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 #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha:**1 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: **Escuela de música Miraflores.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio #3 (Buenos Aires) de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños.

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Abordar el performance desde una perspectiva innovadora y reflexiva, partiendo de la concienciación sobre “el otro” y sus roles, involucrando a los integrantes en el desarrollo creativo de carácter individual y colectivo, en respuesta a las diversas necesidades de aprendizaje.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	**1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.**	Espacio para que los chicos se cambien, dialoguen y compartan su imágenes generadoras de la semana.	**Responsable: Todos.** **Materiales:** Ropa de trabajo.

			Música Bafle.
40 minutos	**2. Entrenamiento corporal. Danza, movimiento y espacio. tiempo y ritmo.**	Calentamiento partiendo de la danza, basada en la exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo. Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos). Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total. Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes y todo el cuerpo en el espacio parcial y total. Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4. Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Música Parlante.
45 minutos	**3. Ampliación conceptual y experiencial: ¿Cómo se relaciona el cuerpo con la emoción y la creatividad?.**	Se centra la actividad en el desarrollo de las preguntas generadoras para la creación de nuestro performance… Las palabras claves surgen de la conversación colectiva y los intereses individuales.	**Responsable:** Astrid Osorio **Materiales:** Música Crayones Colores Papel.
30 minutos DESCANSO : COMPARTIR. CADA UNO TRAE ALGO PARA COMPARTIR EN ESTA JORNADA, DANDO ESPACIO A UN DESCANSO.			
1 hora	**4. Reflexión - acción s. Exploración performance.**	Algunas preguntas detonantes son las siguientes, las cuales harán parte	**Responsable:** Todos **Materiales:** Parlante

		de la construcción de nuestro ejercicio: Cansancio ¿Dónde descansan los pasos que no se atreven a detenerse? Vida ¿Es la vida un río que fluye, o una sed que nunca cesa? Sentido ¿De qué está hecho el sentido cuando el alma se desordena? Temor ¿A qué le teme el corazón cuando ya lo ha perdido todo? Existencia ¿Existe algo más vasto que el silencio donde somos nadie? Soy ¿Soy lo que recuerdo, lo que siento, o lo que callo? Ser ¿En qué instante el ser deja de fingir humano? Yo ¿Quién es ese yo que me mira cuando cierro los ojos? Dificultad ¿Es la dificultad una piedra o la forma de aprender a volar? Abrazar ¿A quién abrazo cuando intento sostener mi propio abismo? Vacío	Música Objetos elegidos por los integrantes. Dibujos Poema.

		¿Puede el vacío tener voz cuando lo habitamos con ternura? Metamorfosis ¿En qué momento la herida decide volverse ala? Transmutar ¿Y si el dolor solo fuera materia en proceso de luz? Felicidad ¿Es la felicidad un instante o la memoria de un abrazo? Naturaleza ¿Podrá la naturaleza perdonar el olvido del hombre? Libertad ¿Es libre el pájaro o lo es quien lo observa volar? Universo ¿Dónde comienza el universo cuando cierro los ojos? Espíritu ¿Arde el espíritu o simplemente ilumina? Cuerpo ¿Hasta dónde el cuerpo recuerda lo que la mente olvida? Mente ¿Puede la mente entender lo que solo el alma siente? ¿Soy yo este cuerpo cansado que busca en la dificultad el sentido de la vida,	

		o soy el espíritu que en su temor abraza el vacío, para transmutar la existencia en metamorfosis, y hallar en la naturaleza del universo la libertad de ser, la felicidad de estar, la unidad entre mente y cuerpo cuando todo parece perder su forma?	
45 minutos.	**5. Valoración** **Discusión grupal sobre la importancia del cuerpo en la expresión artística y personal.**	propuesta: METAMORFOSIS DEL SER, danza–teatro ritual existencial. Se dejarán tareas para ir desarrollando durante la semana por el grupo de WhatsApp, compartiendo propuestas de imágenes poéticas, textos, música, elementos plásticos, entre otros.	**Responsable:** todos. **Materiales:** Bitácoras.

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

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha: **3 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS**.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el

grupo de adultos que conforman el laboratorio #3 (Buenos Aires) de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños.

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Diseñar y crear máscaras utilizando gasa y yeso para utilizar en la performance.
- Estimular la creatividad y la improvisación a través del trabajo con materiales y técnicas no convencionales.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	**1. Momento para el encuentro – Un dulce de entrada.**	Se les entrega a todos un dulce para prepararse para la jornada.	**Responsable:** Astrid Osorio **Materiales:** Celular.
40 minutos	**2. Preparación del espacio y el material.**	Se forra el espacio con papel y bolsas plásticas para evitar daños. Se organiza el material por parejas: gasas cortadas, agua, etc. Se coloca música para disponer el ambiente de relajación.	**Responsable:** Todos. **Materiales:** Salon. Música Parlante Gasa yeso tijeras Bolsas y papel
1 hora	**3. Conexión con el otro… Confianza en el otro. Elaboración de la máscara.**	Se pone música relajante para disponer de la actividad. Se prepara el rostro del compañero con vaselina, gorros plásticos en el cabello y papel higiénico en zonas como la nariz, las pestañas o las barbas. Se elabora la máscara siguiendo las instrucciones de la docente.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Vaselina Gasa yeso Recipientes con agua Música. parlante. Gorros plasticos Papel higienico

