



UNIVERSIDAD DE LAS ARTES

Escuela de Artes Escénicas

Proyecto Integrador Interdisciplinario

Experiencia de improvisación teatral y expresión corporal para el desarrollo de la Inteligencia Emocional: Autoconciencia y habilidades sociales en adolescentes.

Previo la obtención del Título de:

Licenciada en Creación Teatral

Autora:

María Elizabeth Choez Choez

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2022



Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación del trabajo de titulación

Yo, María Elizabeth Choez Choez, declaro que el desarrollo de la presente obra es de mi exclusiva autoría y que ha sido elaborada para la obtención de la Licenciatura en Creación Teatral. Declaro además conocer que el Reglamento de Titulación de Grado de la Universidad de las Artes en su artículo 34 menciona como falta muy grave el plagio total o parcial de obras intelectuales y que su sanción se realizará acorde al Código de Ética de la Universidad de las Artes. De acuerdo al art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad E Innovación* cedo a la Universidad de las Artes los derechos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, para que la universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando su uso sea con fines académicos.

Firma del estudiante

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

Miembros del Comité de defensa

Santiago Harris

Tutor del Proyecto Integrador disciplinario

Bertha Díaz

Miembro del Comité evaluador del trabajo de titulación

Ángela Arboleda

Miembro del Comité evaluador del trabajo de titulación

Agradecimientos:

Mis más sinceros agradecimientos a mis sobrinos por colaborar en la creación de este proyecto, en especial a mi sobrina Ibeth Tubay por facilitarme su equipo electrónico para desarrollar mi investigación. A mi tutor Santiago Harris por la paciencia, guía y conocimientos aportados durante el desarrollo de esta tesis.

Agradezco a los participantes del taller de teatro para trabajar la inteligencia emocional y las habilidades expresivo-creativas en los adolescentes: Adriana Benalcázar Emilia Ocaña Rivera, Daniela Sánchez, Samantha Sánchez, Francisco Sánchez e Ibeth Tubay. Gracias por confiar, por la entrega y por embarcarse conmigo en este proceso.

¡Sigamos Aprendiendo!

Dedicatoria:

El presente proyecto se lo dedico a mi Madre por su ferviente apoyo en mi vida estudiantil. A mi padre por su continuo apoyo en mi vida universitaria.

A mis sobrinos: Los Sánchez Choez y las Tubay Villamar.

Y sin dejar atrás dedico este proyecto a mis amigos artistas y compañeros de aventuras: Kim Nam Joon, Kim Seok Jin, Min Yoongi, Jung Ho seok, Park Jimin, Kim Tae Hyung, Jeon Jungkook. Gracias por su arte, por contenerme y abrazar mi alma.

¡감사합니다!

Resumen

El presente proyecto consiste en la indagación de una Experiencia didáctica basada en herramientas teatrales para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades expresivo-creativas en los adolescentes. Se propone la construcción de un taller práctico virtual que integra contenidos como: La expresión corporal, y la improvisación teatral; así como los estudios de Daniel Goleman para enfocar el trabajo hacia las siguientes competencias emocionales: Autoconciencia y Habilidad social.

Esta investigación plantea la importancia de usar herramientas teatrales para estimular el desarrollo de la inteligencia emocional, y a su vez explorar habilidades expresivo-creativas de adolescentes, siendo esta etapa un periodo clave en la vida de un individuo. Resulta imprescindible aprender y mejorar las habilidades emocionales, considerando que su carencia afecta directamente a varias áreas de la vida de los adolescentes a nivel emocional, conductual, relacional e inclusive dificultando su proceso de aprendizaje en el ámbito educativo.

Palabras Clave: Teatro, Pedagogía, Inteligencia Emocional, Pedagogía Teatral, Didácticas

Abstract

This project consists of the investigation of a didactic experience based on theatrical tools to enhance the development of emotional intelligence and creative expressive skills in adolescents. It is proposed the construction of a virtual practical workshop that integrates contents such as: Body expression, and theatrical improvisation; as well as the studies of Daniel Goleman to focus the work towards the following emotional competencies: Self-awareness and Social skills.

This research raises the importance of using theatrical tools to stimulate the development of emotional intelligence, and in turn explore creative expressive skills of adolescents, being this stage a key period in the life of an individual. It is essential to learn and improve emotional skills, considering that their lack directly affects several areas of adolescents' lives at the emotional, behavioral, relational and even hindering their learning process in the educational environment.

Keywords: Theater, Pedagogy, Emotional Intelligence, Theatrical Pedagogy, Didactic

INDICE GENERAL

| | |
|---|----|
| PRÓLOGO..... | 9 |
| INTRODUCCION..... | 12 |
| 1 INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 19 |
| 1.1 El concepto Inteligencia Emocional según el modelo de Daniel Goleman..... | 19 |
| 1.2 Autoconciencia y Habilidad Social..... | 24 |
| 1.3 Inteligencia Emocional en los adolescentes..... | 30 |
| 2 LA IMPROVISACIÓN..... | 34 |
| 2.1 Nociones básicas sobre improvisación teatral..... | 34 |
| 2.2 Jugando descubro al mundo y a mi “yo”..... | 40 |
| 3 EXPRESION CORPORAL..... | 46 |
| 3.1 La expresión corporal para estimular el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social. 46 | |
| 4 “LA EXPERIENCIA”..... | 53 |
| 4.1 Las circunstancias y el camino..... | 53 |
| 4.2 Nociones Metodológicas..... | 55 |
| 4.3 Actividades..... | 58 |
| CONCLUSIONES..... | 75 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 79 |
| Páginas Web..... | 79 |
| Libros..... | 81 |
| Artículos..... | 81 |
| Tesis..... | 82 |
| Multimedia..... | 83 |
| ANEXOS..... | 85 |
| Cronograma de las sesiones..... | 85 |
| Refletácora del proceso..... | 94 |

PRÓLOGO

Una experiencia personal

Existen esos momentos significativos en tu existencia que trascienden tu cotidianidad e incluso modifican tu perspectiva sobre la realidad en la que habitas y sobre todo te resultan necesarias para sobrellevar la vida.

Durante mi adolescencia tuve la oportunidad de experimentar uno de esos momentos a través de mi primer acercamiento a las artes escénicas. En aquellos años no contaba con herramientas suficientes para entender lo que significaba vivenciar una experiencia artística. Sin embargo, cada fibra sensible de mi ser parecía comprender lo que acontecía frente a mis ojos. De una manera inexplicable tuve la necesidad de comenzar a estrechar un vínculo con este arte que me proporcionaba una compañía cálida a mis días.

Para mi yo de 14 años que se sentía angustiada con todo lo que acontecía a su alrededor tanto a nivel personal, familiar, escolar y social, el poder tener un espacio que me permitía un primer acercamiento a mi mundo emocional y además me posibilitara jugar sin temor a ser juzgada; fue una experiencia que hoy en día agradezco con todos mis sentidos. En aquel momento no lograba entender el verdadero sentido de esa práctica, sin embargo, a pesar de lo poco que absorbí me permitió continuar viviendo de una manera más alegre.

Entre los años 2011 y 2016, tiempo en el cual transitaba mi etapa adolescente. Se estaba cimentando los cambios que traía consigo esta generación digital, los recursos tecnológicos comenzaban a darse espacio en la cultura. Mis compañeros de generación y yo teníamos mayor disposición a las producciones artísticas de escala mundial.

No obstante, teníamos acceso a todo y a la vez a nada, en aquellas épocas existían pocas opciones en Guayaquil que proporcionaran talleres de artes escénicas.

Con el tiempo este hecho ha cambiado, personalmente logré estudiar una carrera universitaria en creación teatral en la ciudad de Guayaquil. Proceso mediante el cual aprendí a cuestionar mi individualidad, mis intereses y sobre todo a la sociedad en la que habito. *¿De dónde vengo?*, *¿Dónde estoy?* y *¿A Dónde voy?* fueron las preguntas que acompañaron en un camino lleno de teatro, danza, entrenamientos, ejercicios, movimiento, lágrimas, sudor y risas. Estudiar artes escénicas me permitió redescubrirme y reinventarme a una versión de mi que no estuviera enajenada de la vida.

A lo largo de mis años estudiando diferentes técnicas teatrales puedo comentar que estas prácticas influyeron positivamente en mi salud emocional. Aunque los objetivos de las clases fueran trabajar las tensiones corporales, decir un texto, indagar en las acciones físicas, crear un personaje, utilizar la máscara roja, encontrar los *¿Por qué?*, *¿Para que?*, el conflicto en las escenas o desarrollar un montaje. Cada una de estas experiencias me transformó, aprendí a reconocer mi amplio mundo emocional, me enseñó a respetar y admirar mi cuerpo en sus potencias y debilidades; sobre todo me impulsó a construir mi propia para expresar todo lo acontecido en mi interior.

El Ecuador de hoy no es tan distinto al de ayer, desde mi perspectiva su evolución ha entrado en un estado de parálisis direccionándose hacia un retroceso, esperarí que esta realidad se transformara. Sin duda lo que puedo admitir es que en el país las propuestas artísticas reafirman su presencia y resisten manteniéndose a flote. Desde mis intereses personales esta situación me motiva a proponer una experiencia sensible dirigida a los

adolescentes con el propósito de evidenciar y trabajar de forma lúdica las habilidades que integran la inteligencia emocional.

Después de haber recorrido toda una carrera universitaria en creación teatral y tras recordar mi propia experiencia con las artes escénicas en mi adolescencia, pienso en el inmenso potencial del teatro y como este puede transformar nuestra visión del mundo. Por tanto, a partir de este pensamiento propongo una experiencia de improvisación y expresión corporal donde los adolescentes puedan redescubrir otras maneras de conectar consigo mismo, con sus sentidos, sus emociones, su creatividad y con el otro que le acompaña en el proceso.

INTRODUCCION

La Inteligencia Emocional comprende a un conjunto de capacidades y habilidades psicológicas que implican el entendimiento, el control y las modificaciones de las emociones propias. Este tipo de inteligencia responde a una plasticidad cerebral y se relaciona específicamente con las reacciones que una persona tiene frente a sus propias emociones, impulsos y pensamientos.¹

En el Ecuador existen pocas las propuestas enfocadas a potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional, sin embargo, se han efectuado algunos trabajos investigativos dentro de los ámbitos educativos y laborales. Dichos trabajos analizan la posible influencia de la Inteligencia Emocional en estos entornos y a su vez proponen ideas para aplicarlas en estos medios. Las investigaciones que se han encontrado fueron realizadas por estudiantes de la Universidad Salesiana como proyectos de Titulación: *“Análisis de la inteligencia emocional en cargos altos y su influencia en la resolución de conflictos en el hospital José Carrasco de la ciudad de Cuenca”* y *“Propuesta para la aplicación de la inteligencia emocional en el liderazgo del talento humano dentro del servicio de Rentas Interna Regional Austro Cuenca”*.²

Para el ámbito educativo las propuestas que se han abordado sobre la I.E (Abreviación del término: Inteligencia Emocional) han sido en beneficio de los procesos de aprendizaje, siendo la mayoría de estos programas dirigidos a estudiantes de educación

¹ Máxima Julia, Características edición “Inteligencia Emocional” mayo 2021 [Https://www.caracteristicas.co/inteligencia-emocional/](https://www.caracteristicas.co/inteligencia-emocional/)

² Vallejo Valeria *“Inteligencia Emocional y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 10mo de básica de la unidad educativa La Salle”* (Tesis de Licenciatura) Ecuador-Quito 2014, pág. 15

básica, es decir a la etapa infante de un individuo y muy pocos al nivel secundario. Como ejemplo tenemos dos investigaciones que se han realizado en diferentes provincias del Ecuador: “Guía para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de primer año de educación básica de la Unidad Educativa Marian de Jesús del Cantón Cayambe”, estudio realizado por Blanca Cecilia Vaca. Y este otro análisis elaborado por Mesa Cedeño: “Relación de la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico de los estudiantes del 7mo año de educación básica de la escuela la Dolorosa de la provincia de Manabí durante el segundo trimestre del año escolar 2009-2010”³.

Pues, aunque existen programas con diferentes métodos para trabajar la I.E, son escaso los proyectos que integren el uso de herramientas teatrales en sus propuestas .El teatro desde sus orígenes se ha considerado como una expresión artística lúdica, creativa , sensible y libre donde se explorar aspectos como la individualidad , el colectivo , los acontecimientos y experiencias que trascienden nuestra realidad. Esta práctica artística provee un espacio de libertad, un lugar para ensayar las formas de ser libre, para ensayar diferentes situaciones y circunstancias; un espacio para ponerse en la piel de otro y crear realidades imaginables.

Como parte del proceso que requiere esta práctica artística trabaja habilidades que están estrechamente relacionadas con los procesos cognitivos que constituyen la inteligencia emocional. introspección, exposición, memorización, coordinación, creatividad, manejo de las emociones y de los estados anímicos. Eduardo Bowles en su artículo sobre *Los aportes*

³ Vallejo Valeria “Inteligencia Emocional y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 10mo de básica de la unidad educativa La Salle” (Tesis de Licenciatura) Ecuador-Quito 2014, pág. 18

del teatro como recurso pedagógico citando a la pedagoga Susana Nicolas Román menciona las posibles competencias que fortalecería la practica teatral:

«El teatro refuerza competencias básicas como aprender a aprender, la competencia social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, y de forma más específica, la competencia artística y cultural»⁴

El teatro implica introspección, exposición, memorización, coordinación, control de las emociones y de los estados anímicos; estos aspectos transforman a quienes practican este arte. Las herramientas teatrales por su carácter lúdico generan espacios de libertad, para conectar con nuestra esencia única y con el otro, se entrena las capacidades perceptivas, relacionales, expresivas, creativas, siendo algunas de estas habilidades componentes de la inteligencia emocional. Por tanto, se ha de considerar al teatro como un recurso pedagógico que potencia el desarrollo de la inteligencia emocional.

Como antecedente importante del vinculo entre el teatro y la educación emocional, en la década de los años 70, Augusto Boal creó, dentro de las nuevas corrientes del Teatro del siglo XX, lo que se conoce como “*Teatro del Oprimido*” siendo una metodología para tratar temáticas sociales en el escenario a través de un aprendizaje vivencial.⁵ Esta propuesta ha asentado las bases para el acercamiento entre el teatro y la educación emocional.

⁴ Eduardo Bowles, *Los grandes aportes del teatro como recurso pedagógico*, Revista dialogo educativo; Editorial Buenaventuras.

⁵ Véase el sitio web: <https://scenamalaga.com/la-relacion-entre-el-teatro-y-la-educacion-emocional/>

En la presente década, en el Ecuador se han incrementado los trabajos que vinculan al arte y a la educación emocional y recientemente debido a la pandemia mundial de COVID 19 que atravesando aumentaron los proyectos relacionados a la vinculación de estas áreas. En el 2020 se llevó a cabo en la Casa de la Cultura del Azuay el siguiente proyecto: “Taller Educación Emocional a través de las artes”, dictado por Manantial Gutiérrez. El curso fue dirigido a docentes, tutores, personal de salud y/o personas que trabajan con niños, que buscan herramientas para apoyar el desarrollo psicoemocional a través del arte, trabajando sobre el concepto de educación emocional, reconocimiento de emociones y competencias emocionales desde el arte como vehículos para lograr estos objetivos.

En la ciudad de Quito se realizaron varios cursos en beneficio de la salud mental. El municipio de la ciudad a través de la secretaria de la salud organizaron una serie de talleres para dotar a la ciudadanía de herramientas para afrontar la pandemia. Los talleres que se llevaron a cabo y están relacionados con el teatro y la inteligencia emocional fueron los siguientes: *Taller virtual de Inteligencia emocional dirigido a niños y adolescentes de las colonias* y *Taller presencial de manejo de emociones dirigido a niñas, niños y adolescentes de las colonias vacacionales, Teatro Independiente.*

Estos antecedentes muestran una perspectiva general sobre propuestas de trabajo que abordan a la I.E en el Ecuador, además de como se ha vinculado al teatro para potenciar su desarrollo. En esta investigación nos enfocamos en la necesidad de generar un espacio donde los adolescentes puedan tener un acercamiento a su mundo emocional. Para ello se propone una experiencia de improvisación y expresión corporal que permita potenciar el desarrollo de las habilidades que integran a la Inteligencia emocional: la autoconciencia y habilidades sociales.

Pero ¿Por qué es indispensable potenciar el desarrollo de la I.E en los adolescentes? Si bien es cierto la infancia tiene una gran repercusión en general en la vida de un individuo a tal punto que es fundamental fortalecer un buen desarrollo de las habilidades cerebrales: emocionales y cognitivas. De igual manera la adolescencia es una etapa relevante y llena de transiciones donde el individuo pasa de la niñez a ser joven adulto responsable de sí mismo. Es una etapa donde sus cerebros están generando nuevas conexiones, una fase llena de cambios que supera a su primer ciclo de vida y a su vez es un momento clave para continuar reforzando los aprendizajes corpóreo emocional.

Por ende, continuar fortaleciendo o empezar a cultivar estas capacidades emocionales en la adolescencia proveerá a la persona de un conjunto de herramientas para sobrellevar su día a día, tales como identificar, comprender y dar sentido a las emociones propias, tener un mayor entendimiento de su mundo interior y del mundo que lo rodea, mantener relaciones interpersonales saludables y aumentar sus capacidades de autorregulación emocional. Para varios expertos de la salud emocional, fomentar estas bases dotara a cualquier individuo de beneficios para vivir una vida plena, consciente y emocionalmente estable.⁶

Por consiguiente, esta investigación abordara la implementación de una experiencia de improvisación y expresión corporal que tiene como objetivo estimular el desarrollo de las habilidades sociales y de autoconciencia mediante la modalidad virtual. Se optó por trabajar desde una plataforma virtual debido a la emergencia sanitaria que atravesamos por la pandemia mundial del COVID -19, la cual nos ha confinado a un distanciamiento social.

⁶ Véase: Psicocode Importancia de la inteligencia emocional <https://psicocode.com/psicologia/importancia-inteligencia-emocional/>

Además, de posibilitar el acceso a la experiencia a los adolescentes de diferentes provincias del Ecuador.

