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 2 Niquitao
Red: Creación escénica Énfasis (del proceso o lote) :06 Teatro contemporáneo

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): 10 Niquitao

Fecha: 21 ,07 ,2026 Horario: 8.OO am a 10, 00 a.m

Lugar: I.E Héctor Abad Gómez

Propósito del proceso:
Que el laboratorio de creación escénica se convierta en un espacio seguro, donde los participantes puedan acceder al conocimiento de sí mismos a través del cuerpo, el espacio, el tiempo y la creación colectiva.

Propósito de la jornada: Indagar qué experiencias han tenido con en el teatro o otras artes, realizar ejercicios de exploración y reconocimiento de sus habilidades para potenciarlas y fortalecerlas en el laboratorio, descubrir la incidencia que tiene este escenario en relación con ellos mismos, su entorno, la escuela, el barrio y la casa

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Para iniciar es importante centrar la energía y disponernos al laboratorio, para esto propongo un círculo y compartimos una palabra, realizamos ejercicios de respiración y alineación espontánea, caminamos por el espacio mirándonos a los ojos y conectando los pesos desde ejercicios de contacto improvisación donde puntos de contacto llevan a la exploración, ejercicios de alineación	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		postural y flexibilidad que buscan transformar estados de ánimo liberando resistencias del cuerpo y la mente, a través de estas prácticas de sensibilización que mueven el bienestar psicofísico, indagación con materiales en este caso indagamos con papel fabricando la grulla china donde conversamos sobre la leyenda que cuenta que si haces mil grullas puedes pedir un deseo, este también fue motivo para hacer la caminata de tai chi de la grulla China la cual permite, trabajar sobre la respiración consciente con el equilibrio y la transferencia del peso corporal, los movimientos suaves y fluidos, la coordinación entre el movimiento y la respiración de esa manera exploramos diferentes ritmos niveles espaciales direcciones y estados emocionales asociados a la grulla ya que en el papel debemos escribir algo que nos identifique como una especie de autorretrato, para luego construir la grulla en origami trabajando así el aspecto simbólico. Indagamos sobre ejercicios que trabajan la sonoridad de cada letra y la corporeidad, que tienen como propósito fortalecer la relación entre la voz, el cuerpo y la expresión. Desarrollamos la conciencia corporal y vocal reconociendo cómo cada sonido se produce y resuena en distintas partes del cuerpo estimulando así la expresividad, explorando diferentes cualidades sonoras intensidades ritmos y movimientos para fortalecer la coordinación entre movimiento, respiración y sonido. La Euritmia creada por rudolf steiner a comienzos del siglo XX parte de la idea de que cada sonido del lenguaje posee una cualidad anímica corporal propia, la a asombro apertura admiración, la e	

		afirmación dirección relación con el otro, la m de envolvente, cobijo, la u de profundidad recogimiento, interioridad, la o de acogida protección contención, los brazos y el cuerpo crean formas envolventes, la l fluidez continuidad ondulación, la r energía dinamismo transformación, la s serpenteo sutileza, esto se trabaja para descubrir la relación entre la voz y el cuerpo explorando estados emocionales y afectivos desarrollando presencia escénica y expresividad para investigar el lenguaje que habita en nuestro cuerpo, estimulando la imaginación y la creación colectiva. Componer nuestro nombre propio usando nuestro abecedario.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	El laboratorio tiene un periodo de varios años, donde algunos de los participantes permanecen, se pretende a través del diálogo y la evocación de experiencias significativas que los participantes compartan sus aprendizajes recuerdos y vivencias que han construido colectivamente a lo largo de este tiempo, permitiéndonos reconocer la trayectoria del grupo y fortalecer el sentido de pertenencia hacia el laboratorio, evidenciando lo importante que es, seguir explorando nuevas herramientas para ampliar sus conocimientos y que vivan nuevas experiencias artísticas y creativas .	**Responsable** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores
	3. Ampliación conceptual y experiencial	En esta sesión se integraron principios de la Euremia y del Tai chi como herramientas para fortalecer la conciencia corporal la presencia y la expresión, la Euritmia permite explorar la relación entre el movimiento el sonido y el lenguaje comprendiendo que cada gesto puede	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, colores, papel