40 minutos. COMPARTIR: CAFÉ Y DULCES PARA CONTINUAR LA JORNADA DE MASCARAS CON QUIENES FALTAN.			
1 hora		Se pone música relajante para disponer la actividad. Se prepara el rostro del compañero con vaselina, gorros plásticos en el cabello y papel higiénico en zonas como la nariz, las pestañas o las barbas. Se elabora la máscara siguiendo las instrucciones de la docente.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Vaselina Gasa yeso Recipientes con agua Música. parlante. Gorros plasticos Papel higienico
20 minutos	**5. Limpieza del espacio.**	Limpieza del espacio general.	**Responsable:** Todos. **Materiales:** Escobas trapeadoras Bolsas

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

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha: **8 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: **Escuela de música Miraflores.**
Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio 3 de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños (Buenos Aires).

Propósito de la jornada:

Guía pedagógica y didáctica

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Explorar formas de narrar historias de manera no convencional y no lineal.
- Fomentar la creatividad y la improvisación en la creación de performances.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
30 minutos	**1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.**	Un espacio para permitir la llegada de la mayoría de los integrantes, mientras se permite el diálogo sobre asuntos que les generaron impacto durante la semana, imágenes generadoras, reflexiones sobre temas de interés colectivo. Los integrantes aprovechan para cambiarse a su ropa de trabajo, algunos para comer algo y otros simplemente para desahogarse de temas que quieran compartir.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Ropa de trabajo.
45 minutos	**2. Entrenamiento colectivo…Yoga y biodanza.**	Se realizará un entrenamiento a partir de asanas del yoga, que permita a los integrantes hacer conciencia de su cuerpo, y llevándolos a una activación total del cuerpo… Siempre se trabajara con la premisa de cuál es mi máximo en cada postura, permitiendo también exigencia en la ejecución,(manejo libre de ritmos, liberación de tensiones). Con el cuerpo activo… Se permitirá que desde la exploración de esas posturas, más las sensaciones que transitan en cada uno, busquen el movimiento libre, inicialmente individual y poco a poco, integrándose con los otros.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Espacio Música Parlante.

1 hora.	**3. Improvisación y narrativa no lineal.**	Ejercicios de improvisación para desarrollar la creatividad y la espontaneidad. Experimentación con la narrativa no lineal y no convencional.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Hojas de papel bond Colores Marcadores
45 minutos. VAMOS AL DESCANSO… SALIR DEL ESPACIO, RECORRER EL PARQUE DE MIRAFLORES Y COMPRAR EN OTRO LUGAR…			
30 minutos .	**4. Reflexión - acción POSDRAMÁTICO.**	Creación de performances que incorporen las técnicas y conceptos explorados.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Espacio música Parlante Celulares.
30 minutos	**5. Valoración y salida observacion obra de teatro.**	Se evalúa la actividad… Se integra el material a las bitácoras de trabajo. Se busca una salida para realizar un ejercicio de apreciación en alguna de las salas de la ciudad. Este día se va a la sala de H3 a ver el estreno Vestigios.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Bitácoras.

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

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha: **17 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: **Escuela de música Miraflores.**

Guía pedagógica y didáctica

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio 3 de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños (Buenos Aires).

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Explorar formas de narrar historias de manera no convencional y no lineal.
- Fomentar la creatividad y la improvisación en la creación de performances.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
30 minutos	**1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material.**	Un espacio para permitir la llegada de la mayoría de los integrantes, mientras se permite el diálogo sobre asuntos que les generaron impacto durante la semana, imágenes generadoras, reflexiones sobre temas de interés colectivo. Los integrantes aprovechan para cambiarse a su ropa de trabajo, algunos para comer algo y otros simplemente para desahogarse de temas que quieran compartir.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Ropa de trabajo.
45 minutos	**2. Entrenamiento colectivo… Cuerpo y espacio.**	Juego de las casitas… Rutas y espacios. El cuerpo y el espacio… Entrenamiento haciendo consciencia del espacio que habitamos y su arquitectura… El cuerpo en esa arquitectura.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Espacio Música Parlante.

1 hora.	**3. PARTITURA CORPORAL.**	La Partitura Corporal: Los participantes deben crear una partitura corporal utilizando movimientos, gestos y sonidos para expresar un tema o emoción específica. Se parte de las preguntas que se vienen desarrollando.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Parlante Música
45 minutos. DESCANSO…			
30 minutos .	**4. Reflexión - acción OBSERVACIÓN DE PERFORMANCES.**	Se hará el recorrido colectivo a los diferentes puntos en que se han ido instalando los cuerpos con su definiciones.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Papelitos Espacios musica Parlante.
30 minutos	**5. Valoración y salida observacion obra de teatro.**	Se evalúa la actividad, pensando en ese cuerpo desde los politico, las etiquetas, los miedos, las exigencias sociales… Se integra el material a las bitácoras de trabajo.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Bitácoras.