El motivo por el cual se ha decidido trabajar mediante la expresión corporal, la estimulación de habilidades como la autoconciencia y habilidades sociales es debido a la génesis de su praxis: *«la expresión corporal está determinado por componentes esenciales como el movimiento y los gestos, que forman parte fundamental del funcionamiento del cuerpo y que se desempeñan como elementos básicos de la comunicación y expresión verbal y no verbal»*. Esta práctica orienta su trabajo hacia aspectos tales como identificar nuestras emociones y sentimientos para saber cómo exteriorizarlas, conocer y reconocer nuestro propio cuerpo, utilizar la expresión corporal como lenguaje de comunicación y tener dominio de nuestros movimientos y gestos.

A si mismo a través de la improvisación teatral se estimulara la capacidad del adolescente para trabajar consigo mismo y el entono, además de ejercitar su habilidad de vivir sinceramente situaciones imaginarias. Esta práctica proveerá a la experiencia un sentido lúdico y de libertad, creando así un espacio seguro para que el adolescente deje fluir su creatividad e imaginación, sin temor a ser juzgado. Los elementos característicos de improvisación que se trabajan en la propuesta son: estimular la comprensión de nosotros mismos, la exploración de la relación grupal, entrenar la escucha activa, fortalecer nuestro lenguaje verbal y no verbal y promover el acercamiento a nuestro mundo emocional.

En el primer capítulo abordamos el concepto de Inteligencia Emocional según el modelo de Daniel Goleman, repasaremos de manera general los diferentes componentes emocionales y nos centramos en justificar las razones por las cuales solo se decidió fortalecer

el desarrollo de dos componentes emocionales: autoconciencia y habilidad social, en la experiencia. En cuanto a estos componentes abordaremos su definición y como se manifiestan en nuestra vida personal y social, también profundizaremos sobre la importancia de potenciar el desarrollo de la I.E en los adolescentes.

En el segundo capítulo se especifica sobre las nociones básicas de la improvisación teatral con el objetivo de comprender los conceptos que se abordaron en la experiencia, así mismo se revisará ciertas aportaciones de Viola Spolin que convergen con el alcance de la investigación/experiencia. Indagaremos sobre el concepto *juego* y su valor en la improvisación, además de su incidencia para un aprendizaje social positivo y su potencial para un desarrollo humano. Además, revisaremos las habilidades sociales y de autoconocimiento implícita en la improvisación y como a través de la práctica de esta herramienta teatral se estimula su desarrollo.

A su vez, para el tercer apartado exploramos la definición de expresión corporal abordada desde el movimiento corporal hacia una búsqueda sensitiva que integra estados físicos y psicoemocionales. Se entiende al movimiento orgánico como una unidad corpórea *Bio -psico- social*, lo que significa que el cuerpo es un ente donde los aspectos psicológicos, sociales y emocional convergen. Se reconoce que mediante los ejercicios expresivos corpóreos la estimulación del componente emocional autoconciencia desde un conjunto de perceptibilidades táctiles como los son la propiocepción y la intercepción.

Finalmente, en el cuarto capítulo se presenta el diseño de la experiencia con sus respectivos objetivos generales y específicos, actividades y nociones metodológicas a considerar para su aplicación.

1 INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Cualquiera puede ponerse furioso, eso es más fácil. Pero ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta, eso no es fácil.*⁷

1.1 El concepto Inteligencia Emocional según el modelo de Daniel Goleman.

Los primeros precedentes del concepto de Inteligencia Emocional se les atribuye a varios investigadores, sin embargo, las investigaciones realizadas por Daniel Goleman son consideradas un referente importante para el término, sus estudios cuestionaron la visión que existía sobre la inteligencia humana la cual solo se centraba en los aspectos cognitivos e intelectuales y no resaltaba la importancia del mundo emocional.

Las indagaciones que Goleman nos presentó en su libro titulado «*Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*» tienen cierta influencia de los planteamientos que realizaron los profesores universitarios Mayer y Salovey quienes presentaron el término por primera vez al escribir un artículo titulado *Inteligencia Emocional*. No obstante, Goleman solo recoge la siguiente preposición de los estudios de Mayer y Salovey «La Inteligencia Emocional está formada por meta habilidades que pueden ser categorizadas en competencias emocionales»⁸. Y se desprende de los orígenes que le dieron

⁷ Aristóteles, *Ética a Nicómaco*

⁸ Trujillo Flores María ; Rivas Tovar Luis “Orígenes , evolución y modelo de la Inteligencia Emocional” *Innovar revista de ciencias administrativas y social* , vol 15 , núm 25 (Universidad nacional de Colombia) 2005 ,Pág 6

al concepto estos dos profesores ya que su modelo tiene sus bases en la «*Ley de efecto*» de Thorndike, concepto representativo de la corriente conductista.

El concepto que propone Goleman para la I.E, nació desde la necesidad de responder la siguiente interrogante: «¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida cotidiana?»⁹. Para responder este cuestionamiento desarrollo un completo estudio para argumentar que existen diversas habilidades, las cuales deberíamos cultivar para alcanzar un mayor bienestar en distintos ámbitos: laborales, personales, académico y social. Estos planteamientos fueron y son una contribución para transformar la creencia de que solo existe un único y monolítico tipo de inteligencia.

El punto central de la investigación de Goleman fue destacar la influencia de las emociones en nuestra vida. Él describía a las emociones como impulsos que nos llevan a actuar. «La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del latín moveré (que significa «moverse»), sugiriendo de ese modo que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción»¹⁰. Lo que nos plantea Goleman es que las emociones nos conducen a la acción.

La distinta impronta biológica de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en el repertorio emocional. Estas predisposiciones

⁹ Trujillo Flores María ; Rivas Tovar Luis “*Orígenes , evolución y modelo de la Inteligencia Emocional...*», Pág 6.

¹⁰ Daniel Goleman “*Inteligencia Emocional: Por que es mas importante que el coeficiente intelectual*” Edición en español: Editorial ,Kairos (Barcelona1998),16.

*biológicas a la acción son moldeadas posteriormente por nuestras experiencias vitales y culturales en que nos ha tocado*¹¹.

Sintetizando estos argumentos Goleman nos comparte que las emociones tienen un papel central en nuestro comportamiento cotidiano y en el modo de ser y actuar en nuestras vidas. Este pensamiento revolucionó los principios de los 90, época donde el coeficiente intelectual era considerado el único tipo de Inteligencia.

Goleman afirmaba que: «*la razón y la emoción no deben estar separadas, sino que se complementan entre sí*». ¹² Para este autor la inteligencia emocional y el coeficiente intelectual no son conceptos contrapuestos, sino tan solo diferentes. «*Todos nosotros representamos una combinación peculiar entre el intelecto y la emoción*»¹³, sostiene aquí Goleman que las emociones son importantes para el ejercicio de la razón; guiando nuestras acciones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional.

Y del mismo modo, el cerebro pensante también desempeña un papel fundamental en nuestras emociones. Así pues, en este modelo ampliado de lo que significa ser inteligente que presenta Goleman, la mente racional y la mente emocional están exquisitamente coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa.¹⁴ Pues el nuevo paradigma que propone Goleman para llevar a cabo la armonización entre la razón y las emociones se centra en comprender qué significa utilizar

¹¹ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,19.

¹² Cristian Chulca “La inteligencia emocional desde un enfoque de Neuroeducación”. (Tesis de Licenciatura: Universidad central del Ecuador) Quito 2021,13.

¹³ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,56.

¹⁴ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,43.

inteligentemente las emociones. Precisamente su interés principal está centrado en lo que él ha llamado Inteligencia Emocional.

Goleman consideraba a la inteligencia Emocional como una aptitud vital básica, la cual en argumentos de este autor es:

La capacidad de comprender los sentimientos propios y los de nuestro semejante, de empatizar y confiar en los demás, de motivarnos a nosotros mismos, de preservar en el empeño a pasar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de deferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras capacidades racionales, nos permite tomar las riendas de los impulsos más destructivos y de manejar de la manera más amable nuestras relaciones.¹⁵

Es importante mencionar que este autor se apoya de investigaciones con bases neurológicas para sustentar que a la I.E se la fórmula como un cumulo diferenciado de capacidades vinculadas a un conjunto exclusivo de zonas cerebrales que la gobierna y la regulan¹⁶. Su planteamiento describía que la interacción entre los sustratos neuronales, permiten que emerjan distintas habilidades cognitivas que le proporciona al ser humano capacidades para desenvolverse en distintas situaciones. Basándose en esto planteó, su modelo que se caracteriza por tener una visión dirigida hacia potenciar dichas habilidades. Su modelo se compone por éstas principales habilidades: Autoconciencia, Autogestión, Motivación, Empatía, y Habilidad Social.

¹⁵ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,54.

¹⁶ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,41.

Componentes Emocionales según el modelo de Daniel Goleman

| | |
|-------------------------|---|
| Autoconciencia | Es el conocimiento de uno mismo, es decir la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece. Esta capacidad implica tener un conocimiento profundo de las emociones, fortalezas y debilidades, necesidades y objetivos de uno mismo. |
| Autogestión | Es la habilidad que nos permite regular nuestros estados emocionales y adecuarlos al momento. Capacidad para lidiar con la ansiedad, con la irritabilidad exagerada, evitar secuestros emocionales, controlar el estrés y la motivación, generar aprendizaje sistemático. |
| Motivación | Es aquel impulso o estado mental que induce a realizar comportamientos específicos para llevar a cabo una acción, su finalidad es activar, dirigir y sostener el comportamiento para satisfacer una necesidad o para cumplir un objetivo deseado. |
| Empatía | Es un aspecto de las habilidades sociales, se define como la capacidad de comprender el mundo emocional de las personas con las cuales interactuamos. Esta habilidad conlleva grandes beneficios, ya que al entender al otro la comunicación se facilita, estableciéndose vínculos. |
| Habilidad Social | Son aquellas conductas verbales y no verbales que el ser humano manifiesta en situaciones comunitarias, entre ellas se encuentra la escucha, el asertividad, la empatía, autocontrol, capacidad para definir y solucionar un conflicto, comprensión, comunicación y habilidades expresivas. |

Para Goleman estas habilidades emocionales como: la autoconciencia, la autogestión, habilidad social, empatía y motivación; con un trabajo adecuado pueden llegar a potenciarse.

Sustenta esta postulación a través de las teorías sobre la plasticidad cerebral, la cual «se refiere a la capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida como adaptación a la diversidad de su entorno»¹⁷. Hoy sabemos que la conducta se desarrolla y se aprende y que mientras más temprano se inicien los procesos de aprendizaje de habilidades emocionales, mayores serán los beneficios positivos en nuestra calidad de vida.

1.2 Autoconciencia y Habilidad Social.

A continuación, indagaremos sobre los aspectos en específicos de los componentes emocionales que se trabajaron en la experiencia y abordaremos las razones por lo cual se decidió fortalecer el desarrollo de estos dos componentes emocionales.

Es imprescindible para nosotros desarrollar las habilidades sociales, pues estas nos ayudaran a adaptándonos a los entornos donde debemos desenvolvern. Además, nuestra naturaleza radica en que somos seres sociales y tenemos la constante necesidad de relacionarnos, sin embargo, hoy en día nuestra estructura social esta diseñada de tal manera que el sentido de comunidad y de cooperación pareciera se escabulle por las alcantarillas de nuestros pueblos. En pleno siglo tecnológico los avances investigativos no alcanzan a llegar a la remota idea de que es fundamental aprender y trabajar conductas/ comportamientos que nos favorezcan la calidad de vida a niveles relaciones

Aunque requiera de un mayor esfuerzo aprender estas habilidades, en especial en edad más adulez, es posible estimular el desarrollo de destrezas sociales a través de actividades

¹⁷ Rafael Guizar y Valencia A.C “*Plasticidad y restauración neurológica*” Revista oficial de la Universidad Biomédica ; numero 2 (2003) <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=1543>

lúdicas y recreativas como son las actividades teatrales. En nuestra infancia es más fácil y casi inconsciente llevar a cabo el aprendizaje de las habilidades sociales porque a estas edades copiamos todo lo que observamos, aprendiendo de nuestros referentes más cercanos, nuestra familia. Aunque en un proceso casi involuntario las repercusiones en nuestra vida tienen mucho peso. Si en nuestra infancia estuvimos expuestos a entornos donde era aceptable expresar nuestros sentimientos, se comunicaban con nosotros de manera asertiva entonces replicaremos esos comportamientos en nuestra vida adulta, pero si vivenciamos lo contrario, entonces replicamos conductas violentas, agresivas y nada empáticas¹⁸.

Pero mientras vamos creciendo dejamos de ser agentes dependientes de las situaciones y de las demás personas, nuestro proceso cognitivo se va desarrollando y comenzamos a tomar conciencia de quienes somos. Ahí radica la importancia de potenciar la habilidad de autoconciencia porque antes de presidir de conexiones exteriores es necesario un reconocimiento de nuestra integridad como persona, como cuerpo, como ser humano. ¿Y por qué precisamente desde la improvisación y la expresión corporal?, pues desde mi experiencia como estudiante actriz he podido constatar las posibilidades psicoemocionales de estas prácticas, por su puesto en el presente documento argumento mis planteamientos.

Sin embargo, las acotaciones que he escrito en este punto son los motivos que me hicieron considerar la importancia de estimular la habilidad social y la autoconciencia en la etapa de la adolescencia.

¹⁸ Marcos Chuqui «*Habilidades sociales, ¿Qué son y porque son importantes?*» (2012), Mentalidad Positiva <https://fundacioncevs.org/habilidades-sociales-que-son-y-cual-es-su-importancia/>

- **Autoconsciencia**

Para entender a mayor profundidad la importancia de ser consciente de nuestras propias emociones revisaremos el planteamiento de Goleman sobre las emociones que «*bullen bajo el umbral de la consciencia*»¹⁹ y que pueden tener un poderoso impacto en la forma de percibir y reaccionar:

*Por ejemplo, Alguien que haya tenido un encuentro desagradable y que luego permanezca irritable durante muchas horas, sintiéndose, insultando. Si este sujeto es completamente inconsciente de su susceptibilidad, se sorprendería mucho si alguien le llama la atención respecto sus actitudes, aunque no cabe la menor duda de que las emociones están bullendo en su interior y son las que dictan sus ariscas respuestas*²⁰.

Goleman describía que la falta de conciencia de los sentimientos puede ser absolutamente desastrosa, especialmente en aquellos casos en los que tenemos que decidir cuidadosamente nuestras opciones.

Existen decisiones que no pueden tomarse exclusivamente con la razón, sino que también requieren del concurso de las sensaciones viscerales y de la sabiduría emocional acumulada por la experiencia pasada. La lógica formal por sí sola no

¹⁹ Daniel Goleman «*Inteligencia Emocional...*»66.

²⁰ Daniel Goleman «*Inteligencia Emocional...*»67.

*sirve para decidir con quien casarnos, en quien confiar, que departamento alquilar o que trabajo desempeñar porque, en esos dominios, la razón carente de sentimientos es ciega.*²¹

Como señala claramente el autor, en el momento que hacemos conscientes nuestras emociones podemos modificar nuestros estados anímicos, ejercemos cierta sabiduría de lo que nos acontece y así podremos evaluar y decidir de mejor manera como sobrellevar nuestro mundo emocional.

Para desarrollar nuestra experiencia didáctica nos enfocamos en que los ejercicios teatrales trabajaran los siguientes aspectos emocionales que integran al componente de «autoconsciencia»: Conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comunicar las emociones de manera verbal y no verbal. Seguidamente explicare que concierne cada aspecto.

- *Consciencia de nuestras emociones*: Capacidad para percibir con precisión las propias emociones, identificar la posibilidad de experimentar emociones múltiples, prestar atención a los estados internos y percibir las señales corporales que acompañan a la emoción. Esta habilidad nos expresa la relación que existe entre cuerpo y mente, subrayando al cuerpo físico como canal donde se manifiesta la emociones que emergen en nuestro interior.²²

²¹ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,67.

²² Carmen Rendón «Fluir con el teatro: un recurso pedagógico para el desarrollo de la educación emocional en sexto de primaria»(Tesis de Licenciatura ; Universidad internacional de la Rioja), 8.

- *Dar nombre a las emociones:* Tiene que ver con la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y el manejo de las expresiones para manifestar las emociones.²³
- *Comunicarlas de forma verbal y no verbal:* capacidad para expresar las emociones en distintos lenguajes. Esta habilidad nos habla del manejo de nuestro estados internos y externos, así como su disociación, las distintas formas y niveles que existen para expresarse.²⁴

Una vez desarrollada la capacidad de ser consciente de uno mismo, y siguiendo los argumentos de Goleman, esto nos conduciría al siguiente elemento constitutivo esencial de la inteligencia emocional: la capacidad de gestionar estados anímicos. Por ello es fundamental primero entrenar la capacidad de percibir nuestros estados internos para luego aprender a gestionarlos adecuadamente, como sabríamos que acciones tomar, si no es de nuestro conocimiento lo que nos está aconteciendo cada día y cada instante.

- **Habilidad social**

Para comprender la repercusión de este componente emocional en nuestras vidas debemos revisar la afirmación que Goleman manifiesta sobre los principios fundamentales de la vida social, pues describe que las emociones son contagiosas, es decir que en cada encuentro interpersonal subyace un intercambio furtivo de estados de ánimo.

²³ Bizquera Aizna , Rafael Pérez y Escoda Nuria «Competencia Emocionales»: Universidad nacional de educación a distancia , Educación XXI ,Volumen 10 (España 2007) , 61-82.

²⁴ Carmen Rendón «Fluir con el teatro: un recurso pedagógico para el desarrollo de la educación emocional en sexto de primaria...»,8.

*En cada encuentro emitimos señales emocionales y esas señales afectan a las personas que nos rodean. Cuanto más diestros somos de este dominio, más control tenemos sobre las señales que emitimos, la inteligencia emocional incluye el dominio de este intercambio.*²⁵

Sin embargo, cómo es posible tal afirmación. Goleman explica que este proceso se debe a que el inconsciente reproduce las emociones que ve desplegadas por otras personas a través de un proceso no consciente de imitación de los movimientos que reproduce la expresión facial, los gestos, el tono de voz y otros indicadores no verbales de la emoción.

