

IMPROAGING: UNA METODOLOGÍA INNOVADORA PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Irene Criado Martín

Sandra Aguerri . Carlos Rodriguez

TEATRO DE IMPROVISACIÓN PARA FAVORECER EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Impro Aging

PRÓLOGO

Este libro pretende dar a conocer la metodología empleada en el proyecto ImproAging- Se trata de un programa sesiones de teatro de improvisación, especialmente diseñadas para buscar la cohesión grupal, así como la estimulación física y cognitiva en personas mayores de 65 años.

El proyecto inicial, llevado a cabo en 2023, se planteó como un estudio de investigación, donde los participantes fueron evaluados antes y después de las 24 sesiones. Se valoraron aspectos físicos, cognitivos y emocionales, y los resultados fueron espectaculares.

Dados los resultados, decidimos poner a disposición de todo aquél que trabaje con personas mayores o en el ámbito de la improvisación la programación diseñada para el proyecto.

Os animamos a que juntéis adultos mayores y teatro de improvisación, que no tengáis miedo ni de un lado ni de otro.

El libro está escrito para intentar que todos los ejercicios se entiendan, cuestión no poco compleja por los muchos elementos y detalles que tienen los juegos de impro. Por ello, dependiendo del ejercicio, lo contamos en primera o tercera persona.

Hemos tratado que el lenguaje sea inclusivo, utilizando indistintamente el femenino y el masculino, mal que le pese a algún purista.

Esta se trata de una primera versión, y agradeceremos correcciones y sugerencias, que nos podéis enviar a improaging@gmail.com

“No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar.”
(George Bernard Shaw)



Ilustración 1 Equipo docente ImpAging: Sergio, Carlos , Irene , Sandra, Tere y Pablo

INTRODUCCIÓN

¿Qué es ImproAging?

ImproAging acerca las herramientas de la improvisación teatral a personas mayores de 65 años, generando un espacio libre para la expresión artística y el desarrollo personal. Consiste en un taller de teatro de improvisación coordinado y facilitado por profesionales de las artes escénicas, la educación artística y social y gerocultores, si bien a través de este documento queremos poner al alcance de todos la metodología que hemos seguido en nuestro proyecto.

Objetivos generales

Los objetivos generales de ImproAging son:

1. Mejorar el rendimiento cognitivo de los participantes.
2. Mejorar el rendimiento físico de los participantes.
3. Favorecer la interacción social.
4. Prevenir el deterioro funcional.
5. Reforzar la autoestima y bienestar emocional.

Organización y espacio

Recomendamos que cada grupo lo conformen entre 12 y 15 personas.

La periodicidad de las sesiones es de una a la semana con una duración de 1:15h a 2 h, en función de las características de los participantes: grado de dependencia física, presencia de personas con deterioro cognitivo leve, heterogeneidad o no entre los participantes. Es recomendable que las características a nivel físico y cognitivo de los participantes sean similares, aunque en ningún caso las diferencias han supuesto un impedimento para llevar a cabo el taller.

El lugar idóneo para poner en marcha el taller es una sala de al menos 40m cuadrados, diáfana y con sillas fáciles de mover. La iluminación y temperatura de la sala deben ser confortables.

Estructura del curso

La programación consta de 24 sesiones de 2h de duración cada una. Las sesiones se estructuran en tres fases:

- Fase de creación de grupo y generación de vínculo entre los participantes: Se implementan dinámicas que favorecen la confianza, la pérdida del miedo escénico y la asimilación de los principios fundamentales del teatro de improvisación. Sesiones de 1 a 8.
- Fase de recursos teatrales y herramientas para la improvisación teatral: En esta fase se trabaja la corporalidad, la creación de personajes, la elaboración de diálogos improvisados, el manejo del espacio escénico, la mímica, la expresión de emociones, la dramaturgia, entre otros aspectos. Sesiones de 9 a 17.
- Fase de creación de un Show de improvisación teatral: De manera colaborativa, y bajo la guía del docente a cargo, el grupo diseñará un espectáculo basado en lo aprendido. Durante esta fase, se continuará trabajando en la mejora de la calidad de las improvisaciones hasta el evento final del curso. Sesiones de 18 a 24,

Los objetivos de cada fase, se acaban mezclando en todas ellas en mayor o menor proporción. Las sesiones dedicadas a cada fase, dependerán de los objetivos que prioricemos así como de la percepción del dinamizador que leerá las necesidades del grupo en cada momento.

Estructura de la sesión

Cada una de las 24 sesiones sigue la siguiente estructura:

- Bienvenida: momento de encuentro entre los componentes del grupo y con el dinamizador.
- Calentamiento: despertar el cuerpo, la mente, la imaginación y la conciencia del momento presente.
- Dinámicas y juegos previos a la improvisación y al trabajo en grupo.
- Ejercicios y rutinas específicas de improvisación teatral.
- Improvisaciones teatrales a través de diferentes propuestas.
- Evaluación y espacio para la puesta en común y el diálogo.