		expresar una cualidad interna y fortalecer una comunicación más consciente, el tai chi aporta ejercicios de respiración equilibrio y desplazamiento pausado que promueven la atención plena la coordinación y la conexión entre el cuerpo y la mente la combinación de estas prácticas enriquece la experiencia artística invitando a los participantes a habitar el movimiento desde la escucha la sensibilidad y la armonía .	
DESCANSO (sugerido en el intermedio de las actividades. Depende del tipo de población, de la extensión de la jornada y tipo de técnicas empleadas)			
	4. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la proyección en la acción)	Practicar la presencia real con los participantes, atendiendo sus condicionamientos e inquietudes, activar la mente, el cuerpo y el espíritu, aprendiendo a observar las emociones y a expresarlas, el arte como posibilidad de crear mundos subjetivos, potencializando la imaginación y la fantasía.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores
	5. Valoración	Nos despediremos con una palabra que exprese cómo nos sentimos después de nuestro laboratorio, que nos hizo felices, que nos gustaría repetir, qué aprendimos nuevo, que nos gustaría aprender, con que quisiéramos explorar.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

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 2 Niquitao
Red: Creación escénica Énfasis (del proceso o lote) :06 Teatro contemporáneo

Participantes (Comuna, Barrio, etc.): 10 Niquitao
Fecha: 23/07/2026
Horario: 8:OO a.m. a 10:00 a.m.
Lugar: I.E Héctor Abad Gómez

Propósito del proceso:
Que el laboratorio de creación escénica se convierta en un espacio seguro, donde los participantes puedan acceder al conocimiento de sí mismos a través del cuerpo, el espacio, el tiempo y la creación colectiva.

Propósito de la jornada: Indagar qué experiencias han tenido con en el teatro o otras artes, realizar ejercicios de exploración y reconocimiento de sus habilidades para potenciarlas y fortalecerlas en el laboratorio, descubrir la incidencia que tiene este escenario en relación con ellos mismos, su entorno, la escuela, el barrio y la casa

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Para iniciar es importante centrar la energía y disponernos al laboratorio, para esto propongo un círculo y compartimos una palabra, realizamos ejercicios de respiración y alineación espontánea, caminamos por el espacio mirándonos a los ojos y conectando los pesos desde ejercicios de contacto improvisación	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		donde puntos de contacto llevan a la exploración, ejercicios de alineación postural y flexibilidad que buscan transformar estados de ánimo liberando resistencias del cuerpo y la mente, a través de estas prácticas de sensibilización que mueven el bienestar psicofísico, indagación con materiales en este caso indagamos con papel fabricando la grulla china donde conversamos sobre la leyenda que cuenta que si haces mil grullas puedes pedir un deseo, este también fue motivo para hacer la caminata de tai chi de la grulla China la cual permite, trabajar sobre la respiración consciente con el equilibrio y la transferencia del peso corporal, los movimientos suaves y fluidos, la coordinación entre el movimiento y la respiración de esa manera exploramos diferentes ritmos niveles espaciales direcciones y estados emocionales asociados a la grulla ya que en el papel debemos escribir algo que nos identifique como una especie de autorretrato, para luego construir la grulla en origami trabajando así el aspecto simbólico. Indagamos sobre ejercicios que trabajan la sonoridad de cada letra y la corporeidad, que tienen como propósito fortalecer la relación entre la voz, el cuerpo y la expresión. Desarrollamos la conciencia corporal y vocal reconociendo cómo cada sonido se produce y resuena en distintas partes del cuerpo estimulando así la expresividad, explorando diferentes cualidades	