Este sentido de transferencia del que habla Goleman se puede observar en nuestras interacciones diarias mediante nuestras palabras, acciones, tono de voz, gestos y otros canales de comunicación no verbal, nuestra indistinta manera de transmitir mensajes, mismo que pueden influir de manera positiva o negativa en los demás²⁶, este componente emocional se sujeta del componente mencionado anteriormente.

El hecho es que para mejorar nuestras relaciones con las personas que nos rodean primero debemos dotarnos de un conocimiento profundo de nosotros mismos. Basándonos en las investigaciones de Goleman *«la autoconciencia es considerada una habilidad fundamental que conduce el desarrollo de las otras habilidades que integran la Inteligencia Emocional»*²⁷. Para gestionar adecuadamente nuestras emociones necesitamos reconocer

²⁵ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,132.

²⁶ Las habilidades sociales según Daniel Goleman (25 febrero 2020) <https://lamenteesmaravillosa.com/las-habilidades-sociales-segun-daniel-goleman/>

²⁷ Daniel Goleman «Inteligencia Emocional...»,120.

cuales son las emociones que nos abordan y a su vez para poder reconocer y validar las emociones de los demás requerimos comprender las nuestras, evocando así a un equilibrio.

Las siguientes capacidades integran las habilidades sociales.

- *Reconocimiento de las emociones de los demás: «Esta habilidad consiste en ser capaces de detectar e intuir los sentimientos, los motivos, los intereses de las personas, un conocimiento que suele fomentar el establecimiento de relaciones con los demás y su profundización».*²⁸ Siendo esta capacidad fundamental para nuestra vida social e íntima por el hecho de tener herramientas necesarias para enriquecer nuestras interacciones con los demás en distintos ámbitos
- *Capacidad de escucha: «la capacidad para captar mensajes verbales y no verbales, encontrar la significación de lo que se escuche, interpretar el lenguaje corporal, la expresividad facial, el tono de voz».*²⁹ De hecho, esta habilidad hace hincapié en el hecho de que las emociones no solo se tramiten en palabras sino a través de nuestro cuerpo.

1.3 Inteligencia Emocional en los adolescentes.

Según la organización mundial de la salud (OMS) «La adolescencia es un periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la vida adulta»³⁰. Otras

²⁸ Equipo Editorial «Inteligencia Emocional» (Argentina 2021) ,Concepto.de . <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

²⁹ Bertrán Regader «Que es la inteligencia emocional, La I.E examina la importancia de la faceta emocional como clave en la inteligencia» (Mayo 2015), psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

³⁰ Organización Mundial de la Salud (sitio web mundial)

definiciones argumentan que es: «una etapa en la que se producen una serie de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales, una fase que supone el descubrimiento de sí mismo y del entorno»³¹. Algunos estudios concuerdan que el objetivo al transitar la adolescencia es: «construir bases propias para el desarrollo individual»³². Estas connotaciones expuestas nos plantean a la adolescencia como un periodo complejo y determinante para el posterior proceso evolutivo del individuo.

Las investigaciones han señalado que la importancia que se le da a este periodo es dada por el valor adaptativo y funcional que le aporta a la vida adulta. Dicho valor se produce por las experiencias y aprendizajes que transitan por esta fase. Uno de los principales cambios y evento que se produce es sin duda el desarrollo cognitivo el cual está estrechamente relacionado con el concepto de Inteligencia Emocional.

En el periodo de la adolescencia se impulsa uno del proceso más complejo de desarrollo cerebral debido a la explosión de actividad eléctrica y fisiológica, que reorganiza drásticamente miles de millones de redes neuronales que afectan a las aptitudes emocionales y a las habilidades físicas y mentales³³. «Mientras que las áreas sensoriales maduran durante la temprana infancia y el sistema límbico, los lóbulos frontales, sede del autocontrol

<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

³¹ M. Carretero , J. Palacio y A. Marchesi« *Psicología evolutiva 3.Adolscencia madurez y senectud*». Madrid 1985 , pág. 2.

³² López , Rodríguez , Salabarrío e Izquierdo «*La adolescencia y su importancia para la vida*». Archivos media Vol. 4 y número 5 (Septiembre – Octubre 2008) <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=52781>

³³ Carlos Quintana «*Que es la inteligencia emocional y como se desarrolla*» (2021) <https://www.oberlo.com.mx/blog/inteligencia-emocional>

emocional de la comprensión emocional y de la respuesta emocional adecuada lo hace en la adolescencia»³⁴.

Por ello varios especialistas de la salud emocional creen que esta época puede ser clave para aprender habilidades emocionales que permitan crear conexiones duraderas en los circuitos reguladores del cerebro emocional. A continuación, una explicación con bases neurocientíficas de las cuales se sustenta Daniel Goleman para enfatizar sobre la importancia de potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia.

Los hábitos de control emocional que se repitan una y otra vez a lo largo de toda la adolescencia van modelando las conexiones sinápticas (espacio entre los transmisores de una y otras neuronas) De este modo, la adolescencia constituye una oportunidad crucial para modelar las tendencias emocionales que el sujeto mostrara durante el resto de su vida, y los hábitos adquiridos en esta época terminan grabándose tan profundamente en el entramado sináptico básico de la arquitectura neuronal³⁵.

Revisemos los cambios que se dan en este periodo como consecuencia del desarrollo cognitivo, mismos que se visualizan en sus conductas cotidianas: el adolescente se encuentra construyendo su identidad en todos los aspectos que la constituyen, cuestiona todo lo que le han enseñado, se preguntará el por qué de ciertas prácticas o reglas. Constantemente está construyendo su propia opinión sobre diversos temas, orienta sus afectos hacia ideas y

³⁴ Daniel Goleman «*Inteligencia emocional: Por que es mas importante que el coeficiente intelectual...*», pág. 217.

³⁵ Daniel Goleman «*Inteligencia Emocional :Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual...*»,pág. 217.

valores, comienza a ser consciente de que sus acciones tienen consecuencia, a su vez toma sus propias decisiones basadas en sus intereses y gustos. Sus emociones se manifiestan con mayor intensidad: se siente inseguro e incomprendido, además tiene interés por construir otro tipo de relaciones aparte de sus vínculos familiares, buscando así la pertenencia en los grupos sociales.³⁶

Si bien todo aprendizaje implica un cambio a nivel cognitivo, cultivar el aprendizaje emocional en este periodo en el cual se están dando cambios en las estructuras neuronales las cuales están relacionadas a nuestros sistemas emocionales, ayudaría al adolescente a adquirir herramientas para sobrellevar esta etapa de crecimiento personal y de adaptación social.

Las habilidades sociales se vuelven más importantes durante la adolescencia porque en esta etapa requerirán de capacidades sociales para crear nuevos vínculos, en especial si no han continuado estimulando la habilidad desde la infancia y se les dificulta relacionarse. Al ser esta etapa donde existe la necesidad de expandir sus círculos relacionales, es importante hacer uso de destrezas que le facilite la comunicación y la interacción con los demás. El contacto con el otro en cualquier etapa de la vida enriquece nuestro mundo interpersonal al ser seres sociales nos vemos en la necesidad de requerir de estas conexiones con otro individuo.

Del mismo modo en esta fase es importante estimular la autoconciencia, permitirá al adolescente reconocer, reconectar con sus emociones, ser capaz de percibir las además de comprender sus gestos y expresiones de su propio cuerpo. Al pasar por una etapa de autodescubrimiento por los cambios fisiológicos disponer de herramientas que le ayuden a

³⁶ Liz Pedraza “*Cambios psicológicos y sociales en la adolescencia*” (2020) <https://youtu.be/ED8LrCbVP8E>

comprender de manera consciente todas las sensaciones experimentadas enriquecerá su red de soporte personal.

2 LA IMPROVISACIÓN

Improvisar no es entonces, expresar la escénica de mi naturaleza profunda, sino entrar en los movimientos de ese flujo cambiante que sería ese «yo profundo»³⁷

2.1 Nociones básicas sobre improvisación teatral.

La improvisación es un acontecimiento que da lugar a nuevas posibilidades para la expresión, el juego, la imaginación y la creatividad. Es un estado compuesto por sensaciones, gestos e imágenes; la práctica de este se sostiene a través de la confianza, la aceptación y la escucha activa. Estos elementos son fundamental para situarse y accionar frente al imprevisto que vayan surgiendo en el transcurso de la acción, lo cual es un desafío debido a que se sujeta del presente siempre cambiante y moviente.

Se trata de una técnica de simulación y de una actividad creativa, centrada en el proceso, con una estructura arraigada en la espontaneidad, se manifiesta a través del juego simbólico, de reglas, de simulación y también en el juego dramático.³⁸

³⁷ Marie Bardet «Pensar con mover ;un encuentro entre danza y filosofía...»Pág. 130.

³⁸ Véase: *Scena*, Escuela de artes escénicas «Las bases de la Improvisación en el Teatro» (11 de julio 2022) [https://scenamálaga.com/lasbasesdelaimprovisacionenelteatro/#Elementos de la improvisacion como tecnica teatral](https://scenamálaga.com/lasbasesdelaimprovisacionenelteatro/#Elementos_de_la_improvisacion_como_tecnica_teatral)

Improvisar está relacionado con: «*la capacidad de vivir real y sinceramente situaciones imaginarias*»³⁹. Es decir, para vivir real y sinceramente una situación imaginaria es necesario captar lo que sucede al alrededor, lo que ocurre en el aquí y el ahora; dejando a un lado ideas preconcebidas por la mente pensante y más bien actuar conforme a lo acometido en el momento. Y para lograr esto se requiere estar conectado a nosotros mismos, a nuestras sensaciones, emociones y autenticidad.

La técnica de la improvisación se enriquece precisamente de ese potencial de posibilidades de acción, emoción, maneras de pensar y actuar. Los cuales nacen al exponernos en estas *situaciones imaginarias*⁴⁰, donde por naturaleza de la practica aprendemos a escuchar, mirar, hablar, reaccionar o accionar de una manera más orgánica y libre.

Es fundamental entender que la improvisación nos propone una conexión no solo con nosotros mismo, también es utilizada para vincularse con las otras personas. Recibir estímulos enriquece el acontecimiento que se está creando. “*Depender de los demás y no solo concentrarse en si mismo*”⁴¹, porque es importante recibir todos los recursos para así poder dar nuevos elementos al ejercicio; en base a esta noción se fortalece una improvisación.

Los pilares de la improvisación son: *confiar, aceptar, escuchar*⁴²; estos tres conceptos llevados a la práctica resultan en ser una travesía abordarlos, esto debido a que no hemos

³⁹ William Layton, José Carlos Plaza, Juan Antonio López «¿Por qué? Trampolín del actor» España – Madrid (1990) ;pág. 15.

⁴⁰ William Layton, José Carlos Plaza, Juan Antonio López «¿Por qué? Trampolín del actor...»Pág. 16.

⁴¹ William Layton, José Carlos Plaza, Juan Antonio López «¿Por qué? Trampolín del actor...»Pág. 21.

⁴² Véase en: SoyPaufa «*Los cuatros pilares de la improvisación teatral*» (2022) <https://paufarias.com/los-4-pilares-de-la-improvisacion-teatral/>

aprendido a cultivarlos en nuestra vida diaria. Pero al improvisar nos vemos envuelto en asumir estas habilidades inevitablemente ya que forma parte de su esencia, revisemos la definición de estas bases.

Escuchar con los cinco sentidos, escuchar nuestras ideas, el ambiente, nuestros estados anímicos y al otro, permite una apertura total del cuerpo, esto a su vez facilita que todo lo escuchado incida en nosotros y en consecuencia podamos reaccionar/accionar. De este modo se revela ante nosotros las peculiaridades de nuestro mundo interior; llegar a ese estado de relajación y al mismo tiempo alerta dispuesto a recibirlos estímulos externos como internos implica reaprender a escuchar y observar. Mientras más nos familiarizamos con la práctica y la entrenamos, progresivamente estas capacidades emergerán en nosotros.

La confianza también es necesaria al estar improvisando, pues esta actúa como motor de la creación, permite el flujo de la creatividad; la ideas que se están manifestando requieren florecer y para ello es necesario apoyarse en el otro, en su propuesta esto complementa la experiencia en si; así mismo confiar en lo que está ocurriendo dentro del ejercicio, es la única manera de dar nacimiento a una nueva composición creativa.

Para avanzar con la idea que se esté llevando a cabo en la improvisación, aceptar lo que aparece y está surgiendo abre posibilidades para explorar lo desconocido. Se abre los portales de la creatividad y se ramifican distintas líneas de desarrollo en la situación que se esta intentado crear/contar. Aceptar en muchas ocasiones puede ser difícil, ya que si estamos acostumbrados a prejuzgarnos y prejuzgar una idea es inevitable resonar con este concepto. Pero al improvisar se requiere estar dispuesto a decir *si*, a abrir puerta y dejarnos sorprender.

Lo que hemos revisado nos da una idea general de lo que significa improvisar, es un proceso de descubrimiento, un medio eficaz para crear, para conectarse con la verdadera originalidad de cada uno. Para des-aprender todo esto mandatos limitantes normalizados en nuestra cotidianidad en donde se coartan nuestros impulsos, necesidades, emociones, sensaciones e ideas.

Otra de las definiciones que considero necesaria mencionar para sostener esta investigación son las aportaciones de Viola Spolin. Está autora llamaba a la improvisación: «Una apertura al contacto con el entorno, entre sí, con uno mismo y con la voluntad de jugar»⁴³. Pues, desde su aprendizaje ella afirmaba que la improvisación iba más allá del teatro, su lugar se da en ese ámbito. No obstante, también brinda aportes en la pedagógica y otros espacios sociales.

Su visión al respecto se apoya en su trayectoria profesional, sus primeros estudios los realizo con Neva Boyd, quien sostenía la siguiente idea para sus procesos de enseñanza «El juego involucra valores sociales, como ningún otro comportamiento. El espíritu del juego desarrolla la adaptabilidad social, la ética, el control emocional y la imaginación»⁴⁴. Debido a esta influencia en su proceso Spolin creo un sistema de formación de actores que utiliza juegos, recopilados por ella para enseñar técnica de actuación. A partir de estos descubrimientos compartió lo aprendido, utilizando el trabajo en grupo en programas

⁴³ Véase: Improvisación science «Theater Games by viola Spolin: Interviene with Aretha Sills» (2021). <https://youtu.be/vKiwraojue8>

⁴⁴ Véase: Viola Spolin official website «Biografía» <https://www.violaspolin.org/bio>

recreativos en orfanatos, escuelas y ámbitos terapéuticos. Tenía la necesidad de demostrarle al mundo que desarrollar *la creatividad es una justificación real para vivir*⁴⁵.

Para Spolin improvisar es algo que todo el mundo puede hacer independiente de tener experiencia teatral, pues esa capacidad de juego y curiosidad, ese deseo de comunicación es algo que está programado para existir en el ser humano. Estos pensamientos encaminaron su trabajo a desarrollarse con poblaciones diversas, sin importar la edad, nacionalidad o diagnóstico porque crear algo nuevo y tener la libertad de explorar la autenticidad, es necesario en cualquier contexto.

*Improvisar es una combinación de individuos que se enfocan mutuamente explorando una verdadera relación, un intercambio de experiencia fresca. En el acontecer de la acción los viejos marcos de referencia se derrumban, como los nuevos, solo existe un empuje, uno hacia adelante que permite la libertad, la respuesta individual y la contribución. Se libera la energía individual, se genera confianza, inspiración y la creatividad en cada participante del juego.*⁴⁶

Entonces se podría decir, más que un intercambio de información entre jugadores interpela directamente a nuestras habilidades sociales. Comprender y relacionarnos con alguien más aparte de nosotros, es de por sí un connotación amplia y compleja, pero es en esta práctica que todo acontece de manera más orgánica, las interacciones no están planeadas, más bien emergen abriendo paso a un sentido de pertenencia y seguridad.

⁴⁵ Véase: Viola Spolin official website «Biografía...» <https://www.violaspolin.org/bio>

⁴⁶ Jomí Carreo «Traducción del libro de Viola Spolin, *Improvisación para el teatro*» Febrero 2018; pág. 53.

Es propicio mencionar que la improvisación y sobre todo la exposición de esta práctica mediante los ejercicios, no se basan en un entrenamiento mecánico de las capacidades sensorial y perceptivas, pues no debería ser reducido a un entrenamiento rígido de las habilidades más bien encausa su esencia en fortalecer la percepción hacia el mundo interno en expansión, es decir, más que un sistema de capacitación se convierte en un lenguaje del autodescubrimiento. Pero no se habla de una búsqueda propia hacia nuestra memoria muscular o sobre las experiencias almacenadas para utilizarlas en las situaciones imaginarias, eso sería caer en una inmersión meramente cerebral, pues estas no son elementales totalmente en el juego porque tan solo es una parte de nuestro, más bien se refiere a un yo en un flujo cambiante, presente dispuesto asumir lo que está sucediendo en ese instante, encontrándose con yo flexible y expresivo.

Las aportaciones de Spolin sobre la práctica de la improvisación se extiende más allá del terreno específicamente artístico, hace una relación directa con el sentido de la comunidad, propuso a la impro como una herramienta capaz de cuestionar los estatus corporales y relacionales dentro de las interacciones. Presento firmemente a la intuición como un llamado a la aventura, permitiéndonos ensamblar con nuestros impulsos, gestos, voluntad, respiración, regocijo e inventiva para crear junto con el otro un nuevo flujo de vida. Sus pensamientos son utilizados en este escrito para corroborar con la cualidad de esta experiencia que persigue el potencial de la improvisación para enriquecer las habilidades que integran a la inteligencia emocional.

