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: Creación escénica Énfasis (del proceso o lote) :06 Teatro contemporáneo
Participantes: La Pradera parte alta
Fecha: 20/06/26
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

Lugar: JAC Pradera parte alta

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	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		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 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 5 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	**Responsable** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		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 estas prácticas enriquece la experiencia artística invitando a los participantes a habitar el movimiento desde la escucha la sensibilidad y la armonía .	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A
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	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** N/A

		subjetivos, potencializando la imaginación y la fantasía.	
	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 1 La Pradera
Red: Creación escénica Énfasis (del proceso o lote) :06 Teatro contemporáneo
Participantes: La Pradera parte alta
Fecha: 27/06/26
Horario: 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

Lugar: JAC Pradera parte alta

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	Partiendo de técnicas somáticas combinaremos memoria corporal y creación colectiva La idea es que los participantes no solo hablen de su territorio sino que lo sientan y lo expresen desde el cuerpo el ejercicio es mi cuerpo, mi barrio,mi territorio, reconocer como como cada participante vive su territorio	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, papel, colores

		identificando lenguajes importantes, recorridos, miedos, afectos, y oportunidades, a través del movimiento y la percepción corporal ,con preguntas tales como cómo se siente tu cuerpo cuando sales de tu casa, qué partes de tu barrio te hacen sentir tranquilo, donde tu cuerpo se pone en alerta, qué lugar te da alegría o seguridad se propone hacer caminatas por el espacio como si fueras de tu casa al colegio caminando por tu lugar favorito del barrio caminar por un lugar que te da miedo caminar por un lugar donde te sientes libre caminar por un lugar lleno de oportunidades todo eso cambiando el ritmo la postura la emoción la sensación lo que genera cada lugar hablamos de un lugar importante para cada participante un miedo Un sueño para su territorio . Creación de escenas, un participante que sale y propone dónde está y qué está haciendo, queda congelado en la acción, así mismo los demás se unen aportando su idea de, dónde están y lo que están haciendo, para acceder a su imaginario. Desarrollar improvisaciones corporales expresando las diferentes emociones que pueden experimentar en los diferentes lugares del barrio, su casa, su entorno, su barrio, su colegio, su ciudad, su país. Se proponen ejercicios de exploración somática en los que cada participante debe evocar mentalmente los lugares más significativos de su barrio,	

		territorio desde allí transformar sus recuerdos en acciones físicas, gestos, posturas y recorridos por el espacio, permitiendo que el cuerpo exprese las emociones asociadas a estos lugares como tranquilidad, miedo, alegría pertenencia o incertidumbre en un segundo momento los participantes comparten sus experiencias mediante improvisaciones teatrales en pequeños grupos construyendo escenas inspiradas en situaciones reales de su cotidianidad, los recorridos que deben realizar diariamente, los lugares donde se sienten protegidos, los espacios que evitan, las personas con quienes se encuentran, las dinámicas que hacen parte de la vida en su comunidad, el énfasis está en la expresión corporal el uso del espacio y la creación colectiva cada grupo debe presentar una escena y abrir un espacio de conversación, a partir de lo observado se identifican elementos comunes en la manera en que cada participante experimenta su territorio, ese intercambio permite reconocer el cuerpo como un medio para narrar la memoria del hogar, fortalecer la escucha colectiva y comprender cómo las experiencias individuales nos ayudan a construir una lectura compartida del entorno.	
	2. Recuperación de conocimientos y experiencias previas	Las propuestas corporales permiten que cada participante evoque su relación con el territorio compartiendo cómo vive su barrio, esas experiencias transformadas en acciones físicas y escenas colectivas	**Responsable** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido,

		favorecen el diálogo entre las memorias individuales y la construcción de una memoria compartida por el grupo, ese proceso permite reconocer que los aprendizajes adquiridos en los laboratorios anteriores siguen presentes en las formas de crear, expresarse, y trabajar colectivamente, al mismo tiempo, hace visible las transformaciones personales y territoriales ocurridas en estos 5 años, fortalece el sentido de continuidad del proceso y la motivación de los participantes por Iniciar una nueva etapa de exploración artística y crecimiento colectivo.	colchonetas, papel, colores
	3. Ampliación conceptual y experiencial	El cuerpo como un territorio de memoria experiencia y conocimiento desde las prácticas corporales y teatrales se reconoce que las vivencias no solo se recuerdan de manera racional sino que también están inscritas en los gestos las posturas los desplazamientos y las formas de habitar el espacio en ese sentido el reencuentro con el laboratorio después de estos años representa una oportunidad para activar esa memoria corporal y recuperar los aprendizajes construidos durante los laboratorios anteriores, los ejercicios de exploración espacial permiten que los participantes resignifiquen su relación con el territorio comprendan que el barrio no es únicamente un espacio geográfico sin un lugar atravesado por afectos historias vínculos y experiencias de vida.	**Responsable:** Natalia Cárdenas **Materiales:** sonido, colchonetas, colores, 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)	Estas primeras sesiones se conciben como un espacio de reencuentro y recuperación de los conocimientos y experiencias construidas por el grupo durante los laboratorios desarrollados en años anteriores a través de ejercicios de disposición corporal, caminatas conscientes, improvisaciones teatrales y creación de escenas, los participantes activan la memoria del cuerpo, recuerdan experiencias, aprendizajes y vínculos que permanecen presentes desde los laboratorios anteriores.	**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. Qué nos gustaría que hubiera en nuestro barrio.	**Responsable:** **Materiales:**