		sonoras intensidades ritmos y movimientos para fortalecer la coordinación entre movimiento, respiración y sonido. La Euritmia creada por Rudolf Steiner a comienzos del siglo XX parte de la idea de que cada sonido del lenguaje posee una cualidad anímica corporal propia, la a asombro apertura admiración, la afirmación dirección relación con el otro, la m de envolvente, cobijo, la u de profundidad recogimiento, interioridad, la o de acogida protección contención, los brazos y el cuerpo crean formas envolventes, la l fluidez continuidad ondulación, la r energía dinamismo transformación, la s serpenteo sutileza, esto se trabaja para descubrir la relación entre la voz y el cuerpo explorando estados emocionales y afectivos desarrollando presencia escénica y expresividad para investigar el lenguaje que habita en nuestro cuerpo, estimulando la imaginación y la creación colectiva. Componer nuestro nombre propio usando nuestro abecedario.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Tomando como referente el cuento de Aladino y la lámpara maravillosa para ampliar la caracterización del grupo partimos de la pregunta qué pasaría si tuviéramos la lámpara la maravillosa en nuestras manos, qué deseo le pediríamos.	**Responsable** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		Se pretende usar los cuentos clásicos como metodología para indagar en las preguntas que caracterizan la situación actual de los participantes del laboratorio de creación escénica de Niquitao. El laboratorio tiene un periodo de varios años, donde algunos de los participantes permanecen, se pretende a través del diálogo y la evocación de experiencias significativas que los participantes compartan sus aprendizajes recuerdos y vivencias que han construido colectivamente a lo largo de este tiempo, permitiéndonos reconocer la trayectoria del grupo y fortalecer el sentido de pertenencia hacia el laboratorio, evidenciando lo importante que es, seguir explorando nuevas herramientas para ampliar sus conocimientos y que vivan nuevas experiencias artísticas y creativas .	
	3. Ampliación conceptual y experiencial	En esta sesión se integraron principios de la Euremia y del Tai chi como herramientas para fortalecer la conciencia corporal la presencia y la expresión, la Euritmia permite explorar la relación entre el movimiento el sonido y el lenguaje comprendiendo que cada gesto puede expresar una cualidad interna y fortalecer una comunicación más consciente, el tai chi aporta ejercicios de respiración equilibrio y desplazamiento pausado que promueven la atención plena la coordinación y la conexión entre el cuerpo y la mente la combinación de	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, colores, papel

		estas prácticas enriquece la experiencia artística invitando a los participantes a habitar el movimiento desde la escucha la sensibilidad y la armonía .	
DESCANSO (sugerido en el intermedio de las actividades. Depende del tipo de población, de la extensión de la jornada y tipo de técnicas empleadas)			
	4. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la proyección en la acción)	• Practicar la presencia real con los participantes, atendiendo sus condicionamientos e inquietudes, activar la mente, el cuerpo y el espíritu, aprendiendo a observar las emociones y a expresarlas, el arte como posibilidad de crear mundos subjetivos, potencializando la imaginación y la fantasía.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
	5. Valoración	• Nos despediremos con una palabra que exprese cómo nos sentimos después de nuestro laboratorio, que nos hizo felices, que nos gustaría repetir, qué aprendimos nuevo, que nos gustaría aprender, con que quisiéramos explorar.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

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: 2 Niquitao
Red: de Creación escénicas
Énfasis (del proceso o lote) : 06 teatro contemporáneo
Participantes (Comuna, Barrio, etc.): comuna 10 Niquitao
Fecha: 28 de julio 2026
Horario: 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Lugar: I.E Héctor Abad Gómez

Propósito del proceso:
El proceso tiene como propósito generar un espacio de formación y creación artística donde el teatro el movimiento y las prácticas corporales se conviertan en herramientas para el desarrollo humano la convivencia y la expresión de las experiencias individuales y colectivas así mismo Busca fortalecer las capacidades creativas el sentido de pertenencia al territorio y la construcción de vínculos basados en el respeto el cuidado y la participación.

Propósito de la jornada:
El propósito es fortalecer la confianza, la escucha y la expresión corporal, de las y los participantes, mediante ejercicios de movimiento, técnicas somáticas y herramientas del teatro a través de experiencias creativas y colaborativas se promueve el reconocimiento de sí mismos, de los demás y del territorio favoreciendo la participación la imaginación y la construcción colectiva.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	La sesión Inicia con una práctica de yoga orientada a preparar integralmente el cuerpo, la respiración y la atención para el trabajo creativo posterior, se realizarán asanas básicas, como el saludo al sol, la postura de la montaña, la postura del	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas

		bebé, gato vaca, de manera consciente y acompañadas por la respiración cada asana invitará a los participantes a observar cómo habitan su cuerpo, identificando tensiones, hábitos posturales, posibilidades de movimiento cultivando así la presencia corporal, para reconocer los apoyos, percibir el eje y ampliar la movilidad articular, despertando la sensibilidad hacia las sensaciones internas. Ejercicio de improvisación pregunta y respuesta corporal en este ejercicio se propone el movimiento como una forma de comunicación no verbal en parejas la persona hace una pregunta con un movimiento y la otra responde con un movimiento nuevo que no busca copiar al anterior sino Establecer un diálogo corporal aportando una idea una intención o una emoción diferente que dé continuidad al intercambio. Exploración creativa con velos cada participante recibe un velo, la propuesta consiste en descubrir las múltiples posibilidades expresivas de la tela, permitiendo que a través del movimiento, el velo, deje de ser un objeto, para convertirse en un recurso simbólico, capaz de transformar la identidad. Se pretende que los personajes interactúen entre sí mediante acciones desplazamientos y pequeñas improvisaciones colectivas estos encuentros permiten construir relatos espontáneos fortalecer la escucha grupal y comprender que la creación teatral nace desde el diálogo entre la imaginación el cuerpo los objetos y la presencia de los otros.	