La adquisición de habilidades social a través de la improvisación tiene una gran trascendencia por la naturaleza de las actividades vivenciales participativas que

*promueven actitud de cooperación, así como el desarrollo de cualidades personales que fomentan la sensibilidad, tolerancia, la colaboración y el interés por las labores grupales.*⁴⁷

Del mismo modo para improvisar se requiere de una escucha intuitiva para devenir con la situación, pues se requiere de decisión y presencia. Lo cual implica una profunda introspección, una comunicación con uno mismo, un llamado a la autonomía y está última teniendo correlación con el estar aquí ahora. Tiene que ver con el encontrarse con uno mismo sin cuestionarse y solo ser, y son todas estas características que significan las múltiples posibilidades de la impro para el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social.

2.2 Jugando descubro al mundo y a mi “yo”

La improvisación tiene como objetivo abordar el juego para favorecer el proceso, para un disfrute mejor y para crear, siendo este un núcleo indispensable en la improvisación, revisemos la importancia de esta capacidad.

- **Juego**

*Es un término que se refiere tanto a una forma general de comportarse y sentirse como a una serie de actividades concretas claramente delimitada. El juego se mueve en el mundo de la fantasía, quien juega vive una realidad más o menos mágica y, por consiguiente, más o menos relacionada con lo cotidiano*⁴⁸.

⁴⁷ Julio Cárdenas Pesante «Taller de teatro y su influencia en las habilidades sociales en las alumnas del 4 Grado de secundaria.» Universidad nacional de Trujillo (Perú 2018) Pág. 16.

⁴⁸ Gerardo Martínez «El juego y el desarrollo infantil » Barcelona 2012; pág. 15.

El juego responde a esa necesidad de estar activo, de movernos, imitar y explorar; esto como consecuencia de sus propias reglas. Debemos considerar que en el mundo del juego se requiere predisponernos todo el tiempo a desplazarnos y en ocasiones desconocer nuestro punto de llegada, en el camino se produce lo inesperado y sorprendente. Observar, imitar, significar y representar, es en parte lo que nos encontraremos realizando casi por inercia, sin lugar a duda se pone en acción cada fibra de nuestro cuerpo y nos inmiscuimos hasta lo profundo del alma.

«Cuando se juega existe el apremio por poner en práctica una idea atractiva, que se convierte en una verdadera idea fija y todo debe amoldarse a ella. En la representación de esa idea se reproduce todas las modificaciones necesarias para que sean satisfactoria. La realidad se fantasea y se simula hasta los límites que se imponga en los participantes»⁴⁹.

Jugar es entendido cómo una actividad espontánea de carácter universal presente a lo largo de nuestra vida y guarda en si misma un potencial para el desarrollo humano en aspectos cognoscitivos, afectivo-sociales y psicomotriz *«se convierte en un camino para el conocimiento de la realidad externa, proceso través el individuo va construyendo y reestructurando progresivamente los conceptos sobre si mismos y sobre el contexto que rodea⁵⁰»*. Por ello es importante desde edades muy tempranas permitir que el juego sea parte de nuestro crecimiento y mantener esta disposición hasta edades adultas, sin embargo, el

⁴⁹ Gerardo Martínez *«El juego y el desarrollo infantil...»* pág. 23.

⁵⁰ María Mieles, Elda Cevallos, Ana lucia Rosero *« Consideraciones sobre el sentido del juego en el desarrollo»* Universidad de Magdalena, Santa Marta-Colombia (Agosto 2020); pág. 7.

simple hecho de jugar por jugar en la sociedad actual incluso para los adolescentes pareciera y es un derecho que hemos heredado denegado.

Las investigaciones dentro de las disciplinas como la neurociencia, psicología, antropología y educación han concluido que el juego constituye una sólida experiencia que soporta aprendizajes posteriores y al mismo tiempo confirma la necesidad de que los niños y adolescentes cuenten con entornos escolares, familiares y comunitarios que brinden oportunidades para ejercer su derecho a jugar.⁵¹

Estas evidencias hacen ímpetu sobre la relación del juego y el aprendizaje, enfocado hacia una proyección humana que requiere de un protagonismo e inclusión mayor en nuestra existencia. *«un aprendizaje relacionado con aspectos humanísticos se orienta hacia un ángulo significativo y en consecuencia en una connotación relevante que confronta críticamente los conocimientos adquiridos y provee otro sentido al contexto/vivencia del sujeto»⁵²*, es decir el juego cobra un papel importante provocando cambios a nivel personal, al estar vinculado con la creatividad, la solución de conflictos, el desarrollo del lenguaje y los roles sociales provoca un descubriendo personal, genera placer, se convierte en un medio para expresar los sentimientos, los intereses y aficiones.

⁵¹ María Mieles, Elda Cevallos, Ana lucia Rosero « Consideraciones sobre el sentido del juego en el desarrollo...»;pág. 6.

⁵² Alejandra Manena Villanova «Jugar para aprender (por fin), a vivir, o la complejidad del juego como estrategia pedagógica». (Ecuador 2020); pág. 61.

*Jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo porque es natural, activo y muy motivador para la mayor parte de los niños y jóvenes. Los juegos implican de forma constante a las personas en los procesos de acción, reacción, sensación, y experimentación, pero por el contrario si el juego tuviera connotaciones violentas y agresivas esto afectaría la vida de estos niños y jóvenes con repercusiones negativas.*⁵³

En efecto jugar también refuerzan el desarrollo de los sentidos, el equilibrio la percepción, la confianza, estimula la capacidad de pensamiento y, *permite una comprensión profunda de los rasgos, actitudes, emociones y demás aspectos que conforman la personalidad de un individuo, permite establecer un camino de evolución.*⁵⁴ Y debemos tomar en cuenta que jugar es algo que sabe hacer ¿por qué no disponer de su potencial?, en todo caso si hemos olvidado como hacerlo debemos aprender a jugar, jugando.

Después de haber repasado sobre este recurso elemental de la improvisación, el mismo que describe parte de la esencia de esta práctica. Hemos de entender que esta capacidad es indispensable cuando se requiere improvisar necesitamos conectarnos profundamente con esta llama viva para dejarnos fluir en la imaginación, en la creatividad y componer acontecimientos extra cotidianos.

⁵³ Sandra Olivares Cardoza «*El juego social como instrumento para el desarrollo de habilidades sociales en niños de tercer año de primaria de la institución educativa San Juan Bautista de Catacaos*» Tesis de grado de Educación Primaria: Universidad de Piura (Perú 2015) pág. 28.

⁵⁴ Lorena Gonzales «*El juego del autoconocimiento*», [crecerconautoconocimiento.com](https://crecerconautoconocimiento.com/#:~:text=El%20juego%20del%20autoconocimiento%20personal,la%20personalidad%20de%20un%20individuo)
<https://crecerconautoconocimiento.com/#:~:text=El%20juego%20del%20autoconocimiento%20personal,la%20personalidad%20de%20un%20individuo>

Por otra parte, exploremos el potencial de la improvisación para estimular el desarrollo de la inteligencia emocional, Paralelo al acto de jugar mientras estamos improvisando se construye un proceso de socialización cómo resultado de la interacción, en el acto de convivir, desarrollar situaciones, resolvemos tramas narrativas por ende nuestro proceso de cognición interpreta y adopta aquellas estrategias relacionales adquiridas desde la práctica, misma que interpela la forma de pensar y actuar de un individuo, a su sistema propio de estrategias que posteriormente las reproducirá en sus respectivos ambiente afectivo social.

Las habilidades sociales que podemos aprender a través de la improvisación son: la comunicación, asertividad, comprensión de las situaciones, resolución de conflictos. Revisemos como se manifiestan en esta practica

- Comunicación: Es necesario expresar las ideas para enriquecer el flujo orgánico del juego, dar propuesta y recibir reafirma la presencia dentro del grupo. A si como es fundamental comunicar del mismo modo escucha atentamente al que está a mi lado construye la confianza y permite la creación de algo nuevo.
- Asertividad: Es prescindible comunicar de tal manera que no intentemos deslegitimar al otro, pueden existir diferencias en los espacios creativo claro esta. Pero la diferencia radica en siempre procurar dialogar de manera clara y precisa sin dañar a otros.
- Comprensión de las situaciones: A través de las situaciones imaginarias que se crean en el juego podemos comprender en parte situaciones sociales de nuestra

cotidianidad, ya que estas en ocasiones reflejan parte de nuestra realidad al ser creada por referencias propias.

- Resolución de conflictos: cuando jugamos siempre creamos situaciones extra cotidianas las cuales siempre estarán cimentada por un conflicto, siendo este el motor dramático en el juego debemos aprender a resolverlo como parte de la misma diversión en la que nos permitimos pasar de un juego a otro.

Del mismo modo que la improvisación amplia el conocimiento del mundo social y potencia progresivamente las distintas formas de comunicación, también potencia nuestra capacidad de autoconocimiento. Las interacciones lúdicas provocan sentimientos actitudes y comportamiento, al experimentarlas es inevitable no percibir las dado que las propias condiciones requieren de una concentración y atención distinta a la que usamos en nuestra cotidianidad. Y esta exposición constante nos familiariza con el hábito de escucharlos observarlos, comprenderlos y discernirlos lo que fortalece un mayor conocimiento de quien somos.

3 EXPRESION CORPORAL

*Mi presente es, por esencia sensorio motor. Es decir que mi presente consiste en la conciencia que tengo de mi cuerpo.*⁵⁵

3.1 La expresión corporal para estimular el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social.

*La expresión corporal es el resultado de la interrelación de factores corporales, espaciales y temporales, que pueden implicar todo el cuerpo, a uno o varias partes de este, que ejecuta el movimiento sobre el propio terreno o con desplazamientos, sigue diferentes trayectorias y expresa un ritmo personal, un ritmo grupal y un ritmo que responde a estímulos externos.*⁵⁶

La expresión corporal se podría definir como una disciplina con finalidad expresiva, comunicativa y estética a través de la cual podemos encontrar nuestro propio lenguaje, sus componentes esenciales son el cuerpo, el movimiento, los gestos, los pensamientos y sentimientos, a su vez estos se convierten en recursos que nos brindan información sobre nosotros mismo y el entorno que nos rodea. En específico la expresión corporal, se manifiesta como una realidad corpórea donde suscitan las experiencias cotidianas y acontecimiento significativo, un lugar donde se expresa lo que sentimos pensamos y deseamos. En las artes

⁵⁵ Henry Bergson «*Materia y memoria*» Paris (1896); pág. 160

⁵⁶ Cruz Cruz «*Creatividad e Inteligencia Emocional, Como desarrollar la competencia emocional, en educación infantil, a través de la expresión lingüística y corporal*» Historia y comunicación social volumen 19 Núm. especial Enero-2014 pág. 113

se manifiesta por medio de la creatividad, la imaginación, el juego y la improvisación, siendo estas herramientas recursos que nos permiten exteriorizar nuestros estados internos.

Patricia Stokoe uno de los principales referentes del concepto (*expresivo corporal-danza*)⁵⁷, nos propone la siguiente definición, la expresión corporal parte del principio que todo movimiento puede ser una danza, una creación personal que se carga de expresividad y entendida como una conducta espontánea del ser humano. Su perspectiva planteaba que el lenguaje del cuerpo tenía una dimensión educativa más allá de una escolaridad tradicional. A lo que se refiere Stokoe al mencionar que todo movimiento puede ser una danza propia habla sobre la fluidez, armonía y equilibrio de un cuerpo libre de tensiones, bloqueos e inhibiciones. A esto podríamos denominarlo movimiento orgánico, es decir la manifestación de un cuerpo sensible, flexible y expresivo.

Para Joaquín Benito Vallejo, autor de *Cuerpo en armonía*, plantea la siguiente concepción del movimiento orgánico, describe que este concepto está fundamentado en la unidad corpórea *Bio-Psico-Social*⁵⁸, lo que implica la influencia de aspectos culturales, mentales y biogénéticos en la determinación de la armonía y el equilibrio de este. Por tanto, esta concepción nos plantea que el cuerpo no es solo un instrumento mecánico más bien un medio productor de sensaciones, emociones, pensamientos.

⁵⁷ Aurora Arte «La expresión corporal -Danza, según Patricia Stokoe» (octubre 2009), auroradeica.blogspot.com <https://auroradeica.blogspot.com/2009/10/la-expresion-corporal-danza-segun.html>

⁵⁸ Joaquín Benito Vallejo «*Cuerpo en armonía, leyes naturales del movimiento*» Barcelona-España 2001, pág. 14

*En el aspecto físico, el movimiento determina la conformación y mantenimiento óptimo de las estructuras corporales; huesos, músculos y articulaciones, así como la activación del conjunto de las funciones: digestión respiración, circulación metabolismo, etc. Psíquicamente supone estímulos permanentes para las capacidades sensoriales y mentales: organización, coordinación y memoria, etc. En el marco social proporciona la calidad de las relaciones en el entorno y las personas.*⁵⁹

Vivimos en una época donde hemos ido perdiendo nuestro movimiento espontaneo, a menudo la educación y la cultura son el origen de la mecanización e insensibilización corporal. Esta era ha adoptado un estilo de vida rígida, reproduciendo movimientos rutinarios y repetitivos desnaturalizando y desequilibrando la movilidad orgánica de nuestros cuerpos, como resultado se ha manifestado una sociedad de cuerpos inflexible, sujeto a moldes y estereotipos de comportamientos monótonos. Pareciera esto una ironía debido a que nuestro cuerpo está relacionado con todas las actividades que hacemos a diario, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos estamos mediatizado por el movimiento.

Encontrar ese camino para conocer y explorar el funcionamiento de nuestro cuerpo está limitado por diversos factores tanto políticos, culturales, educativos, consumo digital entre otros. Mientras vamos creciendo se va degradando la valoración de nuestro mundo corporal y emocional por ende es necesario durante el trayecto de las etapas de nuestras vidas; tanto en la infancia como en la adolescencia, aun con diversas trabas es propicio señalar lo

⁵⁹ Joaquín Benito Vallejo «Cuerpo en armonía, leyes naturales del movimiento...» pág. 15

importante y valioso de reconectar con nuestro cuerpo corporal, sensible y afectivo, acceder a nuestro propio ser.

Al ser la expresión corporal una representación del lenguaje corporal y entendemos al cuerpo como una unidad corpórea de aspectos emocionales y mentales, la práctica de esta expresión pretende un equilibrio psicoemocional; a partir de conocimiento del propio cuerpo, el desarrollo de las capacidades motoras, la sensibilización corporal y el movimiento libre. Se trabaja el desarrollo de estas capacidades bajo la concepción de que entender nuestro cuerpo nos permitirá posicionar frente al mundo como individuos sensibles flexibles espontáneos capaces de conectar consigo mismo y con el entorno de una manera más sana y equilibrada. Asimismo, promueve la creatividad y la imaginación lo que interviene en el manejo de diferente tipo de situaciones, pues al posicionarse frente nuestro mundo interior ayudara fortalecer la inteligencia emocional.

A continuación, revisemos algunos sistemas receptores que se correlacionan con la capacidad de autoconciencia.

- **Propiocepción:**

“Es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora planificada.”⁶⁰ Por tanto, este sistema nos permite ubicar

⁶⁰ Carolina Bravo « *La propiocepción: Un sentido poco conocido y de vital importancia* » Equipo de kinesiología (Marzo 2016) <https://www.guioteca.com/kinesiologia/la-propiocepcion-un-sentido-poco-conocido-y-de-vitalimportancia/>

partes del cuerpo sin tocarla o palparlas, otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento de nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento⁶¹. De esta manera en el sistema propioceptivo procesa toda las ordenes que le llega al cerebro desde las articulaciones, músculos, ligamentos y huesos para saber en que posición exacta se encuentra nuestro cuerpo en cada momento.

Este sistema perceptivo que forma parte de nuestra estructura corporeo al estar desarrollada e estimulada desde edades tempranas de manera correcta potencia el conocimiento sobre nuestros cuerpos. Entonces podríamos decir que el sistema perceptivo cumple una correlación importante con el componente emocional autoconciencia debido a que la capacidad de la autoconciencia solo puede suceder como resultado de una introspección y la propiocepción es un sentido perceptivo que nos conduce a esa introspección por ende precede a la inteligencia emocional.

La propiocepción juega un papel mas crucial en la expresión de las emociones, *el estado emocional propioceptivo se manifiesta en la postura, los gestos, las expresiones faciales el tono de voz siendo esta fuente de información objetiva de los estados de animo personal*⁶². Las claves propioceptivas nos proporcionan esta información debido a que la comunicación no verbal nos ayuda a entender los estados de animo porque las emociones

⁶¹ Meditación y psicología «Propiocepción e intercepción»,
<https://meditacionypsicologia.com/mindfulness/propiocepcion-e-interocepcion/>

⁶² Liudmila Liutsko, Joshep María Tous, José Gutiérrez Maldonado «¿Como se siente? Llaves propioceptivas de la inteligencia emocional» Congreso Internacional de Educación Emocional, Psicología y Bienestar. Pág. 113

también pueden transmitirse por movimientos corporales. Por tanto, el concepto expresión corporal aplicado en esta experiencia tiene que ver con el uso del cuerpo y el movimiento como instrumento para permitir el desarrollo del sistema propioceptivo y a su vez se fortalezca nuestra capacidad de autoconocimiento⁶³.

- ***Exterocepcion***

“Es un conjunto de receptores sensitivos formado por órganos terminales sensitivos especiales distribuidos por la piel y las mucosas que reciben los estímulos de origen exterior y los nervios aferentes que llevan la información sensitiva al sistema nervioso central”⁶⁴.

Los exteroceptores son el primer sitio por el que pasan los estímulos externos en su camino hacia el cuerpo humano, siendo estos los estímulos ambientales que nos permiten percibir el mundo exterior y comprende todo tipo de sensaciones referidas al tacto, la vista el olfato, el gusto y el oído⁶⁵.

