Guía pedagógica y didáctica

SECRETARIA DE CULTURA CIUDADANA – SUBS. DE ARTE Y CULTURA
RED DE PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES – FORMACIÓN CULTURAL

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: LABORATORIO GUILLERMO VELEZ – COMUNA 4.

Red: CREACIÓN ESCÉNICA **Énfasis (del proceso o lote)**: LOTE UNO (1). LABORATORIO DE CREACIÓN ESCÉNICA – CIRCO SOCIAL

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): COMUNA 4 - ARANJUEZ

Fecha: 25/09/2025 **Horario:** 8:00am – 10:00am **Lugar**: INSTITUCIÓN GUILLERMO VÉLEZ

Propósito del proceso: Desarrollar un proceso de educación para la paz, formación artística y oferta cultural desde la metodología Circo Momo, que fomente la sana convivencia, el desarrollo integral en niñas, niños, adolescentes, jóvenes y familias de las comunas 2, 4, 7 y 13 de la ciudad de Medellín, fortaleciendo sus habilidades para la vida, fomentando la creatividad, el empoderamiento y la participación ciudadana, a través de prácticas colaborativas que promuevan el respeto, la diversidad y la transformación social.

Propósito de la jornada: Propiciar un espacio de exploración corporal y reflexiva donde los y las participantes reconozcan la relación entre la fuerza física, el movimiento y las capacidades mentales y emocionales. A través de experiencias teatrales y dinámicas corporales, se busca fortalecer la confianza, el valor, la autoestima y la conciencia del propio cuerpo como fuente de poder, equilibrio y bienestar, comprendiendo que la verdadera fuerza surge de la unión entre el cuerpo y la mente en armonía.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos

10min	**1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación**	Donde reside la fuerza Para iniciar el encuentro se hará la dinámica de “La fuerza que me habita” donde se inicia con un espacio de bienvenida en círculo, donde se invita a los y las participantes a cerrar los ojos por unos segundos y sentir su respiración, reconociendo el ritmo natural de su cuerpo. Luego propone una breve conversación guiada con preguntas generadoras como: “¿Qué es para ustedes la fuerza?” “¿Dónde sienten que vive la fuerza dentro de ustedes?” “¿Solo existe la fuerza en los músculos o también en los pensamientos y emociones?”	**Responsable:** Valeria Montoya Restrepo **Materiales:** N/A
15min	**2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas**	Para continuar con el encuentro se hará una actividad de sensibilización corporal: Se pide al grupo caminar por el espacio sintiendo el peso de su cuerpo y el contacto de los pies con el suelo. A cada indicación tales como (“ligeros”, “fuertes”, “seguros”, “dudosos”), los participantes transforman su manera de caminar, explorando distintas formas de fuerza. Luego se detienen, llevan una mano al pecho y otra al abdomen, respirando profundo, reconociendo esa energía interna que les sostiene. Se invita a compartir en el círculo una palabra o un gesto que exprese cómo se sienten al conectar con su fuerza interior. Luego se recogen las ideas resaltando que la fuerza no solo se mide por lo físico, sino también por la confianza, la mente y la capacidad de creer en sí mismos y en los demás.	**Responsable:** Valeria Montoya Restrepo **Materiales:** - Bafle

50min	**3. Ampliación conceptual y experiencial**	En este momento, se propone una exploración corporal que permita a los y las participantes experimentar la fuerza no solo como potencia física, sino como equilibrio, control, confianza y expresión. La actividad combina movimiento, juego y reflexión corporal. Se inicia con una secuencia guiada para despertar la energía del cuerpo: movimientos de estiramiento, tensión y relajación de brazos, piernas y espalda. Se propone imaginar que la fuerza viaja por todo el cuerpo como una corriente que los conecta de pies a cabeza. Se alternan momentos de tensión ("apretamos con fuerza") y de soltura ("dejamos ir"). Se reflexiona brevemente: ¿Qué pasa cuando forzamos demasiado? ¿Y cuándo soltamos por completo? Los y las participantes se desplazan por el espacio probando diferentes intensidades de fuerza: caminar con firmeza, moverse con suavidad, sostener una postura, empujar el aire o sostener imaginariamente el peso de algo importante. Se va introduciendo la idea de la fuerza consciente: aquella que surge de la mente que confía y del cuerpo que responde. Se relaciona con emociones: la fuerza del amor, de la alegría, de la calma, del valor. Se realizan ejercicios de apoyo corporal donde un participante sostiene ligeramente el peso del otro (de forma segura y acompañada), para explorar la confianza y el equilibrio compartido. Uno ofrece su	**Responsable:** - Valeria Montoya Restrepo **Materiales:** - Bafle

		fuerza y el otro se entrega a ella. Se intercambian roles, reconociendo que la fuerza también está en dejarse sostener.	
DESCANSO (sugerido en el intermedio de las actividades. Depende del tipo de población, de la extensión de la jornada y tipo de técnicas empleadas)			
25min	**4. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la proyección en la acción)**	En pequeños grupos, construyen una figura corporal colectiva que represente la fuerza interior. Puede incluir posturas, gestos o sonidos. Cada grupo la presenta al resto, y se conversa: "¿Qué tipo de fuerza quisimos mostrar?" "¿De dónde viene esa fuerza en nosotros?	**Responsable:** Valeria Montoya Restrepo **Materiales:** N/A
20min	**5. Valoración**	De vuelta en el círculo, se invita a expresar con una palabra o movimiento qué significa hoy para cada uno ser fuerte. La artista formadora conecta las respuestas con la idea de que la fuerza verdadera está en la mente que confía, en el cuerpo que se conoce y en el corazón que se atreve.	**Responsable:** Valeria Montoya Restrepo **Materiales:** N/A