mirada pueden decir más que mil palabras.

Por medio de la mímica nos hemos reído, nos emocionamos y logramos transmitir todo un arco narrativo sólo a través de la mímica. Ha sido liberador y, a la vez, una experiencia intensa.
La relación entre la mímica en la impro y nuestra vida cotidiana es fuerte. Hemos reflexionado acerca de las situaciones del día a día: cuando saludamos a alguien desde lejos con un gesto de la mano, o cuando intentamos pedir algo en un idioma

que no dominamos y terminamos haciendo mímicas divertidas. Justo allí es donde la mímica se convierte en un lenguaje universal. Puede ser la forma en que le decimos a alguien que estamos molestos sin tener que gritar. O cómo podemos mostrar alegría a través de una danza improvisada.
Además, la mímica ha ayudado al grupo a ser más conscientes del cuerpo y de las emociones. Los participantes han aprendido que a menudo se limitan en la expresión, y muchos se han sentido inseguros al demostrar ciertos sentimientos. Pero en el contexto de la impro, la mímica nos empodera. Nos obliga a salir de nuestra zona de confort. A medida que empezamos a experimentar y a jugar con nuestro cuerpo, descubrimos el poder de la comunicación no verbal. Te haces más consciente de cada detalle: cómo se mueve tu mano, cómo puedes expresar un conflicto interno solo a través de una mueca.
La mímica en la escena improvisada es un recurso increíblemente valioso que nos permite contar historias y conectarnos con los demás de manera profunda. Nos recuerda que muchas veces, las palabras no son tan necesarias. En la cotidianidad, ya utilizamos esta forma de comunicación, así que ¿por qué no llevarla al escenario? Al final del día, se trata de liberarnos, de jugar y de crear conexiones auténticas. Así que la próxima vez que estén en el escenario o incluso en una conversación cotidiana, piensen en el poder de la mímica.

Miércoles 16 de octubre: Teatro y el grafiti

Este encuentro fue muy particular porque por razones ajenas a nosotros, otras personas también estarían en el mismo horario en el lugar asignado para nuestros encuentros. En lugar de apartarnos decidimos integrarnos. Nos dimos cuenta de inmediato que ellos tenían gran asistencia y me surgió la pregunta: ¿Cuál será la razón?. Hablando con Alexandra Duque, profesional psicosocial del programa *“Entornos que creen, crean y protegen”*, me indicó que la razón primordial es la entrega de refrigerios, lo que me hizo valorar al extremo la asistencia de la Red, aunque a veces pocos, se les nota la pasión por el teatro y no por un simple refrigerio.

Desde el principio, la vibra de unir estos dos talleres fue maravillosa. Fue un espacio lleno de risas, energía y un montón de personas dispuestas a soltar sus inhibiciones. La idea era que, a través de la improvisación, pudiéramos expresar nuestras emociones y conectar de una manera más profunda. No conocíamos a muchos de los participantes, pero eso solo añadió un toque emocionante a la experiencia.

Alexandra fue la encargada de unir estos dos mundos: el del teatro y el del trabajo psicosocial. Su enfoque es increíble; ella tiene un don para hacer que todos se sientan cómodos y abiertos. Comenzamos con algunos juegos simples, como “Hacen lo que digo y dicen lo contrario”. Recuerdo que todos estábamos un poco nerviosos al principio, pero después de un par de risas, la tensión se disipó. La energía cambió, y empezamos a interactuar de una manera más natural.

Una de las actividades que más me gustó fue el "El espejo". Formamos parejas, y uno de nosotros tenía que imitar los movimientos del otro. Al principio, les parecía una tontería, pero a medida que avanzábamos, se dieron cuenta de cuán conectados se sentían con la otra persona. Era como si se estuvieran comunicando a un nivel que va más allá de las palabras, lo que encaja perfectamente con el trabajo de Alexandra, que busca crear entornos donde las personas se sientan escuchadas y comprendidas.

Durante la sesión, Alexandra compartió algunas reflexiones sobre la importancia del arte en los entornos de protección. Ella explicó cómo el teatro puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo emocional y social. A veces, las personas necesitan un espacio seguro para expresar lo que sienten, y el teatro ofrece eso de una manera divertida y creativa. No se trata solo de actuar, sino de liberar las emociones y construir conexiones reales.

Al final del taller, nos reunimos para compartir lo que habíamos aprendido. Fue un momento muy emotivo. Muchos de los participantes hablaron sobre cómo se sintieron liberados al poder expresarse sin temor al juicio. A veces necesitamos ser un poco atrevidos y permitirnos jugar, y creo que eso es algo que llevaremos todos en el corazón.

Este encuentro fue una mezcla perfecta de arte, emoción y conexión humana. Me fui con una sonrisa, sintiendo que había agregado algo genuino a mi vida y, sobre todo, con un profundo respeto por el trabajo que Alexandra y su equipo hacen.

Artista Formador: Shamir Rojas Porras

SHAMIR ROJAS PORRAS