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: 1 La Pradera
Red: Creación escénica
Énfasis (del proceso o lote): 6 Teatro Contemporáneo
Fecha: 1-08-2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera parte alta

Propósito del proceso:
Propiciar un espacio de exploración sensible en el que las técnicas somáticas, la danza creativa y el arteterapia favorezcan el reconocimiento, la expresión y la transformación de las emociones A través del cuerpo, el movimiento y la creación artística se buscará fortalecer la conciencia corporal la imaginación y la creatividad promoviendo experiencias que permitan a cada participante desarrollar recursos para el autoconocimiento La regulación emocional y la construcción de vínculos respetuosos consigo mismo con los demás y con su entorno

Propósito de la jornada:
Se incentiva, la reflexión, sobre el arte como un lenguaje que posibilita resignificar las experiencias personales, transformando las emociones en oportunidades de aprendizaje, bienestar y crecimiento colectivo.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Se iniciará con un espacio de disposición corporal, en el que se realizarán técnicas somáticas, orientadas a favorecer la conciencia del cuerpo, la respiración, la propiocepción y la percepción de las sensaciones internas a través de ejercicios de alineación corporal, escucha atenta y movimientos suaves se busca, que cada participante habite su cuerpo con mayor	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel papel

		presencia, reconociendo las emociones y tensiones que emergen en el momento presente.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Se desarrollarán ejercicios de danza creativa que invitarán a explorar diferentes calidades de movimiento niveles direcciones y desplazamientos se propondrán experiencias de improvisación en las que cada participante podrá transformar sus emociones recuerdos e imaginarios en movimiento fortaleciendo la creatividad la expresión libre y la confianza en su propio lenguaje corporal. Se incorporará una experiencia de arteterapia, como estrategia de exploración emocional, se invitará a cada participante a identificar una emoción significativa que se presente en ese instante y expresarla libremente sobre una hoja mediante líneas, trazos, colores, intensidades y formas sin preocuparse por realizar un dibujo figurativo, sino permitiendo que la emoción encuentre un canal de expresión espontánea, una vez finalizada esta primera creación la hoja será doblada varias veces como cada uno desee generando nuevas formas, pliegues y posibilidades visuales posteriormente al desplegarla cada participante observará Atentamente las nuevas figuras que hayan surgido y continuará interviniendo las creativamente resignificando la imagen inicial desde una mirada	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel

		diferente, finalmente se abrirá un espacio de reflexión colectiva, individual en el que cada persona podrá compartir si la emoción con la que inició el ejercicio permaneció igual o si experimentó alguna transformación durante el proceso creativo. Se dialogará sobre el arte como un medio para reconocer, expresar, tener y transformar las emociones comprendiendo que la creación artística no busca eliminar aquello que sentimos sino ofrecer nuevas formas de relacionarnos con nuestras experiencias internas y convertirlas en oportunidades de autoconocimiento, bienestar y crecimiento personal.	
	3. Ampliación conceptual y experiencial	Se dialogará sobre el arte como un medio para reconocer, expresar y transformar las emociones, comprendiendo que la creación artística no busca eliminar aquello que sentimos, sino ofrecer nuevas formas de relacionarnos con nuestras experiencias internas y convertirlas en oportunidades de autoconocimiento, bienestar y crecimiento personal. Este propósito, dialoga con una visión en la que el arte, no solo es una herramienta de expresión, sino también, un camino para el cuidado de sí y el desarrollo socioemocional.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel

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)	La experiencia permitirá comprender que las emociones, hacen parte de la vida y que todas merecen ser reconocidas y escuchadas sin ser juzgadas a través de las técnicas somáticas, la danza creativa y el arte terapia, los participantes descubrirán que el cuerpo y la creación artística pueden convertirse en espacios seguros para expresar aquello que muchas veces resulta difícil comunicar con palabras, el ejercicio de transformar un dibujo a partir de los pliegues y de una intervención, favorece a la comprensión de que así como una obra puede resignificar también nuestras emociones pueden adquirir nuevos sentidos, cuando les damos tiempo, atención y un espacio de expresión, la jornada busca fortalecer la sensibilidad, la imaginación y la confianza en los procesos creativos como caminos para el bienestar, el autoconocimiento y la construcción de relaciones más empáticas con los demás.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
	5. Valoración	Esta metodología favorece una participación activa respetuosa y creativa entre integrando el cuerpo las emociones y el arte en una experiencia de aprendizaje significativo la articulación entre las técnicas somáticas la danza creativa y la arteterapia promoverán procesos de autoconocimiento expresión emocional y fortalecimiento de la	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		creatividad permitiendo que cada participante encuentre formas personales de resignificar sus vivencias .	

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:1 La Paradera
Red: Creación escénica
Énfasis (del proceso o lote): 6 Teatro Contemporáneo
Fecha: 04-08-2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera parte alta

Propósito del proceso:
Propiciar un espacio de exploración sensible en el que las técnicas somáticas, la danza creativa y el arteterapia favorezcan el reconocimiento, la expresión y la transformación de las emociones A través del cuerpo, el movimiento y la creación artística se buscará fortalecer la conciencia corporal la imaginación y la creatividad promoviendo experiencias que permitan a cada participante desarrollar recursos para el autoconocimiento La regulación emocional y la construcción de vínculos respetuosos consigo mismo con los demás y con su entorno

Propósito de la jornada:
Se incentiva, la reflexión, sobre el arte como un lenguaje que posibilita resignificar las experiencias personales, transformando las emociones en oportunidades de aprendizaje, bienestar y crecimiento colectivo.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Se iniciará con un espacio de disposición corporal, en el que se realizarán técnicas somáticas, orientadas a favorecer la conciencia del cuerpo, la respiración, la propiocepción y la percepción de las sensaciones internas a través de ejercicios de alineación corporal, escucha atenta y movimientos suaves se busca, que cada participante	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel papel

		habite su cuerpo con mayor presencia, reconociendo las emociones y tensiones que emergen en el momento presente.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Se desarrollarán ejercicios de danza creativa que invitarán a explorar diferentes calidades de movimiento niveles direcciones y desplazamientos se propondrán experiencias de improvisación en las que cada participante podrá transformar sus emociones recuerdos e imaginarios en movimiento fortaleciendo la creatividad la expresión libre y la confianza en su propio lenguaje corporal. Cada participante creará un pequeño libro, o fanzine, utilizando las hojas dobladas de una manera particular, usando dibujos, palabras, colores, símbolos y frases que le permitan construir una narración personal, construyendo su portada, ese ejercicio como metodología para visualizar los sueños y los deseos que tenemos en nuestra cotidianidad y saber que pueden ser posibles, el fanzín será entendido como un espacio íntimo de creación, donde cada página podrá representar un capítulo de nuestra historia, de dónde vengo, que me ha marcado, qué personas han sido importantes, que he aprendido, qué sueños tengo y quién estoy siendo ahora, durante el proceso se plantearán preguntas	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel

		detonadoras que permitan pasar a la memoria, a la reflexión, una de las preguntas centrales será, si pudiera integrar en mi vida más de algo y hacer menos de otra cosa que elegiría a partir de ella cada participante realizará dos lisas una sobre aquello que quisiera invitar cultivar o hacer crecer en su vida y otra sobre aquello que quisiera soltar transformar o disminuir estas respuestas podrán convertirse en imágenes dibujos palabras poemas canciones o pequeñas escenas dentro del fanzine, finalmente cada participante podrá compartir voluntariamente una página de su libro con el grupo ese re permitirá reconocer que contar una historia también es una manera de mirarnos comprenderlos y elegir hacia dónde queremos continuar. Sobre el arte como un medio para reconocer, expresar, tener y transformar las emociones comprendiendo que la creación artística no busca eliminar aquello que sentimos sino ofrecer nuevas formas de relacionarnos con nuestras experiencias internas y convertirlas en oportunidades de autoconocimiento, bienestar y crecimiento personal.	
	3. Ampliación conceptual y experiencial	Se dialogará sobre el arte como un medio para reconocer, expresar y transformar las emociones, comprendiendo que la creación artística no busca eliminar aquello	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel.

