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: de Creación escénicas
Énfasis (del proceso o lote): 06 teatro contemporáneo
Participantes: Comuna 13 la Pradera
Fecha:4 de julio 2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera parte alta

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, velos

		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	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, velos

		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.	
	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.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		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 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	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		sensibilidad estética, la composición y la dramaturgia corporal.	
	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

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: de creación escénica
Énfasis (del proceso o lote) :6 teatro contemporáneo
Participantes: La Pradera
Fecha: 11/07/2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera parte alta

Propósito del proceso:
Fortalecer la conciencia corporal, la creatividad, la presencia escénica y la conexión entre cuerpo emoción e imaginación.

Propósito de la jornada:
Desarrollar la conciencia corporal, la precisión del movimiento y la capacidad expresiva mediante ejercicios técnicos que integren los principios de la danza y el teatro fortaleciendo la presencia escénica y la creación de personajes.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Se inicia con un calentamiento progresivo que moviliza las articulaciones, activa la respiración y despierta la musculatura, se realizan estiramientos dinámicos, ejercicios de alineación postural y reconocimiento del eje corporal para preparar el cuerpo de manera consciente.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** colchonetas, sonido

	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Escaneo corporal Movimiento auténtico Pauta de tres niveles de movimiento alto medio y bajo, velocidad de movimiento nivel 1 2 y 3, tensión y relajación de distintos puntos del cuerpo. Exploración con velos. Se trabajarán principios técnicos como el equilibrio como el peso, el desplazamiento, la coordinación, el uso del centro del cuerpo, los cambios de nivel, las direcciones espaciales y las diferentes calidades del movimiento fluido, suspendido, fuerte, rápido, lento punto estos ejercicios se realizarán de manera individual y grupal fortaleciendo la precisión y el control corporal. Práctica de despertar sensorial educación de la percepción, se invita a los participantes a adoptar una postura cómoda con los ojos cerrados a través de una respiración lenta y profunda comenzar a soltar tensiones acumuladas, percibir el peso, posteriormente se realiza un recorrido sensorial activando cada uno de los sentidos de manera consciente, el tacto donde se exploran diferentes materiales y texturas como telas suaves y ásperas, piedras, hojas, madera, papel, plumas, los participantes los recorren lentamente con las manos el rostro los	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** colchonetas, sonido, velos

		antebrazos, observando las sensaciones que despiertan. El olfato se presentan aromas naturales, como plantas aromáticas, flores, tierras, cítricos, cada olor es recibido con calma. La escucha, se propone una escucha profunda del entorno, primero aparecen los sonidos lejanos, luego Los cercanos y finalmente los sonidos internos como la respiración, el látigo del corazón, l en algunos momentos invita a realizar pequeños movimientos espontáneos que surjan como respuesta a las sensaciones experimentadas.	
	3. Ampliación conceptual y experiencial	Estas prácticas y técnicas de movimiento auténtico son exploraciones corporales que se desarrollan dentro de la danza, el teatro y la psicología del movimiento. Se basan en la escucha profunda del cuerpo y en la confianza en los impulsos internos permitiendo que el movimiento surja de manera espontánea sin coreografías ni indicaciones sobre cómo debe moverse la persona.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales: colchonetas, sonido**
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 percepción sensorial constituyen la base del aprendizaje corporal cuando los sentidos se afinan disminuye la actividad mental	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:**

		automática y aumenta la capacidad de auditar el momento presente este estado favorece la relajación consciente La regulación emocional y una mayor disponibilidad para la creación artística el entrenamiento sensorial fortalece la presencia escénica la imaginación y la autenticidad del movimiento permitiendo que las acciones emerjan desde la experiencia corporal y no únicamente desde la intención intelectual.	
	5. Valoración	Al finalizar los participantes deben permanecer unos minutos en silencio integrando la experiencia posteriormente compartimos las emociones los recuerdos y las imágenes que surgieron durante el recorrido sensorial.	**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 1 La Pradera
Red: de creación escénica
Énfasis (del proceso o lote): lote 6, teatro contemporáneo
Participantes: 13, La Pradera parte alta
Fecha:18 de julio 2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC La Pradera Parte alta

Propósito del proceso: aumentar la creatividad, partiendo de herramientas de bienestar emocional y autoconocimiento