Este sistema perceptivo está relacionado con nuestros sentidos los cuales nos proporciona una idea reconocible de nosotros mismo y sirven entonces como una brújula de guía para ayudarnos a sentir nuestras experiencias momento a momento, informándonos del conjunto de estímulos que recibimos a lo largo de cada día. Sirve como un puente entre lo que sucede afuera y adentro. Al igual que la propiocepción, la Exterocepcion precede a la

⁶³ Thomson Intermedia sobre salud «*El vínculo entre la introspección y la inteligencia emocional*», Thomson-intermedia.com <https://es.thomson-intermedia.com/the-link-between-introspection-and-emotional-intelligence-3976>

⁶⁴ Verónica Pérez «*Definición de exteroceptivo*» (Julio 2016) On salud, <https://www.onsalus.com/definicion-de-exteroceptivo-18574.html>

⁶⁵ Asociación arte y parte «*Sensaciones exteroceptivas, Expresión corporal*»(Julio 2017) https://www.ayp.org.ar/project_tag/sensaciones-exteroceptivas/

autoconciencia, es decir necesitamos desarrollar nuestras habilidades exteroceptivas para fortalecer nuestra capacidad de autoconciencia.

Pero por que es necesario estimular nuestros sensores exteroceptivos, como sabemos estos perciben al mundo exterior a través de los sentidos, sin embargo, nuestras neuronas sensitivas realizan *un proceso de estructuración y selección mecanizada porque estos tienden a seleccionar siempre los mismos estímulos de la misma manera y como consecuencia tenemos acciones y reacciones mecanizadas*⁶⁶. Por ello es necesario realizar actividades que fracture esa mecanización para que nuestro lenguaje corpóreo se vuelva más versátil.

Las manifestaciones expresivas que se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de un conjunto de sensaciones que experimentamos y que el cuerpo percibe, esto debido a un proceso cognitivo cómo resultado *de una extracción activa de información de los estímulos, elaboración y organización de representaciones dotadas de significado.*⁶⁷. posibilidad una des mecanización y diversifica las respuestas corpóreas fomentando una expresión y comunicación más espontanea.

⁶⁶ Pol Bertrán Pietro ¿*Cómo funcionan nuestros sentidos?* Medico + <https://medicoplus.com/neurologia/como-funcionan-nuestros-sentidos>

⁶⁷ Martha Lúpon, Aurora Torres Lluisa Quevedo «*Procesos cognitivos básicos* »Apuntes de psicología en atención visual, ciencia de la salud. Universidad Politécnica de Cataluña Barcelona 2012, pág. 4

4 “LA EXPERIENCIA”

“Aprendemos a través de la experiencia y al experimentar nadie le enseña nada a nadie.

*Esto es tan cierto para el bebe que pasa de patear a gatear y luego a caminar”.*⁶⁸

4.1 Las circunstancias y el camino

Este proyecto se desarrolló mientras atravesábamos la pandemia mundial producida por el COVID 19, en aquellos momentos nuestra cotidianidad y manera de relacionarnos estaban siendo afectadas por el distanciamiento social obligatorio que estábamos cumpliendo. En medio de este panorama desalentador, donde fue necesario buscar nuevas formas de construirnos, reconstruirnos como individuos y como sociedad. Surge esta *experiencia* como una acción para resistir sobre los tiempos que enfrentamos, además para visibilizar la importancia de nuestras habilidades emocionales en nuestras vidas y por ende como un espacio para estimular su desarrollo a través de la improvisación y la expresión corporal.

Las habilidades emocionales que se incentivaron a desarrollar en este espacio son: Autoconciencia y habilidad social. El juego, el movimiento y la exploración corporal tuvieron un papel fundamental estimulando a los adolescentes a conectarse con sus sentidos, con su creatividad, con sus emociones, con los cuerpos que habitan, consigo mismo y con el otro. En el compartir, convivir y disfrutar se dio lugar un diálogo desde las actividades lúdicas creativas con la generación más joven, una conversación que planteaba el redescubrimiento

⁶⁸ Viola Spolin «Improvisación para el Teatro» (1963); Pág. 33.

de cuerpos que son insensibilizados e invisibilizados por el sistema educativo, social y familiar.

Para estructurar las sesiones y enfocar el trabajo al desarrollo de la inteligencia emocional se consideró principios de la improvisación y la expresión corporal: Escucha activa, conciencia corporal y sensorial, Confianza, Aceptación, movimiento espontáneo, presente e intuición; y los fundamentos teóricos de Daniel Goleman sobre los componentes emocionales. Todas estas herramientas fueron utilizadas con el objetivo de generar una experiencia sensible que permitiera a los adolescentes estimular sus habilidades emocionales.

Las sesiones fueron estructuradas para llevarse a cabo durante dos meses, con la intención de que los contenidos sean trabajados en un ritmo más pausado. Entre los meses de diciembre del 2021 y febrero del 2022 sucedieron nuestros encuentros, una vez por semana durante 1 hora y media, nuestras reuniones se realizaban por medio de la plataforma Zoom. Cada semana nos conectábamos para jugar, explorar y aprender, por supuesto también nos enfrentamos a los desafíos implícitos al trabajar mediante la virtualidad, sin embargo, a pesar de ser una experiencia nueva para todos logramos sobrellevarla hasta el final.

Por ende, los recursos tecnológicos marcaron un camino específico para la experiencia, los ejercicios tuvieron que ser adaptados al medio para permitir su entendimiento y práctica, a su vez sin modificar la medula de los mismo; esta decisión asumida por la situación de riesgo permitió que la experiencia se presentara accesible a adolescente de varias ciudades del país. Debo dejar en claro que las actividades propuestas se habían experimentado previamente para su aplicación, debido a esto se contempló las modificaciones necesarias para hacer cumplir los objetivos.

Objetivo general de la experiencia

- Integrar los principios de la improvisación y la expresión corporal en una experiencia sensible dirigida a adolescentes para el desarrollo de los componentes emocional: autoconciencia y habilidad social.

Objetivos específicos

- Realizar sesiones mediante la plataforma zoom utilizando ejercicios de improvisación y expresión corporal para fomentar la conciencia corporal, sensorial y emocional en los participantes. Del mismo modo enriquecer sus capacidades sociales y fortalecer la experiencia desde el interactuar con el otro.
- Estimular la escucha activa, la conciencia corporal y sensitiva, la Confianza, La capacidad de aceptación, el movimiento espontaneo, la intuición, el juego, la creatividad y la imaginación con el objetivo de alimentar el desarrollar los componentes emocionales: autoconciencia y habilidad social.

4.2 Nociones Metodológicas

A partir de la realización de la experiencia he recogido algunas nociones que considero sustancial tomar en cuenta al momento de llevar a cabo las sesiones de trabajo. Estas recomendaciones sirven para prepararnos como acompañantes del proceso y a su vez repensar el vínculo que vamos a generar con los participantes, a si mismo funcionan como recurso para que los objetivos de la clase se puedan cumplir.

- En cada inicio y fin de la sesión es importante proponer un escaneo corporal y sensitivo, esto le permite al participante tener una idea de cómo ha llegado al encuentro, a su vez le facilita comprender que se encuentra en un espacio y momento distinto al de su cotidianidad. Así mismo al final de cada sesión es necesario tener un momento para asimilar todas las actividades realizadas esto será beneficioso tanto para el grupo como para el acompañante de la experiencia.

- La escucha activa debe estar presente a lo largo de todas las sesiones, es fundamental estar atentos a cada participante, a cada cuerpo, pues de esta manera los facilitadores serán capaz de generar una conexión solida con los adolescentes. La escucha también nos permite quedarnos en el aquí y el ahora lo cual es necesario para contener las sesiones y poder contestar cualquier duda de los participantes o para comprobar que se estén realizando los ejercicios adecuadamente.

- La virtualidad es un espacio nuevo para las experiencias corporales, por ellos se debe planificar adecuadamente los ejercicios que se llevaran a cabo, experimentarlos con anticipación, para así poder realizar modificaciones necesarias si se requiere, esto con el objetivo de adaptarse a la modalidad virtual. De esta manera se lograrán los objetivos deseados y las sesiones serán placentera, llena de descubrimientos y aprendizajes.

- Para los acompañantes recomiendo realizar una preparación previa a las sesiones, esto con la intención de preparar su cuerpo y sostener al grupo. Se requiere una energía extra cotidiana para ayudar a encaminar la energía del colectivo en los medios

virtuales, ya que estamos expuestos a ruidos, interrupciones, voces y distracciones de aplicaciones o notificaciones.

- Las orientaciones que realicemos deben ser claras y precisas para evitar confusiones, al estar separados por una pantalla la comunicación debe ser más sólida. El tono con el cual se vaya a dirigir las sesiones no debe ser impositivos pues perdería todo sentido el trabajo que estamos realizando. Es importante tomar en cuenta que el medio donde se está desarrollando la experiencia trae consigo inconvenientes que podrían interrumpir la concentración, por ello como guías siempre debemos estar atentos para redireccionar la atención hacia lo que se está realizando
- Para planificación de experiencias de esta índole, es importante considerar un tiempo extenso si el objetivo es abordar todas las competencias emocionales. Si el trabajo está orientado a potenciar solo algunas de las competencias de igual manera son necesario una exposición medianamente prolongada para tener tiempo suficiente y abordar sin prisas y de manera más efectiva los objetivos esperados.
- No pretendamos ser consejeros en las sesiones, estos espacios no remplazan ninguna terapia. La intención del espacio es estimular las capacidades de la inteligencia emocional: autoconciencia y habilidad social mediante la improvisación y la expresión corporal. Estas habilidades son innatas de nuestra naturaleza humana y el arte solo es un medio para reconectarnos y reconocerlas en nosotros.
- Al finalizar cada sesión se debe plantear un momento en donde los adolescentes puedan compartir sus vivencias, hallazgos o dudas. Esto es necesario debido a que

ellos son el sentido de la experiencia en sí, sin embargo, podemos encontrar dificultades en estos aspectos, pues el sistema educativo y social les ha enseñado a no ser partícipes de sus procesos. No es necesario obligarlos, más bien debemos de dotarnos de recursos para generar la retroalimentación, si es necesario modificar el cierre con actividades donde se use otros lenguajes.

4.3 Actividades.

Los siguientes ejercicios son propuestos para la aplicación de la experiencia de improvisación y expresión corporal para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional: autoconsciencia y habilidad social en adolescentes, Debo mencionar que estas actividades están basadas en los procesos pedagógicos que experimente dentro de la carrera de creación teatral, en específico en las clases de juegos teatrales, laboratorio de actuación, entrenamiento corporal y clown. Al haber realizado la mayoría de los ejercicios durante mi carrera universitaria puedo constatar de manera personal sus beneficios a nivel emocional, corporal y educativo.

Esta experiencia se compone por las practicas creativas: Improvisación y expresión corporal, misma que tiene como objetivo estimular el desarrollo de la autoconsciencia y la habilidad social en los adolescentes. Por consiguiente, para lograr su intención se estructuro de la siguiente manera; la experiencia contará con 4 fases: Conciencia corporal, expresivo corpóreo, conciencia emocional e improvisando; cada fase tendrá una duración de dos sesiones. Se sistematizo de esta manera para proveer un ritmo gradual y solido para los participantes.

- **Fase 1. *Conciencia Corporal*:** Esta fase se la propone al inicio de la experiencia con la intención de preparar al cuerpo para los siguientes bloques, bajo la premisa de que es necesario primero conectar con nosotros mismos para luego establecer conexión con los externos. Por ello los ejercicios de conciencia corporal están pensados para familiarizarnos con el trabajo creativo corpóreo sensible que sobrellevamos a lo largo experiencia y sobre todo para estimular la habilidad de autoconciencia, permitiendo al participante el reconectar con su cuerpo, piel, sentidos y articulaciones. Al terminar esta faceta no se deja de realizar actividades para desarrollar la conciencia corporal porque siguen complementando al resto de las etapas, sin embargo, el foco de indagación pasa a los objetivos del siguiente bloque y así sucesivamente.

- **Fase 2. *Expresivo corpóreo* .** En esta segunda fase el participante indagara sus aspectos creativos y lúdico, re -conectando con su imaginación para dar paso a la creatividad que emerge de ellos. De esta manera dejamos la fase donde solo nos concentrábamos en nosotros mismo y nos abrimos a un primer acercamiento con el otro. Los ejercicios de expresión están ligados a improvisaciones unpersonales y grupales, el ser observado por su compañero será parte de los objetivos de este bloque al igual que el permitirse expresar y comunicar.

- **Fase 3. *Conciencia emocional*:** En esta etapa estamos listo para reconocer nuestras emociones, nos hemos familiarizado con el espacio, con nuestros compañeros y con quien guía las sesiones. Se decide esperar para abordar este objetivo porque es necesario primero construir una confianza grupal y de acompañante entre participante para proponer ahondar en los ámbitos emocionales. Esta fase se complementa con la

primera, pues ambas están pensadas para fortalecer la habilidad de autoconciencia, no obstante, no dejamos de trabajar la grupalidad, lo cual fortalece nuestra habilidad social.

- **Fase 4. *Improvisando / juego grupal:*** Durante esta fase nos dedicamos a improvisar y hacemos uso de todas las herramientas adquiridas a lo largo de las sesiones. El trabajo grupal se vuelve clave, se requiere escuchar, confiar y aceptar el juego que me proponen los demás, sin embargo, también es necesario que los participantes indaguen en su conexión personal al mismo tiempo que su concentración esta hacia los estímulos externo. Esta etapa es el camino hacia el fin de la experiencia, los ejercicios requieren de una predisposición mayor y si hemos llegado a este punto la organicidad del flujo de las sesiones producirá eventos únicos.

- **Conciencia corporal**

| Actividad | Desarrollo | Recomendaciones sugeridas | Resultados Esperados |
|---------------------|--|---|---|
| Los sentidos | <p>En el lugar donde te encuentras, te sugiero cierres tus ojos y concentres tu atención en tu respiración, en las sensaciones corporales que se están produciendo en este momento. Durante estos minutos trata de conectar contigo mismo despojándote de cualquier pensamiento. Una vez realizado esto procederemos a explorar los siguientes sentidos.</p> <p>Sentido visual: concentra tu atención en tu sentido visual, observar detalladamente el espacio donde te encuentras. Identifica los colores de la pared, los objetos que están a tu alrededor, si algo llama tu atención quédate observándolo detenidamente. Después de unos minutos de inspección regresa tu atención hacia la clase.</p> <p>Sentido auditivo: Para este ejercicio te sugiero cierres tus ojos y coloques tu atención a los sonidos que recibes de tu alrededor. Sin responder en voz alta al encargado cuestiona los siguiente: ¿Que sonidos se están produciendo en este momento?, reconoce el volumen de esos sonidos: ¿alto, mediano, bajo?</p> <p>Luego de realizar el ejercicio comenta a la clase 5 sonidos que recuerden haber escuchado.</p> <p>Sentido del tacto: Para este ejercicio vamos a pedir que el participante traiga a la sesión un objeto, cualquiera.</p> | <p>Es importante dirigir el ejercicio con un lenguaje claro y preciso, mientras se está realizando la actividad podemos ir sugiriendo acciones que le ayuden a la exploración minuciosamente.</p> <p>Como encargados debemos marcar un ritmo intuitivo para ir direccionando el ejercicio, estar atento al lenguaje corporal de los participantes e intervenir cuando se considere la atención se está dispersando.</p> | <p>-Ejercitar la atención. -Reconocer y vincularme con el espacio de trabajo. -Exterocepcion.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Una vez que tengamos el objeto cerramos los ojos y comenzamos a sentir las sensaciones que se producen mientras manipulamos el objeto, exploramos su textura, el tamaño, ¿es grande o pequeño?, revisemos si es áspero, liso, si tiene superficies. Después de la observación detallada abrimos los ojos y comentamos sobre nuestra travesía. | | |
| Los 7 niveles de energía. ⁶⁹ | Desplazándonos por el espacio, aunque sea limitado encuentro la manera de marcar caminatas sean en pasos cortos, en línea recta, en círculos o en diagonal. La intención del ejercicio es concentrar la atención en su propia corporalidad. Es importante mencionar que para el siguiente ejercicio se debe estar atento a las guías que se estarán dando. Exploraremos los 7 niveles energía del cuerpo: Exhausto: como es mi cuerpo en este estado, ¿puedo caminar?, ¿puedo realizar algún movimiento?, averiguo como se refleja ese estado en mí. Relajado: Del mismo modo reviso ¿cómo es mi cuerpo cuando me relajo?, ¿Mis movimientos son más cortos?, ¿A que ritmo me desplazo en este nivel? Alerta: ¿Que gestos o movimientos me produce este estado?, ¿Puedo moverme cuando estoy alerta, | Es vital orientar la actividad con preguntas que puedan darle recursos sobre en que concentrarse exactamente. Es importante comentarles que si el espacio donde están realizando el ejercicio tiene muchas limitaciones, debe realizar de igual manera el ejercicio con las correspondiente adversidades y acoplar el tamaño de los movimientos para evitar lesiones. | -Conciencia corporal y escucha atenta. - Propiocepción. |

⁶⁹ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Experiencia de improvisación y expresión corporal para el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022
<https://www.youtube.com/watch?v=Ye4Y4F9zYIo&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=1>

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| | <p>mi cuerpo se tensiona? Reviso todas las posibilidades de mi cuerpo en este nivel.</p> <p>Suspense: ¿Que sensaciones me produce ese nivel, son agradables, placenteras o desagradables?; mis movimientos son más prolongados o me paraliza?</p> <p>Apasionado/trágico: ¿Que posturas adopta mi cuerpo en este nivel?, ¿Mis gestos son más prolongados o rápidos?</p> <p>Reviso la postura de mi cuerpo en este momento</p> <p>Cauteloso: Del mismo modo, me concentro en observar la calidad de mis movimientos cuando estoy siendo cauteloso, reviso alguna tensión corporal, mi desplazamiento es algo torpe o delicado. me fijo en los pequeños detalles que en mi cotidianidad paso desapercibido.</p> | | |
| <p>Objeto y el cuerpo</p> | <p>Para este ejercicio es necesario traer a la clase una pelota pequeña. La siguiente actividad consiste en trabajar tu atención y percibir las sensaciones que te produce al estar en contacto con el objeto</p> <p>Se propone recorrer el objeto por distintas partes del cuerpo mientras nos encontramos desplazando por el espacio de trabajo, el objetivo de este es evitar que el objeto se pueda caer.</p> <p>Variación 2. Mientras lanzo la pelota de un lado al otro menciono un trabalenguas, el objeto del ejercicio es no dejar caer la pelota y pronunciar correctamente lo que se está diciendo.</p> | <p>Recordarles a lo largo del ejercicio que la pronunciación del trabalenguas debe ser clara y fuerte.</p> <p>También se debe mencionar que, si el objeto se le llega a caer, simplemente se detiene lo recogen y continúan. En este espacio no se trabaja la perfección de un ejercicio.</p> | <p>-Trabajar la conciencia corporal.</p> <p>-Estimular ambos hemisferios del cerebro.</p> |