	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Ejercicios de escultura teatrales el cuerpo como imagen y composición escénica este ejercicio invita a los participantes a construir imágenes vivas a partir del cuerpo de manera individual cada persona ingresa al espacio escénico presenta el personaje que ha creado y expresa quién es mediante un gesto o una acción significativa inmediatamente después detiene el movimiento y permanece inmóvil conservando una postura que sintetiza la esencia de su personaje la inmovilidad no se entiende como una ausencia de acción sino como un momento de gran intensidad expresiva cada escultura corporal comunica emociones relaciones intenciones y narrativas a través de la postura la dirección de la mirada la atención muscular los apoyos los niveles espaciales y la disposición del cuerpo de esta manera el cuerpo se convierte en una imagen cargada de significado capaz de contar una historia sin necesidad del movimiento continuo a medida que nuevos personajes ingresan las esculturas individuales comienzan a conformar una composición colectiva semejante a una fotografía teatral o un cuadro vivo cada participante debe reconocer el espacio ocupado por los demás encontrar un lugar significativo dentro de la imagen y establecer relaciones visuales y simbólicas con el conjunto así la escena adquiere profundidad y múltiples posibilidades de interpretación.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas

	3. Ampliación conceptual y experiencial	El yoga desde una perspectiva pedagógica constituye una herramienta somática que fortalece la atención plena, la autorregulación, y la conciencia corporal estas prácticas preparan a los participantes para una exploración más sensible del movimiento favorecen la escucha de sí mismos y de los demás y Crean un estado de disponibilidad física emocional y creativa indispensable para el trabajo escénico. Ejercicios de improvisación desde el cuerpo fortalecen la composición en tiempo real y la presencia escénica invitan a comprender que el movimiento tiene un sentido comunicativo y que cada acción corporal puede generar nuevas posibilidades de relación y creación, encontrando colectivamente un lenguaje de movimientos que se enriquece con la imaginación, la sensibilidad y la capacidad de adaptación. Es una práctica de escucha kinestésica que promueve la capacidad de percibir, interpretar y responder a través del movimiento. Desde la danza teatro estos ejercicios de esculturas teatrales, desarrollan la conciencia espacial, la presencia escénica, la capacidad de síntesis corporal y la composición visual. Los participantes comprenden que una sola postura puede expresar una emoción un conflicto o una identidad, fortaleciendo la precisión del gesto y la intención dramática además las esculturas teatrales estimulan la imaginación y la lectura de imágenes ya que el grupo observa la composición creada e interpreta las relaciones entre los personajes imaginando historias contextos y acontecimientos que emergen de la disposición de los cuerpos	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** **Colchonetas**

		posteriormente estas esculturas pueden convertirse en el punto de partida para nuevas improvisaciones permitiendo que las imágenes congeladas cobren vida y evolucionen hacia escenas teatrales más complejas.	
DESCANSO (sugerido en el intermedio de las actividades. Depende del tipo de población, de la extensión de la jornada y tipo de técnicas empleadas)			
	4. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la proyección en la acción)	Estas prácticas son ampliamente utilizadas en la creación colectiva, porque enseñan a los participantes a pensar con el cuerpo, comprender que una imagen escénica bien construida puede transmitir tanto significado como una secuencia completa de opciones o un diálogo verbal, son herramientas muy valiosas, para desarrollar la sensibilidad estética, la composición y la dramaturgia corporal.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas
	5. Valoración	Desde una perspectiva pedagógica estos ejercicios favorecen la creatividad la escucha visual la cooperación el reconocimiento del cuerpo como un lenguaje artístico capaz de comunicar ideas emociones y relatos Así mismo fortalecer la confianza para evitar el escenario y comprender que en el teatro tanto el movimiento como la quietud poseen un enorme potencial expresivo y narrativo.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A