		que sentimos, sino ofrecer nuevas formas de relacionarnos con nuestras experiencias internas y convertirlas en oportunidades de autoconocimiento, bienestar y crecimiento personal. Este propósito, dialoga con una visión en la que el arte, no solo es una herramienta de expresión, sino también, un camino para el cuidado de sí y el desarrollo socioemocional.	papel
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)	La experiencia permitirá comprender que las emociones, hacen parte de la vida y que todas merecen ser reconocidas y escuchadas sin ser juzgadas a través de las técnicas somáticas, la danza creativa y el arte terapia, los participantes descubrirán que el cuerpo y la creación artística pueden convertirse en espacios seguros para expresar aquello que muchas veces resulta difícil comunicar con palabras, el ejercicio de transformar un dibujo a partir de los pliegues y de una intervención, favorece a la comprensión de que así como una obra puede resignificar también nuestras emociones pueden adquirir nuevos sentidos, cuando les damos tiempo, atención y un espacio de expresión, la jornada busca fortalecer la sensibilidad, la imaginación y la confianza en los procesos creativos como caminos para el bienestar, el	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		autoconocimiento y la construcción de relaciones más empáticas con los demás.	
	5. Valoración	Esta metodología favorece una participación activa respetuosa y creativa entre integrando el cuerpo las emociones y el arte en una experiencia de aprendizaje significativo la articulación entre las técnicas somáticas la danza creativa y la arteterapia promoverán procesos de autoconocimiento expresión emocional y fortalecimiento de la creatividad permitiendo que cada participante encuentre formas personales de resignificar sus vivencias.	**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: 1 La Pradera
Red: Creación escénica
Énfasis (del proceso o lote): 6 Teatro Contemporáneo
Fecha 15-08-2026
Horario: 2:00 pm a 6:00 pm
Lugar: JAC La Pradera parte alta

Propósito del proceso:
Propiciar un espacio de exploración sensible en el que las técnicas somáticas, la danza creativa y el arteterapia favorezcan el reconocimiento, la expresión y la transformación de las emociones a través del cuerpo, el movimiento y la creación artística se buscará fortalecer la conciencia corporal la imaginación y la creatividad promoviendo experiencias que permitan a cada participante desarrollar recursos para el autoconocimiento La regulación emocional y la construcción de vínculos respetuosos consigo mismo con los demás y con su entorno

Propósito de la jornada:
Esta experiencia, permitirá que los participantes se acerquen al Principito a través de la escucha, la imaginación, el dibujo, el movimiento y la creación colectiva, la narración se convertirá en un territorio para imaginar y representar visualmente aquello que van escuchando, para posteriormente transformar esas imágenes en acciones corporales y pequeñas coreografías que harán parte de la puesta en escena.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos

	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Comenzaremos disponiendo el cuerpo y preparándolo para la escucha se realizarán ejercicios suaves de respiración consciente, movilidad corporal y atención, buscando que los participantes puedan disminuir progresivamente las distracciones y llevar su atención hacia el momento presente, se propondrán ejercicios de escucha consciente, en los que reconocerán diferentes sonidos del espacio, sonidos cercanos como lejanos, sonidos producidos por sus compañeros y sonidos del propio cuerpo, también podrán cerrar los ojos durante algunos momentos para agudizar la percepción, auditiva, posteriormente se les invita a escuchar algunas palabras relacionadas con el universo del Principito, estrella, planeta, rosa, viento, desierto, viaje, amistad, cada palabra será acompañada por una pequeña exploración corporal, cómo se moverá una estrella, cómo respirara una rosa, cómo caminara alguien que acaba de llegar a un planeta desconocido, así prepararemos el cuerpo como un instrumento sensible para escuchar imaginar y crear.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel papel