Notas:

1-Aunque ImproAging haya sido diseñado para llevarse a cabo en 24 sesiones, os animamos a adaptar el curso según vuestras posibilidades. Tras las sesiones del proyecto hemos añadido en este manual una sesión diseñada para hacer una “prueba”, de 1.15h de duración aproximadamente, llamada “sesión de prueba”.

2-El proyecto ImproAging fue diseñado como proyecto de investigación, y se realizó una valoración antes y después del curso a todos los participantes. Al final de este libro, facilitamos el “Cuaderno de recogida de datos”, en el que se encontrarán los datos que recogimos incluidas las escalas de valoración validadas (valoran a nivel físico, mental y emocional).

3- No dejes de usar la lista de Spotify “Programación ImproAging” donde encontraras los recursos que mencionamos en los diferentes ejercicios.



Ilustración 2 Valoración de participantes en el taller por medio de escalas validadas

FASE 1

CREACIÓN DEL GRUPO Y GENERACIÓN DE VÍNCULO ENTRE LOS PARTICIPANTES



LÍMITES

Antes de comenzar con la programación, queremos describir un par de dinámicas que ayudarán en el establecimiento de límites entre los participantes. Recomendamos realizarlas a lo largo de las primeras sesiones, cuando la monitora lo considere adecuado.

1-Reconocimiento de limitaciones físicas:

El grupo se sitúa en círculo: en orden, cada persona comenta, qué dolores, limitaciones funcionales o problemas físicos tiene. Todos escuchamos con atención, la dinamizadora, puede tomar notas para tenerlo en cuenta al adaptar los ejercicios.

2-Reconocimiento de límites en el espacio personal:

El grupo se sitúa en sillas dispuestas en círculo, pero mirando para afuera. Todas cierran los ojos. La monitora va preguntando:

-Estamos en un espacio, donde el respeto mutuo es fundamental. Todas tenemos que poder confiar las unas en las otras y estar atentas a si una persona se siente incómoda con alguna interacción verbal o física.

-Que levante la mano a quien no le guste que en escena, es decir a modo de ficción, le insulten.

-Que levante la mano a quien no le gusta que le agarren de la mano.

-Quien no quiere que le den besos en la mejilla.

-Quien no quiera que le den besos en los labios.

Así el grupo expresa sus límites, lo cual relaja el estrés, y la monitora también los conoce.

3-Para!

En parejas. Una persona enfrente de la otra, separadas 4- 5 metros. Primero "A" camina hacia "B", poco a poco. "B" tiene que expresar de manera no verbal cuando quiere que "A" pare, que no se acerque más. También se puede decir mentalmente,

Cuando acaban, "A" y "B" comentan si se han entendido. Cambio de roles.
Está bien hacer este ejercicio con varias parejas diferentes.
Para finalizar, comentamos entre todas como nos hemos sentido, ¡y si nos ha costado entender o transmitir el mensaje de "Para!"

SESIÓN 1

OBJETIVOS:

- Conocer a los componentes del grupo: sus nombres, sus gustos...
- Empezar a entrar en dinámicas de juego.
- Empezar a romper barreras físicas y mentales a través del juego.
- Favorecer la creación de conciencia de grupo.

I-Bienvenida y presentación:

El grupo se coloca reunido en círculo (los participantes pueden estar de pie o sentados), los monitores se presentan y explican en qué va a consistir el taller y qué es el teatro de improvisación.

“Consiste en generar historias entre todos los participantes, basándonos en el juego. Es un espacio donde no existe el error y donde lo más importante es pasárselo bien. Además, con esta actividad se pretende conseguir beneficios tanto físicos como en la memoria y el ánimo”.

II-Dinámica de conexión

Antes incluso de que los participantes se presenten, el monitor va a transmitir la siguiente idea: “lo más importante de todo es que estamos **haciendo algo juntas**, como si fuéramos una sola persona”.

1.1- La palmada que pasa.

- Fase 1: doy una palmada con mis manos y seguidamente choco con mis manos las manos de la persona de mi derecha, para pasarle la palmada (son dos movimientos: palmada yo, palmada con el compañero). Así se va

pasando de uno a otro hasta completar una ronda del círculo, hasta que la palmada llegue de nuevo a mí, que inicié la ronda.

- Fase 2: se plantea la idea del “tempo” y “latir común”, haciendo entender al grupo que entre todas sostenemos lo que hacemos, como una “misión colectiva”. Sale la palmada desde mí y la paso de nuevo al círculo, pero esta vez, hay un tempo base, un ritmo común mantenido por el grupo sobre el que se pasa esa palmada.
- Fase 3: envío más de una palmada a la vez. Envío una y luego otra(s) antes de que la primera llegue a mí. Todas las palmadas mantienen el mismo ritmo base.

De esta manera habrá más de una palmada circulando, pero al ir al mismo ritmo, deben sonar como una sola.

- Variación 1: combinar la palmada con palmada, choque de manos con muslos, palmada y pasarla al de la derecha (son 4 movimientos).
- Variación 2: utilizamos una canción que nos marca el tempo base.
Por ejemplo **Sofia**, de Clairo.
- Variación 3: en vez de una palmada, “paso” una *mirada sonriente* a la persona de la derecha, también con música. Seguimos el pulso de la música, completando rondas de círculo hasta terminar la canción.