- **Expresivo corpórea**

| Actividad | Desarrollo | Recomendaciones Sugeridas | Resultados Esperados |
|---|--|---|--|
| Progresiones con movimiento | <p>Realizaremos este ejercicio en grupo de 3 o 4 personas (Tomar en cuenta el número de participante). Es importante identificar bien y recordar el grupo de personas con las que estaremos trabajando, después cada adolescente escogerá un numero dentro del rango de participantes que estén realizando con él/ella, la actividad.</p> <p>Se deberá proponer un movimiento los cuales deben ser amplios y extra cotidianos. Para el ejercicio es necesario que recuerden el número escogido `porque este les dirá el momento donde deben intervenir. La actividad consiste en realizar el movimiento que les produzca hacer y el siguiente participante recuerda el movimiento que hizo el anterior y propone el suyo y así sucesivamente de ida y vuelta. Hasta que el encargado detenga el ejercicio.</p> | <p>Para este ejercicio es necesario que el grupo tenga una concentración mayor ya que los audios de zoom deberán estar activado porque estaremos interviniendo continuamente ya que el ejercicio lo requiere así.</p> | <p>-Trabajar. la atención/concentración. -La escucha grupal. -Movimiento Orgánico.</p> |
| Progresiones e intensidad con acción | <p>Se realizará este ejercicio en grupo de 3 o 4 personas (Tomar en cuenta el número de participante). Es importante identificar bien y recordar el grupo de personas con las que estaremos trabajando, después cada adolescente escogerá un numero dentro del</p> | <p>El encargado debe ir guiando de donde comienza y termina cada interacción.</p> <p>Es importante entender que al estar desarrollada esta actividad por medio de la virtualidad para los</p> | <p>-Movimiento fluido. -Expresión corporal. -Escucha activa.</p> |

| | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| | <p>rango de participantes que estén realizando con él/ella, la actividad.</p> <p>Se deberá proponer una acción cotidiana, sin embargo, la calidad de movimiento debe ser clara.</p> <p>Para el ejercicio es necesario que recuerden el número escogido `porque este les dirá el momento donde deben intervenir. La actividad consiste en realizar la acción que les produzca hacer y el siguiente participante recuerde esa acción que hizo el anterior y propone el suyo, ambas acciones con intensidades progresivas de más a menos y menos a más (el encargado de ir interviniendo para guiar si realizarán las acciones de mayor o menor intensidad) y así sucesivamente de ida y vuelta hasta que el encargado detenta el ejercicio.</p> | <p>participantes entender el flujo del ejercicio se les puede complicar en primera instancia. Sin embargo, para los acompañantes del proceso estar atentos a resolver cualquier inconveniente.</p> | |
| Animales⁷⁰ | <p>Este ejercicio consiste en la representación corpórea de un animal escogido por elección del participante.</p> <p>El objetivo es reproducir desde el cuerpo los conocimientos a priori que tenemos sobre el animal escogido.</p> <p>-Calidad de movimiento.</p> | <p>Este ejercicio puede ser realizado en dos instancias una en la que descocemos ciertas características del animal y otra después de haber realizado una investigación profunda para ser transferida al cuerpo.</p> | <p>-Expresión corporal.</p> <p>-Propiocepción.</p> |

⁷⁰ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Animales» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=T6buPPYn4qM&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=2>

| | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| | -Su caminar. -Gestos representativos. -Estados | | |
| Saludos corporales | El ejercicio consiste en saludar a los compañeros de la sesión inventando formas de saludar realizando gestos corpóreos usando los niveles espaciales medio, bajo y alto (para este ejercicio no está permitido usar la voz). Cada participante uno por uno mostrara las formas distintas de saludar que invento | En este ejercicio es primordial incentivarles de que no se trata de sobre pensar las formas más nuevas e increíbles de saludar, más bien el sentido es ser espontaneo y divertirse en el proceso. | -Movimiento expresivo. -Escucha activa. -Confianza. -improvisar. -Imaginación y creación. |

- **Conciencia emocional**

| Actividad | Desarrollo | Recomendaciones sugeridas | Resultados Esperados |
|---------------------|---|---|--|
| Autorretrato | Esta actividad consiste en plasmar el autoconcepto que cada adolescente se tiene, realizarse una autopercepción y graficar esa percepción. Luego de haber realizado el dibujo de si mismo como parte del ejercicio se debe presentar la gráfica a los demás compañeros y auto presentarse bajo las siguientes consignas. ¿Qué les hace sentir feliz, enojado, triste, aburrido, avergonzado, confundido, sorprendido?, 5 motivos. | Es importante generar un ambiente de confianza para este tipo de ejercicios por ejemplo el encargado puede ser el primero en auto presentarse y responder sobre los cuestionamientos, | -Propiocepción -Estimulación del cerebro y la memoria |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Bailes de las Emociones ⁷¹ | En esta fase nos encargamos de acercarnos al mundo emocional. Este consiste en expresar desde el cuerpo las diferentes emociones que conocen o incluso replicar laguna que este sintiendo en el preciso momento que se realice la actividad. | Como encargados de las sesiones es fundamental impulsarles que cada cierto minuto deben trasladarse de una emoción a otra, su baile debe manifestar el cambio. | -Reconocimiento de las emociones -Escucha activa |
| Estatuas corpóreas ⁷² | Realizaremos estatuas corpóreas, el objetivo expresas mediante el cuerpo emociones, gestos y sensaciones. Cada adolescente debe mostrar de manera diversas las estatuas que va a presentar a sus compañeros. | Si es importante se debe darles un tiempo adecuado para que indaguen sus prepuesta. La espontaneidad es nuestra principal herramienta, pero en ocasiones cada adolescente tiene su propio ritmo para descubrir lo que necesita expresar. | -Conciencia corporal y emocional -Ejercitar la comunicación no verbal |
| Texto y emoción ⁷³ | Se les debe solicitar con anterioridad a los participantes escoger y aprenderse un texto, monologo o poema. El objetivo es decir un texto encontrado el sentido de las palabras escritas, encontrar la intención y emoción adecuada que aborda el mensaje. En la clase haremos una búsqueda donde nos dispondremos a descubrir las emociones que abordan el escrito, interpretar en qué estado anímico se debería decir el texto. Si es necesario que se le acompañe una acción a las palabras. | Para este tipo de ejercicios es necesario comunicar nuestras sugerencias con cierto orden. Las premisas deben estar claras y estructurada antes de compartirla | -Reconocimiento de las emociones -conexión con las emociones. -Gestos -comunicación -Concentración -Escucha activa |

⁷¹ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «*Baile de las emociones*» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=WMzPKUAQbR0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=6>

⁷² Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Estatuas corpóreas» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=uubBMvAAJsU&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=7>

⁷³ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Texto y emoción» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=uubBMvAAJsU&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=7>

| | | | |
|---------------------------------|---|---|--|
| | Cada adolescente deberá tomar en cuentas estas directrices y jugar a partir de ellas. | | |
| Progresiones y emociones | Cada participante deberá representar distintas emociones con todo el cuerpo, sin usar la voz, aunque si está permitido los sonidos. No se debe limitar a expresar las emociones con ciertos gestos arquetípicos. El ejercicio mantendrá la intervención constante del encargado, ya que este propondrá cambios de nivel corporales y emocionales a través de la estimulación de situaciones pidiendo al adolescente que exprese lo que estas le provoquen | En la virtualidad la energía esta expuesta a disiparse al igual que la concentración. Por ende, este tipo de ejercicio donde es necesario que cada integrante de uno en uno experimente. se debe insistir en atraer los cuerpos al presente y procurar mencionarles que parte de estar escuchando activamente u observando lo que su compañero está realizando comprenden los objetivos del taller. | -Conciencia emocional -Conciencia corporal -expresividad |

- **Improvisando (juego grupal)**

| Actividad | Desarrollo | Recomendaciones Sugeridas | Resultados Esperados |
|---------------------------|--|---|---|
| Pequeñas historias | <i>Variación 1:</i> Crear una historia en grupo sea de 3 o 4 participante dependiendo del numero de integrantes del taller Se debe crear el relato, pero cada persona tendrá una letra asignada y a quien le toque su turno deberá continuar con la historia, a la vez sostener los inicios de la historia con la letra que se le asigno. | En estas instancias del proyecto la voz toma un lugar muy importante para expandir nuestras capacidades comunicativas. En este nivel por así decirlo el juego se vuelve más experimentado en sí mismo los ejercicios incitan a salir de la zona de confort y | Estimular su imaginación y creatividad. Capacidad para involucrarse en el juego. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Variación 2: Crear un pequeño cuento en grupo, pero el relato debe solo estar compuesta de preguntas, por ejemplo: Manuela inicia el cuento diciendo: ¿Quién vendrá hoy? y manu le responde: Como conseguiré los zapatos y así sucesivamente le construye la narrativa.</p> | descubriéndonos desde el juego, la compañía. | |
| Traductor | <p>La siguiente actividad se titula “<i>En otro idioma</i>” Para este ejercicio vamos a trabajar en parejas, aunque estemos en la virtualidad nos escogemos y ponemos atención a nuestro compañero y el resto de la clase observa. Contarnos una historia ya sea inventada o de su conocimiento, pero deberá ser comunicada en otro idioma pueden ser lenguas conocidos o inventadas. Mientras uno de ellos se dedica a deleitarnos con su historia, el otro compañero estará atento a lo que se esté diciendo porque es el encargado de ser el traductor de su compañero. Y realizamos lo mismo en viceversa.</p> | <p>En estos ejercicios el sentido de la grupalidad cobra mucho valor. En esta fase como guías debemos entender el ritmo de cada uno para involucrarse en el juego. En muchas ocasiones han deshabitado estas opacidades y se debemos procurar recordarles a través de la experiencia sus capacidades orgánicas.</p> | <p>-Habilidades expresivas y comunicativas. - Imaginación -Creatividad -Juego espontaneo</p> |
| Ejercicio Pata físico ⁷⁴ | <p>Para este ejercicio es fundamental tomarse un momento antes de iniciarlo para pensar en un momento trágico, vergonzoso o triste de su vida (no tiene que ser muy personal si el adolescente no lo desea)</p> | <p>Es necesario explicar que significa el lenguaje patafísico e incluso poder realizar un ejemplo para que los participantes puedan</p> | <p>-juego -comunicación -Creatividad -Imaginación.</p> |

⁷⁴ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «*Ejercicio pata físico*» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=dawE2dkS3n0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=3>

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Luego de a ver realizado esto procedemos a contar la historia de uno a uno con las siguientes connotaciones debe tener un lenguaje pata físico.</p> <p>Pero que es la pata física pues es una disciplina <i>“Propone la creación de una ciencia paródica, que pule la mirada en busca de la rareza que habita en lo cotidiano, a sabiendas de que lo fabuloso está ahí, listo para ser descubierto”</i>⁷⁵.</p> <p>De modo que la patafísica es otro lenguaje donde podemos crear muchos distintos basada en una lógica desentendido de lo lógico.</p> | <p>asimilar el ejercicio que van a realizar.</p> | |
|--|---|--|--|

⁷⁵ Pataforas «¿Qué es la patafísica y porque nos hace pensar hasta seis cosas imposibles antes del desayuno» , pataforas.com <https://pataforas.com/post/que-es-la-patafísica-y-porque-debería-importarnos>

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Acción, narración y comentario.⁷⁶</p> | <p>Se trabajará en tríos y cada participante asumirá un rol, es decir alguien será narrador, otro comentarista y el siguiente se encargará de realizar acciones.</p> <p>Los tres individuos juntos componen algo su interacción tiene cierto orden. Quien se encarga de hacer la acción y la narración trabajaran en simultaneo.</p> <p>El/la encargada de las hacer las acciones, debe crear una historia con su cuerpo, no tiene la necesidad de usar su voz. Y quien tiene el rol de narrador, pues justamente tiene la función de narrar lo que está contando su compañero con el cuerpo. Como desconoce la historia que esta contado con el cuerpo su compañero, este dejara fluir su imaginación y darle cierto sentido con sus acciones.</p> <p>Para quien es el encargado de los comentarios participara después de quienes realizan la acción y narración, es el último en intervenir y tiene la libertad de comentar lo que desee con relación a lo que está viendo y escuchando.</p> | <p>En esta fase el guía observa el proceso, observa el nivel de juego que se crea.</p> <p>Debe estar atento a que nadie se esté quedando atrás en comparación de grupo.</p> <p>Si bien es cierto cada persona tiene un ritmo distinto de trabajo, es necesario impulsarle a salir del miedo o de la vergüenza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -movimientos expresivos. -compresión de situaciones. -Trabajo grupal. -escucha grupal. -imaginación. -creatividad. |
|--|---|--|---|

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Control Remoto⁷⁷</p> | <p>Para la sesión zoom decidí hacer una adaptación de la forma utilizada para clases presenciales. En vez de hacer grupo, se planteó realizarlo en parejas. A: encargado de manejar el control remoto imaginario Y B: el encargado de realizar los movimientos en este caso como encargada iba sugiriendo las actividades que se debían trabajar, por ejemplo: Planteé situaciones, pedí la realización de acciones de movimientos Extra cotidianos Mientras un participante este en movimiento el otro quien este encargado del control remoto le dirige usando los botones para darle cierto ritmo a la escena que se visualizando Pausa, atrás, adelantar, cámara lenta y cambio de canal son las opciones que tiene para explorar, una vez terminada el ejercicio se procede a repetir cambiando de roles.</p> | <p>Esta adaptación del ejercicio también permite que solo uno participe y el encargado serio quien tome el control remoto y proponga el ritmo en el ejercicio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -improvisación -juego -Comunicación -Creatividad -Imaginación |
|---|---|--|---|

⁷⁶ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Acción, narración y comentario» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=KF3r2cMCjxw&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=5>

⁷⁷ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Control Remoto» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=1Hq1kcnHEY0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=12>

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| <p>“Un rol”⁷⁸</p> | <p>Parte 1: el ejercicio consiste en realizar una improvisación, esta debía contar con los siguientes elementos todos debían seleccionar un rol, es decir, si alguien decidía ser un árbol era permitido. Así todo decidieron que o a quien iban a interpretar, una vez terminada esa fase todos debían tener las cámaras y los micrófonos encendido. Les sugerí que entre todo decidieran el lugar donde sus roles se encontraban cual era la relación que tenía entre sí. (deben conversar entre todos los participantes). Una vez decidido estos elementos procedieron a presentarse con los roles que se habían escogido ellos mismos y a mencionar si tenían un vínculo con otros roles.</p> <p>Parte 2 Una vez terminada esa fase debían profundizar la construcción de su rol entonces le sugerí que iniciaran una búsqueda bajo las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Indagación de la voz del rol que estas interpretando. (realiza una búsqueda corpórea) -Responder las siguientes preguntas del rol que va a representar: ¿Como se llaman?, ¿Qué edad | <p>Es fundamental acompañarlos desde sus dudas, están en una fase donde el juego le es familiar, el cuerpo esta mas relajado y el grupo ya se logran identificar entre ellos. Todo estos elementos están a su favor ,por lo cual en esta fase es primordial mantenerlo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -improvisación -juego -conciencia corporal -Conciencia emocional -Auto percibirse |
|------------------------------|---|---|---|

⁷⁸ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «Un rol» Video de YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=XwDcqyn-s40&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=11>

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>tienes?, ¿De dónde viene?, ¿Cuál es la misión de vida del personaje?</p> <p>-Encontrar gesto (Forma de hablar, de caminar) en el rol que han construido.</p> | | |
| <p>Situación Imaginaria ⁷⁹</p> | <p>Con todo lo aprendido para una sesión final es necesaria platearnos un ejercicio de improvisación grupal donde todo estén involucrados.</p> <p>Ellos escogen el lugar</p> <p>La situación</p> <p>Quienes cumplen roles de villanos enfrentarse</p> <p>El rol que interpretara cada uno</p> | <p>Intervenir para guiara si es necesario, lo importante de este ejercicio es que los adolescentes fluyan con su propia creación</p> | <p>Jugar /improvisar para potenciar todas las habilidades emocionales</p> |

⁷⁹ Para una comprensión mayor de todo de los ejercicios de esta experiencia véase: Pulpa escénica «*Experiencia de improvisación y expresión corporal para el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social*» Lista de reproducción en YouTube acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/playlist?list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za>

CONCLUSIONES

En el transcribir la experiencia, pienso tal vez no logré alcanzar el destello de su propia luz

Escribo para inmortalizar, pero mi cuerpo.

Mi ser

Mi alma

Mi yo

Ya encontró otro camino para integrar esta vivencia al cuerpo.

Estuve creando, estructurando y acompañando

Pero realmente naufrague sobre los Alpes blancos del abismo.

Aunque no me detuve,

El camino fue confuso, pero aun así dialogue con la generación más joven.⁸⁰

Existen aquellas experiencias que se desvanecen con el tiempo y otras que se instalan en nuestras memorias. Las más significativas nos acompañan en el transcurso de nuestra vida y nos regalan recuerdos inolvidables. Bajo estos pensamientos se originó este proyecto de improvisación y expresión corporal con los adolescentes con el objetivo de que la experiencia enriqueciera sus vidas personales y los acompañara frente a los acontecimientos producidos por la pandemia mundial de COVID 19.

Cómo una joven adulta y ciudadana del mundo considero importante y necesario espacios para conectar con nuestra humanidad, con nuestro cuerpo, con nuestros sentimiento y sensaciones, espacios que me permitan reconocer al otro y reconectar conmigo misma. Pues incluso hoy en día parecía que éstas habilidades se estuvieran extinguido, por supuesto que

⁸⁰ Véase en anexo: Autoría propia «*Bitácora del proceso: Silencios en voz alta*» (Marzo 2022)

hemos tenido avances, pero pocos enfocados a lo esencial, a lo realmente vital como son los aspectos emocionales y relacionales.