	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Se dispondrá el espacio para realizar un ejercicio colectivo de creación visual, se narrará el cuento del Principito mientras los participantes escuchan, irán realizando un relato pintado, no tendrán que copiar literalmente lo que se está narrando sino transformar las palabras, imágenes, personajes, emociones y situaciones en dibujos, la consigna, será mientras escucha, dejas que las palabras se conviertan en imágenes, dibuja aquello que aparece en tu imaginación, podrán aparecer estrellas, planetas, caminos, personajes animales, se estimulará especialmente la libertad creativa. Al finalizar los dibujos se dispondrán en el espacio como una galería colectiva del relato, permitiendo reconocer que entre todos han construido una primera versión visual del Principito.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel
	3. Ampliación conceptual y experiencial	Los participantes escogerán una imagen, que les haya resultado significativa y explorarán cómo llevarla al cuerpo, un dibujo de una estrella podría convertirse en una expansión de los brazos, una rosa podrá transformarse en un movimiento delicado y circular, el viento podrá aparecer como desplazamientos ondulantes, un planeta podrá convertirse en una forma corporal colectiva ,se realizarán ejercicios de improvisación en los que los participantes pasarán progresivamente de la imagen estática, a el movimiento, la pregunta	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel

		central será cómo podemos hacer que nuestro dibujo cobre vida a partir de esta exploración se empezarán a construir pequeñas frases de movimiento y posteriormente secuencias coreográficas.	
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)	Esta experiencia permitirá que la obra El Principito no sea solamente apreciada desde el texto, sino vivida desde los sentidos y la imaginación la narración será el punto de partida, el dibujo permitirá hacer visible lo imaginado, el cuerpo transformará esas imágenes en movimiento y la creación colectiva permitirá convertirlas finalmente en lenguaje escénico, así el laboratorio seguirá una ruta de creación, escuchar, imaginar dibujar, sentir, mover, crear, escenificar.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
	5. Valoración	Realizar una exposición del relato pintado, donde los dibujos podrán organizarse como una gran narración visual, cada participante podrá explicar una de sus imágenes y contar qué significó para él o para ella, el cierre permitirá reconocer que no existe una sola manera de mirar una historia y que el arte ofrece un territorio donde la imaginación individual puede encontrarse con la imaginación colectiva, en ese sentido la experiencia del Principito trasciende la realización de dibujos o la representación de una obra teatral para convertirse en una experiencia de sensibilidad y creación en la que	**Responsable:** Oficina Central de Los Sueños **Materiales:** N/A

		los participantes podrán descubrir que escuchar, también es imaginar, que imaginar es una forma de crear y que crear juntos permite construir nuevos mundos, la metodología busca fortalecer la escucha consciente, la expresión artística, la memoria, la sensibilidad, la comunicación y el trabajo colectivo.	

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: 1 La Pradera
Red: Creación escénica
Énfasis (del proceso o lote) : 6 Teatro Contemporáneo
Fecha 22-08-2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera parte alta

Propósito del proceso:
Propiciar un espacio de exploración sensible en el que las técnicas somáticas, la danza creativa y el arteterapia favorezcan el reconocimiento, la expresión y la transformación de las emociones a través del cuerpo, el movimiento y la creación artística se buscará fortalecer la conciencia corporal la imaginación y la creatividad promoviendo experiencias que permitan a cada participante desarrollar recursos para el autoconocimiento La regulación emocional y la construcción de vínculos respetuosos consigo mismo con los demás y con su entorno