III- Juegos de presentación:

1.2-Nombre más movimiento expresivo:

- Fase 1: Digo mi nombre con fuerza y lo acompaño de un movimiento grande y con energía, al mismo tiempo. El resto observa y justo después

lo repite al unísono. Así, una tras otra, van diciendo nombre con movimiento y el grupo repite tras cada intervención.

- Fase 2: digo mi nombre con poca energía y gesto pequeño. Similar al anterior, una persona tras otra y el grupo repite tras cada intervención.

1.3- La isla desierta:

- Digo mi nombre y un objeto que empiece por la inicial de mi nombre. Lo acompaño de un gesto o mímica que exprese el objeto o su uso. “Soy Lucía y a una isla desierta me llevaría una Lupa” (y hace como que observa a través de una lupa).

Cada participante, dice su nombre+ objeto + gesto. pero antes repite lo que han dicho y gesticulado las compañeras que van delante de su turno.

- Variación: se puede hacer sin acumular todos los nombres + objetos+ gesto, o bien ayudándonos unos a otros a recordar.

1.4-El vampiro

Recomendamos contar la dinámica con voz de misterio.

Una persona es “el vampiro” (el monitor anima a hacer el personaje) y ocupa el centro del círculo. El vampiro lanza una maldición a todos los demás que a partir de ahí no pueden mover los pies, se quedan “pegados al suelo”.

Elige a una persona, dice su nombre, y va caminando lentamente hacia ella, finge querer morderle en el cuello para chupar su sangre. Para librarse de esto, la víctima deberá decir el nombre de otra persona antes de que el vampiro llegue a su cuello. Inmediatamente, al escuchar ese otro nombre el vampiro cambia de dirección hacia esa otra persona, que se convierte en la nueva víctima.

Si el vampiro llega a alcanzarla antes de que diga otro nombre, se convierte en vampiro y el vampiro ocupa su lugar en el círculo de víctimas.

1.5-Los vecinos:

- En círculo, una persona ocupa el centro, será "el okupa". Éste "okupa" quiere ocupar una casa. Todas las personas del círculo somos vecinos, vivimos una al lado de la otra. La persona "okupa", improvisará un diálogo con cualquiera de las personas del círculo. Este diálogo concluye cuando la persona del círculo (por ejemplo Lucía) dice que no le gustan sus vecinos (por los motivos que se invente) y que le gustaría intercambiarlos con los vecinos de otra persona del círculo (por ejemplo Martín).

Entonces, los vecinos (es decir, las personas que están a derecha e izquierda) de Martín y de Lucía se intercambian las posiciones en el círculo. Los 4 lo hacen rápidamente, ya que el okupa intentará ocupar uno de los cuatro lugares para tener una casa. El que se quede sin lugar pasará a ser el nuevo "okupa" y empieza el juego de nuevo.

Lo divertido de este juego es fomentar el diálogo improvisado, el "chismorreó" inventado acerca de los vecinos: "Pues Tomás deja la basura en el portal, y no sé qué come, pero apesta", "Martín hace ruidos extraños todas las noches"..

IV- Dinámicas de presentación grupal:

Rompemos el círculo y "caminamos por el espacio".

"Caminar por el espacio" significa, deambular por la habitación sin rumbo, creando una trayectoria improvisada, no circular, sin perseguir a los demás e intentando ocupar el espacio que percibamos más vacío.

1.6-Consignas para interacciones en grupo

Una vez el grupo comienza a caminar por el espacio el monitor va indicando diferentes dinámicas:

- Fase 1: Tocar un color. El monitor dice un color y lo más rápido posible todas van a tocar algo o a alguien que tenga ese color. A continuación, siguen caminando hasta escuchar un nuevo color.
 - Fase 2: Tocar una parte del cuerpo: Se van mencionando diferentes partes del cuerpo que tocar han de tocar a otra persona con la mano: “un pie”, “una cabeza”...
 - A continuación el monitor indica qué dos partes queremos que entren en contacto: “codo con codo”, “pie derecho con pie derecho”, “espalda con cabeza”...
- Nota: este es el ejercicio de la sesión que más barreras de contacto físico rompe y por lo tanto puede incomodar a algunos participantes. El monitor ha de estar atento a las sensibilidades y recordar que si alguien no quiere jugar puede no hacerlo (o directamente, saltar al siguiente ejercicio).*
- Fase 3: Agruparse según diferentes consignas: el monitor propone diferentes ideas en base a las que agruparse. Por ejemplo, “personas que tengan el mismo color de ojos, de pelo, personas que les guste el cine, personas que les guste o no el futbol, etc.”

1.7- El viento sopla para...

Nuevamente nos colocamos en círculo, de pie o sentados .

Empezamos mirándonos a los ojos entre todas

Comienza el monitor diciendo diferentes consignas, precedidas de la frase “el viento sopla para...”:

- “El viento sopla para los que tienen hijos”, entonces las personas que tengan hijos se cambian de lugar en el círculo. Después cada vez hace la propuesta una persona, en el orden que surja espontáneamente.