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

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha: **29 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS**.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el

grupo de adultos que conforman el laboratorio #3 (Buenos Aires) de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños.

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Diseñar y crear máscaras utilizando gasa y yeso para utilizar en la performance.
- Estimular la creatividad y la improvisación a través del trabajo con materiales y técnicas no convencionales.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
20 minutos	**1. Momento para el encuentro – Un dulce de entrada.**	Se les entrega a todos un dulce para prepararse a la jornada.	**Responsable:** Astrid Osorio **Materiales:** Celular.
40 minutos	**2. Preparación del espacio y el material.**	Se forra el espacio con papel y bolsas plásticas para evitar daños. Se organiza el material por parejas: gasas cortadas, agua, etc. Se coloca música para disponer el ambiente de relajación.	**Responsable:** Todos. **Materiales:** Salon. Música Parlante Gasa yeso tijeras Bolsas y papel
1 hora	**3. Conexión con el otro… Confianza en el otro. Elaboración de la máscara.**	Se pone música relajante para disponer la actividad. Se prepara el rostro del compañero con vaselina, gorros plásticos en el cabello y papel higiénico en zonas como la nariz, las pestañas o las barbas. Se elabora la máscara siguiendo las instrucciones de la docente.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Vaselina Gasa yeso Recipientes con agua Música. parlante. Gorros plasticos Papel higienico

40 minutos. COMPARTIR: CAFÉ Y DULCES PARA CONTINUAR LA JORNADA DE MASCARAS CON QUIENES FALTAN.			
1 hora		Se pone música relajante para disponer la actividad. Se prepara el rostro del compañero con vaselina, gorros plásticos en el cabello y papel higiénico en zonas como la nariz, las pestañas o las barbas. Se elabora la máscara siguiendo las instrucciones de la docente.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Vaselina Gasa yeso Recipientes con agua Música. parlante. Gorros plasticos Papel higienico
20 minutos	**5. Limpieza del espacio.**	Limpieza del espacio general.	**Responsable:** Todos. **Materiales:** Escobas trapeadoras Bolsas

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

Laboratorio o Actividad de Formación Cultural: **LABORATORIO #3 PERFORMANCE**
Red: **RED DE CREACIÓN DE ARTES ESCÉNICAS**
Énfasis (del proceso o lote): **PERFORMANCE (OFICINA CENTRAL DE LOS SUEÑOS)**
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): **BUENOS AIRES (COMUNA 9)**
Fecha: **30 de noviembre de 2025.** Horario: **2 a 6 p.m.**
Lugar: Sede alterna Oficina Central de los sueños**.**

Propósito del proceso: Generar un proceso de experimentación y creación desde la indagación con el cuerpo, las formas de exterioridad y la inmersión en experiencias estéticas que permitan la propuesta de prácticas performativas contemporáneas con el grupo de adultos que conforman el laboratorio 3 de Performance del Teatro Oficina Central de los sueños (Buenos Aires).

Propósito de la jornada:

- Fomentar la creatividad, la expresión y la reflexión en jóvenes de Medellín a través de la performance.
- Explorar formas de narrar historias de manera no convencional y no lineal.
- Fomentar la creatividad y la improvisación en la creación de performances.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
30 minutos	**1. Momento para el encuentro – Saludo, diálogo sobre dudas. Preparación del material. Desplazamiento al espacio.**	Los integrantes aprovechan para cambiarse a su ropa de trabajo, algunos para comer algo y otros simplemente para desahogarse de temas que quieran compartir. Desplazamiento al espacio.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Ropa de trabajo.
45 minutos	**2. Entrenamiento individual: Repaso de partituras individuales y textos.**	Se realizará un entrenamiento a partir de las partituras que han ido construyendo individualmente para el performance con su texto. Con el cuerpo activo… Se permitirá que desde la exploración de esas posturas, más las sensaciones que transitan en cada uno, busquen el movimiento libre, inicialmente individual y poco a poco, integrándose con los otros.	**Responsable:** Astrid Osorio. **Materiales:** Espacio Música Parlante.
1 hora.	**3. Improvisación y narrativa no lineal.**	Ejercicios de improvisación para desarrollar la creatividad y la espontaneidad. Experimentación con la narrativa no lineal y no convencional.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Hojas de papel bond Colores Marcadores
45 minutos. VAMOS AL DESCANSO… SALIR DEL ESPACIO, RECORRER EL PARQUE DE MIRAFLORES Y COMPRAR EN OTRO LUGAR…			
	4. Reflexión - acción POSDRAMÁTICO.	Creación de performances que incorporen las técnicas y conceptos explorados. "La Máscara como	**Responsable:** Todos **Materiales:**

30 minutos .		Herramienta": Los participantes deben crear máscaras y utilizarlas para explorar diferentes personajes y emociones en una performance	Espacio música Parlante Celulares. Máscaras.
30 minutos	**5. Valoración y salida observacion obra de teatro.**	Se evalúa la actividad… Se integra el material a las bitácoras de trabajo.	**Responsable:** Todos **Materiales:** Bitácoras.