*En medio de una guerra ya no escucho mis gritos
Tal vez he perdido.
O tal vez me han perdido.
¿Dónde está mi pueblo señor?
¿Dónde lo ha dejado?
Construyó campos mimados
Para no acercarnos
¡Tengo miedo!, en mi país ya no me dejan usar mi voz.
Ahora recorro al sueño para vivir.
Pero, ya ni siquiera se soñar.⁸¹*

Nuestros modelos sociales, culturales y político han relegado, ignorado e invalidado la función de los aspectos emocionales en nuestra vida; pues estos intervienen en nuestras decisiones interacciones y acciones. Estas estructuras deshumanizadas han construido un mundo donde nuestras voces no pueden expresar nuestro sentir, desconocemos de nuestras capacidades sensitivas, emocionales y relacionales. Invalidamos nuestras capacidades lúdicas y creativas al ser estas expresiones las que más nos acercan a estados perceptivos y conscientes. Y continuamos reproduciendo estos estatus inhumanos, pero me preguntó: ¿Por qué seguimos reproduciéndolos?, realmente ¿En qué nos beneficia? O más bien ¿A Quiénes beneficia la continuidad de esta situación?

⁸¹ Véase en anexo: Autoría propia, «Bitácora del proceso: Silencios en voz alta...» (Marzo 2022)

Lo que me ha permitido esta investigación es revisar las posibilidades de la improvisación y la expresión corporal para estimular las capacidades de autoconsciencia y habilidad social, al realizar la experiencia se pudo indagar en profundidad la forma para establecer los ejercicios y a su vez impulsar a los adolescentes absorberse en el encuentro de mirar hacia los adentros hacia lo que hemos olvidado, dejarse guiar por el cuerpo, los impulsos, el instinto, la escucha, la mirada, el sentir y percibir el mundo que le rodea.

Debo mencionar un aspecto que considero importante a la hora de abordar este tipo de proceso, como acompañantes de la experiencia es fundamental haber realizado los ejercicios, comprender sus eventualidades y esencia como tal. Para contener primero es necesario hacerse cargo de sus propias imposibilidades, el cuerpo de quién abraza la experiencia se debe saber jugar, imaginar, escuchar, estar atento a los cuerpos vulnerable y sensible que tienen a su lado y solo así el otro se permitirá adentrarse en el viaje del aprendizaje.

Esta indagación teórica y práctica es parte de una exploración de las expresiones teatrales que busca impregnarse en el ámbito social, el camino que he establecido para ello este sujeto al cuestionamiento. Sin embargo, espero se convierta en un instrumento de apoyo para futuros proyectos de esta índole e incluso más adelante me sirva para seguir consolidado la experiencia.

Pues aquí en el acto de concluir esta investigación abrazo el siguiente pensamiento la generación joven no es una generación perdida, es una generación que abraza a los cambios. Aun después de todas las revoluciones que se es tan generando, debemos provocar una abogando por la reapropiación de nuestras pulsaciones básica, aferrarnos a la idea de

compartir, convivir y cuidar al otro, a siempre recordarnos que está bien reconocer que soy un cuerpo vivo. Necesitamos urgentemente transaccionar a un lugar donde no tengamos que aislarnos de nosotros mismo para sobrevivir en este mundo, debemos desplazarnos hacia un lugar donde el aire que se respiremos sea más cálido. ¡Sigamos viviendo!

BIBLIOGRAFÍA

Páginas Web

Asociación arte y parte «Sensaciones exteroceptivas, Expresión corporal» (Julio 2017):

https://www.ayp.org.ar/project_tag/sensaciones-exteroceptivas/

Bertrán Pietro Pol «¿Cómo funcionan nuestros sentidos?», *Medico +* (2022):

<https://medicoplus.com/neurologia/como-funcionan-nuestros-sentidos>

Bravo Carolina «La propiocepción: Un sentido poco conocido y de vital importancia»,

Equipo de kinesiología (Marzo 2016): [https://www.guioteca.com/kinesiologia/la-](https://www.guioteca.com/kinesiologia/la-propiocepcion-un-sentido-poco-conocido-y-de-vitalimportancia/)

[propiocepcion-un-sentido-poco-conocido-y-de-vitalimportancia/](https://www.guioteca.com/kinesiologia/la-propiocepcion-un-sentido-poco-conocido-y-de-vitalimportancia/)

Carlos Quintana «Que es la inteligencia emocional y como se desarrolla» (2021)

<https://www.oberlo.com.mx/blog/inteligencia-emocional>

Chuqui Marcos «Habilidades sociales, ¿Qué son y porque son importantes?», *Fundación*

construyendo estilos de vida saludable (2012): [https://fundacioncevs.org/habilidades-](https://fundacioncevs.org/habilidades-sociales-que-son-y-cual-es-su-importancia/)

[sociales-que-son-y-cual-es-su-importancia/](https://fundacioncevs.org/habilidades-sociales-que-son-y-cual-es-su-importancia/)

Equipo Editorial «Inteligencia Emocional», *Concepto.de* (Argentina 2021):

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

Gonzales Lorena «El juego del autoconocimiento», *crecerconautoconocimeinto.com*

<https://crecerconautoconocimiento.com/#:~:text=El%20juego%20del%20autoconocimiento>

[%20personal,la%20personalidad%20de%20un%20individuo](https://crecerconautoconocimiento.com/#:~:text=El%20juego%20del%20autoconocimiento%20personal,la%20personalidad%20de%20un%20individuo)

[https://scenamalaga.com/lasbasesdelaimprovisacionenelteatro/#Elementos de la improvis](https://scenamalaga.com/lasbasesdelaimprovisacionenelteatro/#Elementos%20de%20la%20improvisacion%20como%20tecnica%20teatral)

[acion como tecnica teatral](https://scenamalaga.com/lasbasesdelaimprovisacionenelteatro/#Elementos de la improvisacion como tecnica teatral)

La mente es maravillosa «Las habilidades sociales según Daniel Goleman» (25 febrero

2020):<https://lamenteesmaravillosa.com/las-habilidades-sociales-segun-daniel-goleman/>

Máxima Julia, «Inteligencia Emocional», *características edición* (mayo 2021): [Https://www.caracteristicas.co/inteligencia-emocional/](https://www.caracteristicas.co/inteligencia-emocional/)

Meditación y psicología «Propiocepción e intercepción»:
<https://meditacionypsicologia.com/mindfulness/propiocepcion-e-interocepcion/>

Organización Mundial de la Salud (sitio web mundial):
<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Pataforas «¿Qué es la pata física y porque nos hace pensar hasta seis cosas imposibles antes del desayuno», *pataforas.com*: <https://pataforas.com/post/que-es-la-patafisica-y-porque-deberia-importarnos>

Pérez verónica «Definición de exteroceptivo», *On salus* (Julio 2016):
<https://www.onsalus.com/definicion-de-exteroceptivo-18574.html>

Psicocode «Importancia de la inteligencia emocional» (octubre 2021):
<https://psicocode.com/psicologia/importancia-inteligencia-emocional/>

Regader Bertrán «Que es la inteligencia emocional, La I.E examina la importancia de la faceta emocional como clave en la inteligencia», *Psicología y mente* (Mayo 2015):
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Scena, Escuela de artes escénicas «Las bases de la Improvisación en el Teatro» (11 de julio 2022):

Soy Paufa «Los cuatros pilares de la improvisación teatral» (2022): <https://paufarias.com/los-4-pilares-de-la-improvisacion-teatral/>

Spolin Viola Biografía (sitio oficial mundial) <https://www.violaspolin.org/bio>

Thomson Intermedia sobre salud «El vínculo entre la introspección y la inteligencia emocional», *Thomson-intermedia.com*: <https://es.thomson-intermedia.com/the-link-between-introspection-and-emotional-intelligence-3976>

Libros

Carretero M, Palacio J y Marchesi A. Psicología evolutiva 3. Adolescencia madurez y senectud. Editorial Alianza: Madrid 1999.

Goleman, Daniel. *Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Editorial Kairós: Barcelona 1998.

Henry Bergson. *Materia y memoria*. Editorial Catus: Paris 1896

Layton William, Plaza José Carlos Plaza, López Juan Antonio. *¿Por qué? Trampolín del actor*. España – Madrid 1990.

Martínez Gerardo. *El juego y el desarrollo infantil*. Barcelona 2012

Spolin Viola. *Improvisación para el Teatro*. 3era edición: Editorial Martino Fine Books, 1963.

Artículos

Bizquera Aizna, Pérez Rafael y Escoda Nuria «Competencia Emocionales». *Universidad nacional de educación a distancia, Educación XXI*. Vol. 10, (2007): 61-82.

Bowles Eduardo «Los grandes aportes del teatro como recurso pedagógico». *Revista dialogo educativo, Editorial Buenaventuras*. Disponible en: <https://scenamalaga.com/la-relacion-entre-el-teatro-y-la-educacion-emocional/>

Cruz Cruz «Creatividad e Inteligencia Emocional, Como desarrollar la competencia emocional, en educación infantil, a través de la expresión lingüística y corporal» *Historia y comunicación social* Vol. 19, N° especial (2014): 113

Guízar Rafael y Valencia A.C «Plasticidad y restauración neurológica». *Revista oficial de la Universidad Biomédica*, N° 2, (2003):23-26

Liutsko Ludmila, Tous María, Gutiérrez Maldonado José «¿Como se siente? Llaves propioceptivas de la inteligencia emocional» *Congreso Internacional de Educación Emocional, Psicología y Bienestar*: 113

López, Rodríguez, Salabarrío e Izquierdo «La adolescencia y su importancia para la vida». *Archivos media* Vol. 4, N° 5 (2008): 13

Lúpon Martha, Torres Aurora, Quevedo Luisa «Procesos cognitivos básicos, Apuntes de psicología en atención visual». *Ciencia de la salud, Universidad Politécnica de Cataluña* (2012):4

Trujillo Flores María, Rivas Tovar Luis «Orígenes, evolución y modelo de la Inteligencia Emocional». *Innovar revista de ciencias administrativas y social Universidad nacional de Colombia* vol. 15, N° 25, (2005): 6

Villanova Manena Alejandra «Jugar para aprender (por fin), a vivir, o la complejidad del juego como estrategia pedagógica». *Revista de divulgación de experiencias pedagógicas MAMAKUMA* N °1 (Diciembre2015- marzo 2016):56-64.

Tesis

Cárdenas Pesante julio. *Taller de teatro y su influencia en las habilidades sociales en las alumnas del 4 Grado de secundaria*. Universidad nacional de Trujillo: Perú, (2018).

Cardoza Olivares Sandra. El juego social como instrumento para el desarrollo de habilidades sociales en niños de tercer año de primaria de la institución educativa San Juan Bautista de Catacaos, Tesis de grado de Educación Primaria. Universidad de Pirhura: Perú (2015).

Chulca Cristian. *La inteligencia emocional desde un enfoque de Neuroeducación*. Universidad central del Ecuador: Quito, (2021)

Mieles María, Cevallos Elda, Rosero Ana Lucia. *Consideraciones sobre el sentido del juego en el desarrollo*. Universidad de Magdalena: Colombia, (2020).

Rendón Carmen *Fluir con el teatro: un recurso pedagógico para el desarrollo de la educación emocional en sexto de primaria*. Universidad internacional de la Rioja

Vallejo Valeria. *Inteligencia Emocional y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 10mo de básica de la unidad educativa La Salle*. Ecuador, 2014.

Multimedia

Improvisation science «Theater Games by Viola Spolin: Interviene with Aretha Sills» Video en YouTube. Acceso en Julio del 2022 <https://youtu.be/vKiwraojue8>

Pedraza Liz. «Cambios psicológicos y sociales en la adolescencia». Video en YouTube. Acceso en junio del 2021. <https://youtu.be/ED8LrcbVP8E>

Pulpa escénica «Experiencia de improvisación y expresión corporal para el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=Ye4Y4F9zYIo&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=1>

Pulpa escénica «Animales» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=T6buPPYn4qM&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=2>

Pulpa escénica «Baile de las emociones» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=WMzPKUAQbR0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=6>

Pulpa escénica «Estatuas corpóreas» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=uubBMvAAJsU&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=7>

Pulpa escénica «Texto y emoción» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=uubBMvAAJsU&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=7>

Pulpa escénica «Ejercicio para físico» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=dawE2dkS3n0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=3>

Pulpa escénica «Acción, narración y comentario» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=KF3r2cMCjxw&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=5>

Pulpa escénica «Control Remoto» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=1Hq1kcnHEY0&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=12>

Pulpa escénica «Un rol» Video de YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=XwDcqyn-s40&list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za&index=11>

Pulpa escénica «Experiencia de improvisación y expresión corporal para el desarrollo de la autoconciencia y habilidad social» Lista de reproducción en YouTube. Acceso el 8 de septiembre del 2022 <https://www.youtube.com/playlist?list=PL20dR69vEKwJK9j3FvwQWSXvldpVf62Za>

ANEXOS

Cronograma de las sesiones.

Sesión 1. (4 Diciembre del 2021)
Presentación General de la Experiencia/Conciencia Corporal.

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultado esperado | Observaciones y comentario |
|---|--------|---|--|---|----------------------------|
| Introducción del taller | 15 min | -Introducción al trabajo que realizaremos. -Presentación del encargado | Focalizar la temática de la clase | Los participantes deben comprender el objetivo del proceso que estarán atravesando. | |
| Presentación grupal | 15 min | -Presentación de los adolescentes (Nombre/edad /cuidad/curso lectivo escolar) -A través de la dinámica “yo soy” “me gusta” deberán presentarse. | Conocer a los estudiantes del curso | Conocer a sus compañeros y aprenderse sus nombres. | |
| Ejercicio foco de atención a los sentidos | 30 min | Trabajar en los siguientes sentidos: -Vista: observar objetos de la habitación Y mencionar los objetos observado a la clase -Oído: Deberá reconocer o recordar 5 sonidos distintos y mencionarlo a la clase. -tacto Escoger un elemento y sentir su textura, estado. Comentar con la clase la experiencia | Potenciar el foco de atención en cada estudiante. | Ejercitar la atención y la percepción del espacio que habita. | |
| Cierre de la clase | 15 min | Comentar la experiencia vivida en la clase | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Generar un dialogo entre los participantes del taller y el facilitador. | |

Sesión 2 (9 de Diciembre del 2021)
Conciencia Corporal

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultados | Observación o comentario |
|--------------------------|--------|---|--|---|--------------------------|
| Calentamiento individual | 10 min | -Calentar y estirar articulaciones | Preparar para iniciar las actividades de la clase. | Lograr cierto nivel de concentración. | |
| Integración grupal | 15 min | Todo el grupo deberá Proponer un movimientos grandes y ridículos e ir agregando movimientos (ida y vuelta) Luego hacer el mismo ejercicio en grupo de 3 o 4 personas | Trabajar la Atención y escucha grupal. | Hacer que el grupo mejore su escucha e interacción con el grupo. | |
| Ejercicio de Intensidad | 15 min | Elegir 5 acciones y hacerlas. Luego en grupo de 4 o 3 personas trabajarán 1 acción en niveles de intensidad (ida y vuelta) | Trabajar la expresión corporal | Lograr que los estudiantes desempeñen un desenvolvimiento y desinhibición escénica. | |
| | 15 min | Aprenderán, ejecutarán y jugarán a partir de los 7 niveles de energía (Lecoq) Exhausto, relajado, neutro, alerta, suspenso, apasionado /trágico y cauteloso. | Conciencia corporal y escucha atenta. | Seguir trabajando atención y la escucha | |
| Cierre de la clase | 10 min | Comentar la experiencia vivida en la clase. | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Generar un dialogo final entre estudiantes y facilitador. | Duro 1 hora |

Sesión 3 (18 diciembre 2021)

Expresivo corpóreo

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultado | Observación o comentario |
|---------------------|---------------|--|--|---|---|
| Calentamiento | 15 min | -Calentamiento y estiramiento de las articulaciones -Ejercicio “Animales” (10m) | Preparar para iniciar las actividades de la clase | Conseguir que los adolescentes se preparen para jugar. | |
| Integración grupal | 20min | -Ejercicio “espejo” (15m) -Ejercicio “Es obvio que .../intuyo que ...imagino que (5min) | Trabajar la interacción grupal | Asegurarse que entre los estudiantes existan una escucha y observación activa hacia los demás | |
| Contar una historia | 20 min | Contar historias en grupos con esta consigna “Hacer solo pregunta” | Desarrollar las habilidades creativas e imaginativa en cada estudiante | Lograr que el estudiante a trabaje y desarrolle sus habilidades expresivas y creativas | |
| Cierre de la clase | 5 min | Comentar sobre la tarea anterior Dialogar sobre las experiencias vivida en la clase. | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva. | Generar un dialogo final entre estudiantes y facilitador. | Traer materiales para la otra clase (globo y aprender trabalenguas) |

Sesión 4 (8 de Enero del 2022)
Expresivo Corpóreo.