V Dinámica para hacer en parejas:

1.8- Los enamorados:

Nos colocamos en un círculo cerrado, hombro con hombro, Agachamos la cabeza, mirando al suelo. Decimos todas: “1, 2, 3, ¡ya!” . Entonces cada una levanta la mirada dirigida a una persona del círculo. Si coincide que justo la persona a la que miro, también me mira a mí, “nos enamoramos”, y salimos del círculo para sentarnos juntas.

Los demás seguimos en el círculo. Volvemos a bajar la cabeza y de nuevo decimos “1, 2, 3, ¡ya!”- Levanto la cabeza y miro a otra persona diferente del círculo,

Así se van haciendo “parejas de enamorados”, que se van sentando juntos.

-1.9-La historia de mi nombre:

- o Fase 1: Cada miembro de la pareja, le cuenta la historia de su nombre a la otra persona: “por qué me llamo así”. *(puede ser cierta o inventada, se anima a que sea la real)*.
- o Fase 2: nos sentamos de nuevo todo el grupo en círculo. Cada una se presentará, como si fuera su pareja, y hablará de la historia de su nombre en primera persona, como si ella fuera la otra persona.

VI-Círculo de cierre:

1.10-Meditación guiada

El monitor guía esta pequeña meditación, con voz pausada y suave, dando las siguientes pautas:

“Según estamos sentados, todos cerramos los ojos y observamos cómo estamos, qué sensación, estado o emoción me ha dejado la sesión que acabamos de hacer. Buscamos una palabra que defina eso.

Abrimos los ojos y quien quiere la comparte en voz alta para todo el grupo, en el orden aleatorio que surja y sólo quienes quieran, no es obligatorio“.

Tarea para la próxima sesión: Pedimos a los participantes que para el próximo día traigan pensadas o apuntadas en un papel, algunas de sus canciones favoritas. Con ellas, configuraremos una lista de reproducción con la que trabajaremos durante el taller.

SESIÓN 2

OBJETIVOS:

- Crear vínculos persona a persona dentro del grupo.
- Fomentar la confianza y la escucha.
- Consolidar la dinámica de juego del taller.

I- Bienvenida:

El grupo se dispone en círculo, de pie o sentados. El monitor da la bienvenida a las participantes: “¿Cómo estáis? Este es un espacio para saludarnos y compartir algo si alguien lo desea. Quien quiera compartir algo con el grupo puede hacerlo. Puede ser una anécdota de la semana, algo que os preocupe, o cualquier otro tema que os apetezca compartir.”

Si nadie se anima puede empezar compartiendo algo el propio monitor.

II- Dinámica de nombres

El objetivo es recordar los nombres de los compañeros, para ello realizamos diferentes juegos. El grupo se coloca en círculo.

2.1- Palmada con nombres:

- Fase 1: Miro a una persona del círculo, doy una palmada y digo mi nombre en voz alta, todo al mismo tiempo. La persona a la que le llega la palmada

repite el proceso: mira a otra persona, da una palmada y dice su propio nombre en voz alta. Vamos pasando la palmada y los nombres por el círculo.

- Fase 2: Ahora miro a una persona y al dar la palmada, digo su nombre en voz alta. Esa persona continúa mirando a otra, le lanza la palmada y dice su nombre. Así sucesivamente.
- Fase 3: (opcional): Las dos fases anteriores se hacen a la vez. Circulan la palmada que debo lanzar con mi nombre y la que debo lanzar con el nombre del que la va a recibir.
- Variación1: Usamos dos pelotas de colores diferentes. Por ejemplo, la pelota roja se pasa diciendo tu propio nombre, y la pelota azul se pasa diciendo el nombre de la persona a quien se la pasas. Primero se juegan por separado y luego ambas pelotas circulan al mismo tiempo, cada una con su respectivo nombre.

2.2- Me llamo y me pica:

La primera persona dice: "Me llamo Lucía y me pica aquí" (se rasca una parte del cuerpo). Luego señala a otra persona y dice: "Ella se llama María y le pica aquí" (se rasca otra parte del cuerpo). La siguiente persona, en este caso María, dice: "Me llamo María y me pica aquí" (se rasca donde Lucía lo indicó), y luego señala a otra persona: "él se llama Miguel y le pica aquí" (se rasca otra parte del cuerpo). Así, cada persona repite el proceso, diciendo su nombre y señalando a otra para continuar el juego.

2.3- La pelota imaginaria:

Este juego ayudará a calentar el cuerpo y la voz. Preferiblemente realizar de pie, si no, al menos cuando llegue el turno, levantarse para jugar.

El monitor empieza mostrando una "pelota imaginaria" entre sus manos. Comienza a jugar con ella usando la voz y gestos. La pelota cambia de forma, tamaño, peso,

personalidad y puede convertirse en otras cosas. A medida que el monitor juega con ella, también cambia su voz para acompañar los movimientos.

Cuando el monitor lo decida, le lanza la pelota a otra persona, diciendo su nombre y entregándosela de la forma que esté en ese momento. Por ejemplo, si la pelota ha tomado la forma de una bolita de barro, la pasa tal cual y la persona que la recibe debe reaccionar a esa forma, seguir jugando y transformarla de nuevo. La pelota va pasando de persona a persona y cada uno la transforma a su manera.