Propósito de la jornada: recalibración,
realineación, colocación, reconocimiento del esquema corporal, y de las emociones.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Este primer momento hablamos de conciencia corporal a través de ejercicios de alineación postural como asanas de yoga, movimiento de integración funcional del método de Feldenkrais, entre otros, escaneando cómo está nuestro cuerpo, buscando disminuir tensiones innecesarias y disponiendo el cuerpo para un movimiento más libre, eficiente y consciente.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** Colchonetas, sonido

	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Volvemos a las metodologías de exploración e improvisación, que favorecen la creación a partir de consignas y premisas abiertas, estas prácticas invitan a que el cuerpo responda espontáneamente a imágenes, sensaciones, emociones, sonidos o acciones, dejando de lado la búsqueda de movimientos correctos, para privilegiar la autenticidad y la capacidad de descubrir nuevas formas de expresión. Ejercicios de desplazamiento en diagonales, inspirados en principios de la danza contemporánea y el movimiento auténtico, estos recorridos permiten que los participantes exploren diferentes maneras de habitar el espacio, ampliando su conciencia del peso, el equilibrio, la respiración y la relación del cuerpo con las trayectorias espaciales. Las diagonales favorecen la percepción del espacio escénico como un territorio dinámico, donde cada desplazamiento se convierte en una decisión expresiva, desde los principios del movimiento auténtico cada participante es invitado a escuchar las sensaciones internas de su cuerpo antes de ejecutar los movimientos, en lugar de imitar una forma. cada niño y niña construye respuestas corporales propias, fortaleciendo la confianza en su creatividad. la autonomía y la	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** Colchonetas, Sonido

		capacidad de expresar emociones e imágenes a través del movimiento. La exploración se desarrolla utilizando los tres niveles del cuerpo en el espacio, nivel bajo, nivel medio y nivel alto. En cada uno de ellos las y los participantes investigan diferentes posibilidades de desplazamiento, equilibrio, apoyo, transformación corporal, cada nivel representa una oportunidad para descubrir nuevas calidades, de movimiento comprendiendo que el cuerpo puede comunicar significados distintos, según la altura, la energía y la intención con la que ocupa el espacio. Posteriormente realizaremos el ejercicio de las fotografías del árbol familiar, una propuesta de composición corporal en la que cada participante, crea una imagen estática inspirada en las relaciones, recuerdos o emociones asociadas a su familia, estas esculturas vivientes se construyen En diferentes niveles enriqueciendo la composición escénica y permitiendo reconocer cómo la ubicación del cuerpo, también comunica vínculos, jerarquías, afectos y memorias, una vez construidas las imágenes se trabajará la memoria sensorial y la percepción corporal a través de ejercicios de propiocepción, sin recurrir a referencias visuales inmediatas, cada participante es invitado a recortar la posición exacta de su cuerpo la orientación de sus	

		extremidades, el apoyo de los pies, la atención muscular y la relación, espacial con sus compañeros, para construir nuevamente la fotografía inicial.	
	3. Ampliación conceptual y experiencial	Estas exploraciones fortalecen la conciencia corporal la memoria del movimiento, la propiocepción espacial y la capacidad de registrar internamente las experiencias vividas, estos ejercicios permiten comprender que el cuerpo, conserva huellas de la experiencia, la propiocepción se convierte en una herramienta para desarrollar la presencia escénica, la atención plena y la posición del gesto, mientras que la memoria sensorial favorece una interpretación más auténtica y conectada con las emociones y los recuerdos que dan origen a cada imagen corporal.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** colchonetas, sonido
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 de conciencia corporal y regulación del sistema nervioso buscan que las personas perciban su cuerpo, como un lugar seguro, desde el cual procesar las emociones y fomentar la creatividad, favoreciendo la sensación de calma y seguridad, mejorando la autorregulación emocional.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
	5. Valoración	El laboratorio concluye con un espacio de observación y reflexión colectiva donde los participantes comparten Cómo han vivido la experiencia de crear recordar y	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		reconstruir las imágenes estos diálogos permiten reconocer que el cuerpo no solo ejecuta movimientos, sino que también guarda memorias construye relatos y se convierte en un medio para expresar la historia personal y colectiva desde el lenguaje del teatro y la danza	

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): lote 6 Teatro, Contemporáneo
Participantes: 13, la Pradera parte alta
Fecha: 25-07-2026
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Lugar: JAC la Pradera parte alta

Propósito del proceso:
La experiencia corporal la conciencia la sensibilidad artística y las capacidades expresivas de los participantes mediante la exploración de técnicas somáticas la alineación corporal, principios de danza contemporánea y teatro, favoreciendo un cuerpo disponible, presente y creativo para el trabajo escénico.