Propósito de la jornada:
Se incentiva, la reflexión, sobre el arte como un lenguaje que posibilita resignificar las experiencias personales, transformando las emociones en oportunidades de aprendizaje, bienestar y crecimiento colectivo.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Reconocer el cuerpo, la imaginación y la creación como lenguajes fundamentales para acercarnos a las experiencias, intereses y las expectativas de los participantes, esta propuesta está articulada alrededor de tres pilares sentir imaginar y crear ,entendidos como tres caminos que se relacionan y se potencian entre sí,	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel papel

		se inicia con ejercicios suaves de técnicas somáticas y conciencia corporal invitando a los participantes a reconocer y escanear cómo se encuentra su cuerpo en el momento presente, la respiración, los apoyos y su postura, los movimientos y las sensaciones que aparecen a través de desplazamientos libres, estiramientos, movimientos lentos y ejercicios de percepción se les propondrá preguntarse cómo se siente mi cuerpo hoy, qué parte de mi cuerpo quiere moverse, qué emoción siento en este momento ,dónde siento esa emoción en mi cuerpo..	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Ejercicios de conciencia corporal y movimiento somático ,se invita a los participantes a recuperar desde el cuerpo alguna experiencia significativa, podrán representar con un movimiento aquello que recuerdan, transformarlo repetirlo o compartirlo con otro compañero, se retomarán también los Fanzines elaborados anteriormente como dispositivos de memoria cada participante podrá observar su creación y reconocer palabras, dibujos, emociones, personas, historias o deseos que quedaron registrados en ellos, se les propondrá identificar que permanece de aquella experiencia y que ha cambiado desde entonces.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel

	3. Ampliación conceptual y experiencial	Las técnicas somáticas aportan una dimensión fundamental al proceso del cuerpo como territorio de percepción, memoria y conocimiento, antes de hablar sobre una experiencia, el participante puede reconocer cómo esa experiencia permanece en su cuerpo, una postura, un movimiento, una sensación, una emoción o incluso un gesto que aparece espontáneamente la percepción somática permite entonces desarrollar una escucha más sensible, respirar, caminar, detenerse, cambiar de nivel, observar los apoyos del cuerpo, realizar movimientos libres, que se convierten en posibilidades para reconocer estados internos y ampliar la conciencia corporal desde esta mirada sentirnos no significa únicamente identificar emociones sino la capacidad de percibir, reconocer y darle significado a aquello que sucede en el cuerpo y en la relación con el entorno.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** marcadores gráficos y pastel. papel
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)	La experiencia permitirá reconocer que los participantes llegan al laboratorio con un amplio universo de conocimientos, recuerdos, emociones, intereses e imaginarios que muchas veces no aparecen cuando se les pregunta directamente. al integrar las técnicas somáticas como el arteterapia y la exposición de los fanzines, será posible generar	**Responsable: Oficina Central de los Sueños** **Materiales:** N/A

		otras formas de escucha, en las que el cuerpo, como la imaginación, el movimiento y la palabra se convierten en lenguajes para expresar aquello que , disfrutan, imaginan y aquello que prefieren evitar, el encuentro permitirá comprender que la caracterización también puede ser una experiencia creativa participando activamente en la construcción de la información sobre sí mismos, los tres pilares, sentir, imaginar y crear permitirán reconocer diferentes dimensiones de la experiencia infantil ,sentir abrirse a un espacio para la conciencia y la expresión. Imaginar, proyectar deseos y posibilidades y crear, posibilitar experiencias en formas concretas de expresiones. la recuperación y exposición de los Fanzines también generará, un diálogo entre pasado y presente al observar sus propias creaciones los participantes podrán reconocer lo que permanece en ellos lo que ha cambiado y aquello que desean explorar esta nueva etapa.	
	5. Valoración	Como aspecto a continuar fortaleciendo se pretende profundizar en la relación entre cuerpo emoción y creación, generando espacios donde cada participante pueda reconocer con mayor claridad que siente, qué imagina y cómo puede transformar, aquello que descubre en una expresión artística. La experiencia reafirma que cuando el cuerpo es escuchado la imaginación tiene un lugar para desplegarse y el	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		arte se convierte en una posibilidad concreta de transformación.	