Nota: Este juego se puede acompañar con música como "Seduction" de René Aubry

III-Dinámica de espacio:

2.4- La plataforma

Rompemos el círculo y comenzamos a desplazarnos caminando por todo el espacio.

Cada una de forma individual con su personalidad, energía, etc.

- Fase 1: El monitor da las siguientes pautas:
 - Poco a poco, vamos a escuchar la energía y la velocidad de los demás para intentar caminar al mismo ritmo, como si fuéramos una sola persona. Todos debemos caminar a la misma velocidad, creando un caminar en conjunto.
 - Vamos a caminar por todo el espacio, con la idea de equilibrarlo.Imaginemos que el suelo es una plataforma flotante sobre el mar. Al caminar, debemos mantener la plataforma a flote, evitando que se hunda. Es decir, tenemos que ocupar todo el espacio de manera equilibrada, para que no nos apretujemos.
- En un momento, el monitor dice "stop". Todos debemos parar inmediatamente, mirar a nuestro alrededor y ver si la plataforma está equilibrada o si se ha hundido en algún lado. Si no estamos equilibrados,

imaginemos que la plataforma se hunde y caemos al mar, donde nos atacan tiburones asesinos.

- Volvemos a caminar, siempre con la idea de equilibrar el espacio, ocupando los huecos y caminando de manera equidistante para no apolonarnos.

Cuando el monitor diga "stop" de nuevo, paramos y observamos si la plataforma sigue equilibrada. Repetimos varias veces, tratando de mejorar cada vez.

Nota: Este juego ayuda a mejorar la coordinación grupal, la atención al espacio y la sincronización entre todos los participantes.

- Fase2: después de decir "stop", contamos tres segundos, durante los cuales podemos movernos para intentar conseguir un mejor equilibrio. El monitor vuelve a decir "stop". En esta segunda parada, veremos si el equilibrio es mejor.

IV-Dinámica de miradas y encuentros.

2.4- Meditación Guiada y Ejercicio de Observación:

Comenzamos a caminar por la sala, mientras el monitor guía esta pequeña meditación:

- Fase 1: "Nos fijamos en el espacio que nos rodea y en sus detalles. Lo miramos como si fuera la primera vez, prestando atención a los objetos, sombras, luces, marcas, etc. Esto va a modificar nuestro caminar, el ritmo y la dirección. Imaginamos que hay otro espacio similar en otro lugar del mundo. Si estuviéramos en ambos, sabríamos distinguir cuál es el nuestro, solo por fijarnos en sus detalles."
- Fase2: "Ahora dejamos de fijarnos en el espacio y pasamos a observar a las personas a nuestro alrededor. Al cruzarnos con alguien, lo observamos con mucha atención: ¿qué nos llama la atención de esa persona? ¿Un lunar? ¿Cómo mueve las manos? ¿Una mancha en la piel? ¿Cómo lleva el pelo? ¿Sus pestañas?..."

- Fase3: Continuamos caminando y, cuando el monitor dé una palmada, nos detenemos y miramos a los ojos a la primera persona con la que nos crucemos. Nos miramos mutuamente, a un metro de distancia. “¿Qué sentimos al mirar y ser mirados? Dejamos que pase todo lo que nos pase (risa, nervios, etc.) sin juzgarlo. No apartamos la mirada hasta que vuelva a sonar una palmada.”

Seguimos caminando y, con otra palmada, nos cruzamos con otra persona. Haremos un total de 3 encuentros.

- Fase 4: Con la persona con la que tengamos el tercer encuentro, nos sentamos frente a frente. Uno de los dos levantará la mano y será "A", el otro será "B". para la siguiente dinámica.

2.5- La descripción del rostro:

- Fase 1: "A" observa el rostro de "B" y, cuando el monitor dice "acción", comienza a describirlo literalmente, como si fuera la primera vez que lo ve.
Por ejemplo: "Veo dos ojos de color marrón oscuro, una pupila negra en el centro..." Después, "stop", y ambos se miran en silencio. Luego, "B" describe el rostro de "A".
- Fase 2: "A" observa el rostro de "B" y, al decir "acción", lo describe usando metáforas.
Por ejemplo: "Veo dos cuevas oscuras bajo una montaña nevada..." Después, "B" describe el rostro de "A" de forma metafórica.
- Fase 3: Volvemos a mirarnos en silencio. “¿Cómo sentimos ahora la conexión con la otra persona? ¿Ha cambiado nuestra percepción?”

2.6 -Biografía en negativo

- Fase 1: "A" nombra su autobiografía en negativo. Por ejemplo: "No me llamo Lucía, no soy jubilada, no vivo en Pamplona, no me gusta viajar..." Luego, "B" hace lo mismo, mientras "A" escucha en silencio, sin apartar la mirada.
- Fase2:Al final, reflexionamos: "¿cómo es mirarnos ahora? ¿Es diferente mirar y ser mirado ahora que al principio de la sesión? ¿Ha cambiado el espacio y nuestra conexión desde el inicio? ¿De qué manera ha influido en nuestra relación el haber hecho este ejercicio juntos?"