Propósito de la jornada:
Iniciar el proceso del montaje del Principito, comprendiendo la esencia de sus personajes y el universo simbólico de la obra al tiempo que se fortalecen los vínculos del grupo a través del diálogo la escucha y el compartir reconociendo que la creación artística también es un espacio de encuentro cuidado y construcción colectiva.

Tiempo	Momentos	Descripción de las actividades	Responsable y recursos
	1. Momento para el encuentro – contextualización de la jornada y afiliación	Iniciaremos con un saludo y una conexión en círculo, usando una palabra de cómo nos sentimos en ese momento luego haremos un trabajo, de escaneo corporal y posteriormente se desarrollaran ejercicios de alineación y principios de danza	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** Colchonetas

		contemporánea, se explorarán desplazamientos, cambios de dirección, equilibrio, coordinación y diferentes calidades de movimiento Haremos un compartir para encontrarnos desde la palabra y la escucha, compartiendo alimentos, experiencias, sensaciones y aprendizajes, fortaleciendo los vínculos afectivos del grupo, este momento pretende reafirmar que el proceso artístico, también se construye desde el cuidado mutuo, la confianza y la posibilidad de reconocernos como una comunidad creativa que aprende y crece unida, nos apoyaremos de imágenes de la película del el Principito para acercarnos al universo poético de la obra, para abordar este laboratorio de creación escénica.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Daremos inicio al proceso de creación de nuestra obra, El Principito, se revisarán algunas escenas, diálogos, sobre la esencia de los personajes y reflexionamos acerca de sus características, sus motivaciones y simbolismos. Los participantes comenzarán a comprender que cada personaje representa una manera di distinta de mirar el mundo y que interpretarlo implica un trabajo tanto corporal, como emocional Conocerán los personajes y cada participante tendrá la libertad de elegir cuál quiere interpretar.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** Computador

	3. Ampliación conceptual y experiencial	Comprender que el cuerpo no solo ejecuta acciones, sino que también comunica emociones, pensamientos e historias, cada ejercicio pretende fortalecer la confianza, la creatividad y la capacidad de habitar en el movimiento yao, con mayor libertad y sensibilidad. La propuesta pedagógica parte del reconocimiento del cuerpo como primer territorio de aprendizaje, creación y relación con el mundo desde las técnicas somáticas se promueven experiencia de movimiento basado en la conciencia corporal la propiocepción y la escucha de las sensaciones internas, permitiendo que cada participante fortalezca la conexión entre cuerpo emoción y pensamiento más que aprender una técnica se busca desarrollar la capacidad de habitar el cuerpo con presencia respeto y disponibilidad para la creación elegir. La obra de teatro El Principito favorece la construcción de un pensamiento simbólico y sensible, la obra invita a reflexionar sobre la amistad, el cuidado, la responsabilidad, la imaginación y la capacidad de mirar más allá de las apariencias, la exploración de sus personajes permite que los participantes, comprendan que cada uno representa diferentes formas de comprender la vida, fortaleciendo la	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** alimentos para el compartir

		empatía, la creatividad y la reflexión crítica sobre las relaciones humanas.	
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)	Reconocer que cuando el cuerpo, la emoción, y la imaginación trabajan de manera integrada las técnicas somáticas la danza y el teatro fortalecen la conciencia corporal y la disposición para el trabajo creativo mientras, que la exploración de una obra como El Principito abre un espacio para comprender que la creación escénica también implica sensibilidad escucha y reflexión sobre la condición humana el grupo continuará desarrollando las escenas de la obra profundizando en la composición corporal la expresividad el trabajo colectivo y la apropiación del universo poético del Principito.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
	5. Valoración	La propuesta metodológica integra el desarrollo corporal, creativo y humano favorece aprendizajes duraderos que fortalezcan tanto la calidad de la puesta en escena, como el crecimiento personal de quienes hacen parte del laboratorio de creación escénica.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

Red de Prácticas Artísticas y Culturales Medellín

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Guía pedagógica y didáctica

Centro Administrativo Distrital CAD
Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015
Línea de Atención a la Ciudadanía: (604) 44 44 144
Conmutador: (604) 385 55 55 Medellín - Colombia

CO17/7740