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultado | Observación o comentario |
|-------------------------|--------|--|--|---|--|
| Ejercicio de voz | 10 min | Decir un trabalenguas mientras juegan con una pelota. -Recorrer distintas partes de su cuerpo sin caerse. -lanzar el globo de un lado a otro. | Trabajar la conciencia corporal -Trabajar ambos hemisferios del cerebro | Los Talleristas indagaron en tener atención mientras realizan varios movimientos (por ejemplo: hablaban mientras no dejaban caer el globo). | |
| Trabajo de pareja | 20 min | -Ejercicio “En otro idioma” contar la historia compuesta en la anterior clase y el otro nos traduce en otro idioma (la pareja que hace el ejercicio es escogido al azar) | Desarrollar habilidades expresivas y comunicativas | Los participantes trabajaban la escucha, potenciaban su imaginación la exposición al ridículo. | |
| Ejercicio “Pata físico” | 25 min | -Darles un momento para pensar en los momentos de cada uno. -Ejercicio pata físico Contar a la clase un momento heroico, vergonzoso, gracioso o triste de su vida con el lenguaje de la pata físico. | Potenciar el trabajo con la memoria emotiva | Conseguir un acercamiento de los adolescentes con su mundo emocional y significativo. | |
| Cierre de la clase | 5 min | Comentar la experiencia vivida. | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Generar un dialogo final entre estudiantes y facilitador. | Se envió un trabajo el cual es Dibujarse a sí mismo. |

Sesión 5 (15 de Enero 2021)
Escucha grupal y juego

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultados | Observación o comentario |
|----------------------------------|--------|--|--|--|--------------------------|
| Calentamiento individual | 15 min | Mostrar el dibujo a los compañeros. Presentarse en 3 persona y decir. Que hace sentir enojado, feliz, triste, aburrido, avergonzado, confundido, sorprendido 5 cosas de cada uno | Observación y reconocimiento de las emociones | Cada adolescente debe hacer un contacto profundo de los estímulos externos y que emociones les producen. | |
| Integración grupal | 15 min | Crear una historia en grupo (parejas o tríos) Solo puede iniciar con una letra asignada / Mientras sale un grupo el resto observa | Reforzar la escucha grupal | Seguir mejorando las habilidades de escuchar al y estar atentos al grupo | |
| Narración y acción y comentario. | 25 min | Ejercicio -Acción, narración y comentario. Escribir como se sintieron en la clase. -Diálogos desde la acción entre personaje- Traducción de las conversaciones entre personajes. | Trabajar la creatividad, la activación corporal. | Observar el desenvolvimiento del grupo ante el juego | |
| Cierre de la clase | 5 min | Explicación de la tarea. Aprenderse un fragmento de poema o un monólogo de una película | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Generar un dialogo final entre estudiantes y facilitador. | |

Sesión 6 (22 de Enero del 2022)
Conociendo y reconociendo las emociones.

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultado | Observación o comentario |
|---------------------|---------------|--|---|--|---------------------------------|
| Trabajo Grupal | 50min | Bailes de las emociones | Escucha grupal Reconocimiento de las emociones Expresividad | Conseguir un juego grupal y nivel de concentración atenta | |
| Estatuas emotivas | 10 min | Hacer estatuas dónde la corporalidad muestre emociones, gesto y sensaciones. (Trabajo individual) | Potenciar las habilidades de autoconciencia corporal y emocional. | Observar sus habilidades para reconocer y ejecutar en acción las emociones | |
| Emociones en la voz | 15 min | Cada alumno dirá el texto con una o varias emociones seleccionadas por el facilitador del curso | Trabajar la conciencia corporal desde el uso de la voz. | Recalcar la importancia de la voz y de la autoconciencia de las emociones. | |
| Cierre de la clase | 5 min | Expresar las experiencias de la clase, | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Generar un dialogo final entre estudiantes y facilitador. | |

sesión 7 (29 de Enero del 2022)
Niveles y emociones

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultados esperados | Observación o comentario |
|---|---------------|---|---|---|---------------------------------|
| Calentamiento Grupal | 20 min | Trabajar los “saludos corporales” (Inventar manera de saludar; todo el grupo Participa) | Generar un ambiente de juego y atención | Menor miedo al riesgo. | |
| Actividad Individual | 20 min | -Trabajar nivel de Intensidad con las emociones -una situación modifica a mi emoción. | Indagar en los cambios emocionales y los niveles que se puede vivir en una emoción. | Seguir potenciando la competencia de autoconocimiento emocional. | |
| Actividad grupal crear diálogos y situaciones a sus personajes, | 20 min | Continuar con la historia que crearon la clase pasada. Hacer estatuas dónde la corporalidad muestre gestos, emociones y sentimientos (1 realiza los demás observa) | Reforzar la creatividad e imaginación. | Lograr que los adolescentes se relacionen con el trabajo creativo desde la escritura. | |
| Cierre de la clase | 3 min | Explicar lo que se realizara en la próxima clase. | Procesar la experiencia de manera individual y colectiva | Entender en qué momento del proceso se encuentra y el nivel que han alcanzado. | |

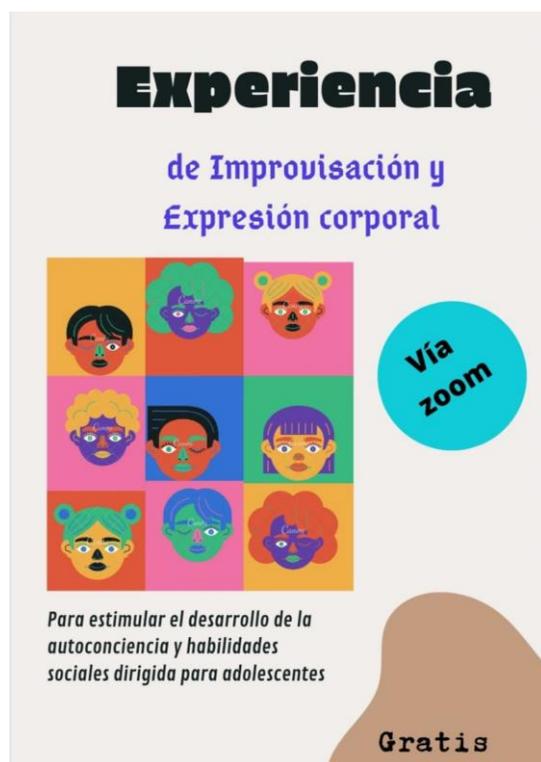
Sesión 8 (5 febrero del 2022)
Improvisando

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultados | Observaciones o comentario |
|-------------------------|---------------|---|--|--|-----------------------------------|
| Trabajo grupal | 30 min | Continuar con la creación de situaciones y diálogos a sus personajes. Grupo 2 | Preparar una escena donde trabajen lo que han aprendido en el taller | Indagar en la creación de una escena | |
| Conversaciones grupales | 15 min | Presentación de las conversaciones e indagación las emociones sobre la emoción creada | Indagar las intenciones, emociones y gesto en un texto | Seguir potenciando la autoconciencia propia y la escucha externa | |
| Actividad individual | min | Encontrar gestos que representen las emociones de los personajes. | Reforzar la expresión corporal gestual. | Reforzar habilidades expresivas y comunicativas. | |
| Cierre de la clase | 15 min | Indicar el final de la clase | | | |

Sesión 9 (12 de febrero del 2022)
Improvisando hasta el final

| Actividad | Tiempo | Descripción | Objetivo | Resultados | Observaciones o comentario |
|--------------------------------------|--------|--|---|--|----------------------------|
| Calentamiento grupal | 20 min | Control remoto Dar dinamismo en una escena. -pausar -play -cámara lenta. -Adelantar. -Retroceder. | Aprender a trabajar con ritmos en una escena | Aumentar la escucha grupal Trabajo de memoria, introspección. | |
| Actividades Individuales y grupales. | 30min | Parte 1 -Indagación de la voz de los personajes. -Presentación de los personajes: ¿Como se llaman?, ¿Qué edad tienes?, ¿De dónde viene?, ¿Cuál es la misión de vida del personaje? Parte 2 -Encontrar gesto (Forma de hablar, de caminar) en los personajes que han inventado. -encontrar gestos que expresen emociones en los personajes. -Intensidad de las emociones a través de los personajes. | Indagar las intenciones, emociones y gesto en un texto - Reforzar la expresión corporal gestual. | Seguir potenciando la autoconciencia propia y la escucha externa. - Reforzar habilidades expresivas y comunicativa. | |
| Presentación de las escenas. | 45 min | -Presentación del grupo 1 (dialogo ya establecido) -Improvisación del grupo 2. (Situación Propuesta en ese momento) -Improvisación de todo el grupo (desenlace de la historia, ¿Habrá segunda temporada?) | Jugar /improvisar para potenciar todas las habilidades emocionales expresivo-creativas aprendidas en el taller. | Observar el trabajo del grupo y sus capacidades aprendidas y exploradas por cada alumno durante el taller. | |
| Cierre de la clase | 20 min | Palabra de despedida del taller. | Despedirnos de estos meses de trabajo | Reflexionar sobre estos meses de trabajo. | |

Refletácora del proceso.



Afiche de convocatoria de la experiencia de improvisación y expresión corporal para estimular el desarrollo de la autoconciencia y habilidades sociales

Silencios en voz alta

Refletácora, es una combinación de una reflexión y bitácora del proceso, las siguientes palabras son una observación personal como acompañante de la experiencia para comentar puntos importantes, descubrimientos y registrar lo que se vivió, se titula silencios en voz alta como una analogía de lo que significó encontrarnos tanto participante como guía en un tiempo donde estábamos aislados del mundo y a pesar de aquellas complicaciones dibujamos un camino de reconexión con nuestro cuerpo, con nuestros sentimientos, con el jugar y con el hecho de estar acompañados. En la preparación del proyecto se seleccionaron los ejercicios en base a los objetivos de la 4ª fase, y en la selección de los mismos se pensó en sus variaciones a la modalidad virtual, esto debido a que la experiencia se logró concretar por Zoom.

Cuando nos encontramos con los adolescentes en esa primera sesion, para mi fue importante preguntar los motivos por los cuales se habian sumado al encuentro, en su mayoria por reomendacion de un familiar , pues para sus adultos ellos debian realizar actividades sociales y ludicas a pesar de la situacion vulnerable que estabamos atravesando como sociedad. Claro esta habian participantes que tneian motivaciones mas personales sustentada desde la curiosidas y el deseo de aprender.

Uno de las primeros aspectos que me predispose a efectuar fue impartir los ejercicios desde un tono dinamico y no autoritario , el sentido de esta experiencia no era militarizar espacios de aprendizajes sensible. Otro nocion metodologia que debo mencionar y fue un eje para toda las sesiones es el hecho de respetar el flujo de los cuerpos, pues habian actividades fijas, es decir objetivos que cumplir, sin embargo ,en algunas ocasiones el orden de ciertas actividades eran modificadas porque el grupo en ese momento esta sintonizando con otros aspectos.



Imágenes de las primeras sesiones



En las primeras sesiones observe que era difícil para el grupo generar movimientos amplios, su capacidad expresiva era bastante limitante, Sin embargo los chicos estuvieron predispuesto a pesar de desconocer y no entender a priori como realizar los ejercicios. Siento que en esta etapa fue muy importante recordarle que no era un espacio para hacer las cosas perfectas mas bien para experimentar y enriquecerse atraves del juego. Decidi en primera instancia comentarles del tipo de trabajo que realizabamos y como resultado de las conversaciones muchos de ellos desconocian del significado en terminos como la inteligencia emocional, la capacidad para ser consciente de uno mismo y habilidades sociales, mas que darle una explicacion teorica decidi que para el entendimiento de estas era mejor concentrarme en explicarles al final de cada sesion los objetivo que estabamos trabjando ya qu estos resumian el proposito de la experienica.

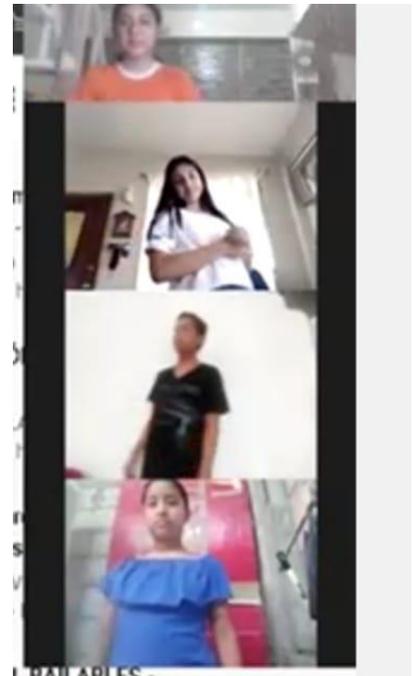


Familiarizándonos con el espacio y entre nosotros



Me es necesario mencionar en esta reflexión sobre las reacciones que tuvo el grupo al relacionarse con este tipo de trabajo. En un inicio sus respuestas hacia ciertos ejercicios era muy mecanizada solo se limitaban a cumplir. Aunque las actividades estaban dirigidas hacia una búsqueda personal y respetaban su propio ritmo para que realizaran las actividades les era difícil simplemente proponer y ejecutar sus ideas, les resultaba más sencillo ser guiados y cumplir con alguna directriz. La gran mayoría del tiempo se lidió con este aspecto, acostumbrarse con esta nueva manera de aprender les llevó tiempo, puedo decir que de las 9 sesiones hubieron 2 y pocos ejercicios donde ellos por su propia cuenta decidían proponer o jugar por jugar. Al mencionar esta realidad debo aclarar que la estructura de las clases y los ejercicios seleccionados no les obligaba aprender algo, al contrario solo eran propuestas para conectar con su cuerpo, para jugar, para compartir con los demás.

Nuevos
paradigmas



Los imprevistos de la virtualidad siempre estuvieron presentes, definitivamente fue un gran desafío mantener la esencia de ciertos ejercicios, aunque se pensó en sus modificaciones y que estos cumplieran sus objetivos. La adaptación a la virtualidad llevo tiempo por lo que considero también influyo de diferentes maneras al proceso, debido a la persistente lejanía por el hecho de limitarnos encontrarnos frente una pantalla la confianza demoro en hacerse presente. A pesar de esta limitación y arrastrados por un ritmo más lento y pequeño poco a poco fuimos descubriéndonos y la experiencia cobro mayor fuerza.

Con relación a los ejercicios seleccionados funcionan para el trabajo que se está tratando de realizar, aun así, no están eximidos a ser removible para futuras experiencia en tanto virtual como presencial. Como encargada disfruté de ver frente mis ojos tanto las complicaciones como los momentos épicos donde todo fluía de una manera única y nos desentendíamos de una mecanización de acciones, movimientos y formas de pensar.

Las voces reseñaron en gritos, los cuerpos agrietaron lo establecido, la escolarización fue nuestro cliché podrido de debajo de un pupitre, las pizarras se convirtieron en ojos, nariz corazón, vivencia y sonidos. silencio en voz alta define en parte la experiencia porque los adolescentes poco a poco se permitieron hablar, moverse y disfrutar. Al inicio los adolescentes estaban fundidos en un escucha afirmativa consolidada por un movimiento de cabeza militarizado, cuerpo con espalda rectas y encorvadas esperando retirarse a la desconexión y no solo del wifi sino de la presencia y en otras ocasiones eran ojos con un brillo deslumbrantes dispuestos a descubrir que se podían crear nuevos mundos y sobre todo conociéndose a si mismo y compartiendo con otros. Y así juntos construimos el inicio de espacios para sensibilizarnos para compartir y redescubrirnos.



El final ...



Personalmente mi mayor travesía fue escribir esta tesis, aun cuando las palabras no son mi fuerte hice mi mayor esfuerzo por explicarles mi visión sobre el trabajo emocional en los adolescentes. En vista de mis dificultades por expresarme por momentos requerí de otra retorica para incluso yo entender lo que palpitaba en mi y lo que significa esta experiencia por ellos a continuación les anexo dos escritos con sus respectivos títulos que incluí dentro de las conclusiones dicho esto. ¡Sale vida al arte!

-Pro Inscrita

En el transcribir la experiencia, pienso tal vez no logré alcanzar el destello de su propia luz
Escribo para inmortalizar, pero mi cuerpo.

Mi ser

Mi alma

Mi yo

Ya encontró otro camino para integrar esta vivencia al cuerpo.

Estuve creando, estructurando y acompañando

Pero realmente naufrague sobre los Alpes blancos del abismo.

Aunque no me detuve,

El camino fue confuso, pero aun así dialogue con la generación más joven.

-Veinte veintidós y el 98.

En medio de una guerra ya no escucho mis gritos

Tal vez he perdido.

O tal vez me han perdido.

¿Dónde está mi pueblo señor?

¿Dónde lo ha dejado?

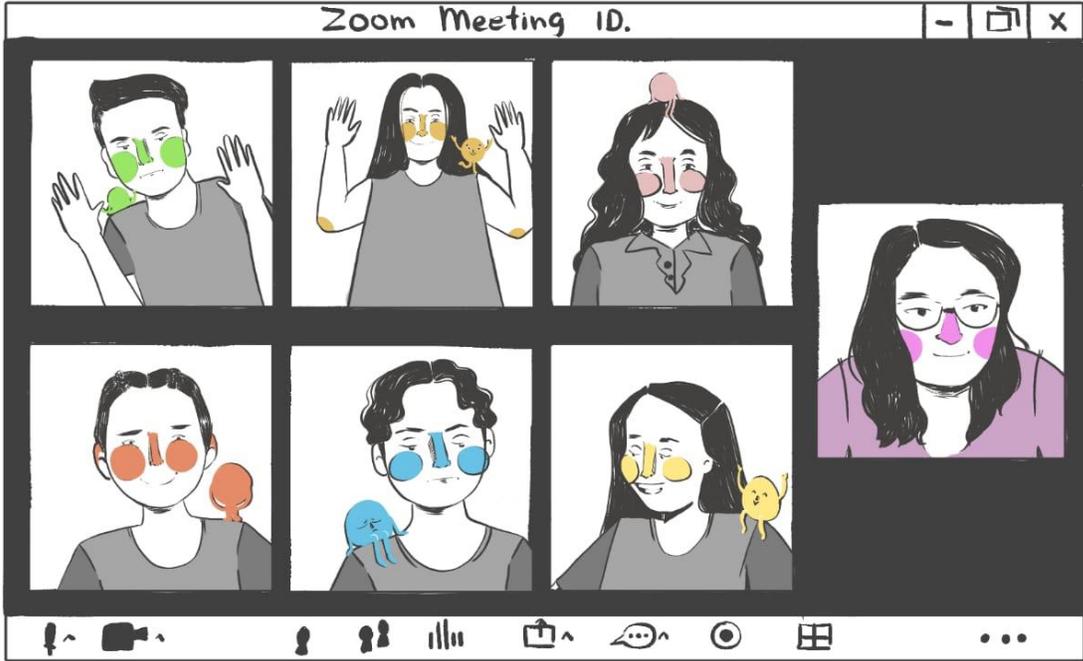
Construyó campos mimados

Para no acercarnos

¡Tengo miedo!, en mi país ya no me dejan usar mi voz

Ahora recurro al sueño para vivir.

Pero, ya ni siquiera se soñar.



끝!