Nota: Este ejercicio ayuda a mejorar la conexión con los demás, fomenta la atención plena y nos invita a reflexionar sobre nuestra percepción del espacio y de las personas a través de la mirada y la observación.

V- Juegos para volver a conectar:

El grupo se dispone en círculo, puede ser de pie o sentadas.

2.7- Variantes de “Los enamorados” (Ejercicio 1.8 de la primera sesión):

- Variación 1: al levantar la mirada y coincidir con otra persona, digo su nombre rápido para eliminarla. Quien antes diga el nombre de la otra se queda en el círculo, la otra eliminada.
- Variante 2: El dinamizador puede introducir poco a poco la ficción teatral.
 - Antes de irse del círculo la persona que se elimina, deben contestar alguna pregunta para generar pequeñas escenas. *Ejemplo*: “Dinos antes de morir ¿Dónde está escondido el tesoro?” o “¿Quién te hizo eso?” o “¿Por qué mueres? O “¿cuáles son tus últimas palabras?”.
 - Se pueden proponer estilos para las muertes: “el siguiente que se muera lo hará en estilo (western, película de terror, ópera)”.

2.8-El sonido pactado:

Esta dinámica se puede hacer con las parejas que se han formado en el juego anterior de “los enamorados”

En cada pareja, uno es “A” y el otro “B”.

- Fase 1: “A” hace un sonido para su pareja, “B”. Este sonido se puede hacer con la boca o con el cuerpo. Buscamos un sonido que se pueda repetir las veces necesarias sin problema.
Entonces compartiremos con el grupo todos los sonidos, para comprobar que ninguno se repite.
- Fase 2: Todos los “B” cierran los ojos y los “A” los llevan de la mano hasta un lugar del espacio, donde los dejan y se alejan.

A la señal de “acción”, todos los “A” comienzan a hacer sus sonidos al mismo tiempo, para sus “B”. “B” tiene que acercarse hacia su pareja, escuchando su sonido.

La misión de “A” es que no se choque su pareja con nada ni nadie y que no le alcance.

Cuando “A” quiere que “B” se detenga, no hace el sonido. “A” se va moviendo por el espacio para que “B” no le alcance.

- Fase 3: los “A” se van a colocar en un lugar del espacio alejados de su pareja y a la señal de “acción” comenzarán a hacer sus sonidos para sus “B”, que siguen con los ojos cerrados. Ahora los “A” ya no se mueven. La misión de “B” es llegar hasta su pareja, escuchando su sonido pactado. Cuando tocan a su pareja, “B” abre los ojos y se queda junto a ella, en silencio hasta que todas las parejas se hayan reencontrado.

Las fases 2 y 3 se han de repetir con los roles cambiados, ahora es “B” quien emite un nuevos sonido.

2.9-Autos de choque:

Con las mismas parejas, en silencio.

- Fase 1: “A” es el conductor y “B” es el coche. “A” conduce su coche sin que éste sufra daño alguno. “B” cierra los ojos y “A” se coloca detrás.

Para manejar las direcciones: toques en la cabeza (hacia adelante), hombro derecho (girar a la derecha), hombro izquierdo (girar a la izquierda), espalda (hacia atrás).

Para ir más rápido, los toques son más rápidos. Para detenerse, no tocar nada.

A la señal de “arranquen sus motores”, todos los “B” cierran los ojos y los “A” comienzan a conducir por todo el espacio. Tras un periodo de tiempo, cambio de rol.

- Fase 2: dos parejas se juntan, para formar un autobús de cuatro personas en fila. El último de la fila es el conductor y va con los ojos abiertos, y el resto son el autobús y van con los ojos cerrados.

Misma dinámica que antes, pero ahora se pasa el toque que reciben del conductor, hacia adelante para que le llegue hasta el primero.

Después el primero, pasa a ser el último, y por lo tanto, el nuevo conductor. Misma idea, no producir daños en el autobús.

Repetimos hasta que todos pasen por el rol del conductor.

VI -Dinámica de Cierre:

Sentadas, cada una en un lugar que elija del espacio:

- Escuchar una canción para conectar con el presente. Tenemos los ojos cerrados para calmarse y centrar la atención.

Antes de que se vayan, el monitor recopilará las canciones que hayan pensado los participantes, para hacer la playlist que se usará en las siguientes clases.

SESIÓN 3

Objetivos:

- Establecer confianza con el grupo.
- Perder el miedo a ser juzgado por uno mismo y por los demás.
- Comenzar a crear personajes desde las diferentes cualidades del movimiento y diferentes energías.
- Fomentar la expresión verbal y no verbal.

I-Bienvenida:

En círculo de pie o sentadas, este tiempo es para encontrarnos y si alguien quiere compartir algo con el grupo, darle ese espacio. Ejemplo: contar algo de su semana, compartir algo que les inquiete, etc.

II-Dinámicas de nombres:

Dedicamos la primera parte de la sesión a repasar y volver a recordar los nombres. Aunque parezca repetitivo, conocer los nombres es muy importante para establecer el vínculo. Sentirme nombrado, es sentir que importo.

Lo haremos en primer lugar repitiendo algunas dinámicas de las sesiones anteriores, preferiblemente las que la monitora haya visto que funcionan mejor, que hacen disfrutar más al grupo en su conjunto.

Realizamos a continuación algunas dinámicas de nombres nuevas:

3.1-¿Cómo estáis? Nombre + gesto:

En círculo, en orden, cada cual dice su nombre (sólo el nombre, sin frase) y expresa con un gesto y/o movimiento cómo está. El grupo repite cada nombre y gesto/movimiento juntos tras cada intervención.

3.2- Mi nombre favorito: Cada cual dice su nombre y un nombre que desearía tener si no se llamara como se llama

3.3- La inicial de mi nombre: Cada cual dice su nombre y una palabra que le guste y que empiece con la misma letra de su nombre

3.4-Me inspiras.. Cada persona , en orden, mirará a la persona que esté a su lado y la nombro con una palabra que le inspire esa persona.

3.5- Me gusta/ no me gusta:

Cada persona tras otra, en orden aleatorio, sale al centro del círculo, dice su nombre y representa con mímica algo que le gusta. Después de esta ronda, comenzamos ahora a salir a decir el nombre y a gesticular lo que NO nos gusta.

3.6- El muro:

Se divide el grupo en dos. Cada mitad se pone a un lado de una línea, marcada por una manta o tela. La tela se sube, a modo de muro, y no deja ver quién está al otro lado. Se coloca una persona de cada equipo pegada a la manta, al bajar la manta se ven en frente la una a la otra, y tienen que decir el nombre de la otra, la primera persona que diga el nombre correctamente gana, la otra se elimina. Así hasta que un equipo se quede sin personas.

3.7- Zombie:

Rompiendo el círculo. Una persona es el “zombie”. Elige una víctima y va a por ella, todas se tienen que escapar del “zombie”. Para evitar que te siga persiguiendo, nombra a otra persona. Esa persona a quien has nombrado se convierte en el nuevo “zombie” y hay que escapar de él. Si el “zombie” pilla a alguien, esa persona está eliminada.

3.8- Si me nombran toco, si me tocan nombro:

Caminando por todo el espacio. Cuando alguien dice mi nombre, tengo que pillar p tocar a otra persona. Esa persona que estocada, tiene que nombrar a otro participante. Éste habrá de tocar a otro. Quien falle va siendo eliminado.

II-Dinámicas de movimiento y expresión dramática:

3.9- Cambiar cuerpo y energía

Comenzamos caminando por todo el espacio con nuestra energía y personalidad. Poco a poco vamos a ir convirtiéndonos en otros cuerpos y personajes.

La monitora irá dando las siguientes pautas:

- Fase 1: Nos movemos ocupando con nuestro cuerpo un espacio muy pequeño, movimientos pequeños, espacio estrecho.
¿Qué somos?, ¿qué nos pasa?, ¿dónde estamos?
A partir de este cuerpo, ¿cómo hablamos?
- Fase 2: Nos movemos ocupando con nuestro cuerpo un espacio muy grande, movimiento amplio.
¿Qué somos?, ¿qué nos pasa?, ¿dónde estamos?,
Este cuerpo. ¿cómo habla?

- Fase 3: Hacemos ahora movimientos directos (*líneas rectas y trayectorias rectas*).
- Fase 4: Ahora, movimientos indirectos (*líneas curvas y trayectorias curvas y circulares*).
- Fase 5: Movimientos suaves (*utilizando poca fuerza muscular, casi todo el cuerpo está relajado*)
- Fase 6: Movimiento fuerte (*utilizando mucha fuerza muscular*)
- Fase 7: Movimientos lentos.
- Fase 8: Movimientos rápidos.

3.10: Encuentros de personajes creados desde el movimiento:

Una vez hayamos experimentado con las cualidades de nuestros movimientos, pasamos a interactuar entre los participantes, a partir de la creación de los personajes). Como interactúan dos personajes.

- Elegimos cada cual una cualidad de las que hemos visto, y a la palmada que dará la monitora, nos encontramos con un compañero al que saludamos desde el personaje que nos da ese movimiento.
- Hacemos varios encuentros diferentes , eligiendo distintas cualidades de las trabajadas.

III-Dinámicas de lenguaje:

Esta parte de la clase se puede hacer sentada para descansar un poco.

3.11-Ca-ri-ca-tu-ras:

Marcamos el ritmo dando palmada en los muslos, luego palmada normal, mientras decidimos: “Caricaturas, nombres de “frutas” como por ejemplo , manzana”. Cada

persona del círculo sin perder el ritmo añade una palabra: “plátano”, “cereza” ... Cada ronda una persona diferente propone la categoría de palabras (prendas de ropa, ciudades, instrumentos...). Para mayor dificultad, se puede ir aumentando el ritmo.

3.12-El teléfono estropeado corporal:

Salen 4 personas, que se ponen mirando al resto, que es el público. Los 4 se ponen. Quedan en fila y no se ven de frente entre ellas. La persona que está atrás del todo, comienza el juego.

Piensa una palabra. Toca en la espalda de la segunda persona, que se gira para verle. El primero le hace mímica para que acierte la palabra que está pensando.

Cuando la segunda persona cree saber cuál es esa palabra, le toca el hombro a la tercera, que no se gira, se queda dándole la espalda.

La segunda persona dibuja en la espalda de ésta, lo que cree que es. Cuando esta tercera persona cree saber qué es, toca el hombro de la cuarta y última persona del tren. Le dirá al oído la palabra.

La cuarta persona explica la palabra tipo “juego del tabú”, para el público, que deberán adivinar esa palabra.

Si la palabra que dice el público coincide con la que había pensado la primera persona, aplausos, si no coincide abucheos.

Se juegan varias rondas, las que se quiera, para que pasen casi todas por el “escenario”.

IV- Cierre:

En círculo, de pie:

Pondremos canciones con letras “positivas, alegres, de la Playlist que hemos creado con sus preferencias.

Bailar imitándonos unas a otras, cambiando de líder. Uno es el líder, al bailar le imitan. Cuando quiere dejar de ser líder, señala a otra persona y se pasa a imitar a ese nuevo líder de la pista de baile.

SESIÓN 4

Objetivos:

- Afianzar la confianza en el grupo.
- Trabajar la escucha.
- Ejercitar la memoria y creatividad a través de la palabra y el dibujo.
- Favorecer la expresión emocional.

Nota: materiales necesarios para la sesión: folios, pinturas, lápices, etc.

I-Bienvenida:

Colocados en círculo de pie o sentadas, este tiempo es para encontrarnos y si alguien quiere compartir algo con el grupo, darle ese espacio. Ejemplo: contar algo de su semana, compartir algo que les inquiete, alguna noticia de actualidad etc.

II-Dinámica de espacio:

El grupo comienza a caminar por toda la sala, cada una con su energía y su velocidad.

La monitora va dando las siguientes pautas:

4.1- Conciencia plena en el espacio y el grupo:

- Fase 1: Poco a poco, escuchamos la energía, velocidad, tempo de las demás, y vamos a intentar crear un tempo común, un caminar juntos, es decir, que todas caminemos a la misma velocidad, como si fuéramos una sola.
- Fase2: el grupo camina por todo el espacio, intentando que la distribución del grupo sea homogénea, que no se camine en círculo, recordando la dinámica

de la “plataforma sobre el agua que no debe de desequilibrarse” (dinámica 1.4). Caminamos con la idea de equilibrar el espacio, ocupar los huecos libres sin parar de movernos.

- Fase 3: nos fijamos en el espacio y sus detalles. Miramos este espacio como por primera vez, fijándonos en detalles nuevos, observando con mucha atención. Eso va a modificar mi caminar, mi tempo mi dirección, etc.
- Fase 4: dejamos de fijarnos en el espacio, y pasamos a fijarnos en los demás y sus detalles, al cruzarnos con una persona, la observo con mucha atención, qué me llama la atención de esta persona: un lunar, cómo mueve las manos, una mancha en la piel, cómo lleva recogido el pelo, sus pestañas etc.
- Fase 5: seguimos caminando y ahora cuando de una palmada (la monitora), paramos y nos miramos a los ojos con la primera persona que me cruzo mutuamente frente a frente a un metro de distancia. Ese encuentro, dura al menos un minuto. “¿Qué me pasa cuando miro y me mira esta persona? *“Dejo salir, suelto todo lo que me pase, si me da la risa, si me tiemblan las piernas, etc. No puedo apartar la mirada ni hablar, pero dejo que pase lo que me tenga que pasar, no lo intento parar”* Sigo caminando y a otra palmada, otro encuentro. Se hacen varios encuentros.

4.2-Encuentros imaginarios en lugares imaginados:

La monitora anuncia : “Ya no estamos en esta sala ni somos quienes somos, jugamos a ser y estar en otra situación imaginaria.”

- Fase 1: Imaginemos que caminamos por una calle urbana, no muy transitada, un día cualquiera, un día de diario. Vamos donde cada una imagine que suele ir habitualmente, como suele caminar por la calle. Por el camino, cuando suene la palmada, con la primera persona que nos cruzamos o miramos, imaginamos que es alguien que conocemos de vista. Por el motivo

que sea, puede ser alguien con quien me cruzo siempre en este camino pero que no sé nada de ella, alguien que me suena del gimnasio, una vecina, alguien que conocen mis hijos, etc.

Cada una la persona que se imagine y la relación que se le ocurra, dejándose llevar por lo que les despierta el compañero con quien hayan hecho el encuentro.

Tras ese encuentro, sigo caminando hacia donde me dirigía.

Haremos tres o cuatro encuentros con la misma pauta.

- Fase 2: Ahora estamos en un parque, del barrio o de la ciudad. Es un día libre, hace un tiempo agradable y no tengo ninguna obligación. Estoy paseando a gusto, tranquilamente. De pronto, al escuchar la palmada, la primera persona con la que me cruzo va a ser alguien que conozco y no me cae bien. Improvisamos ese encuentro. A veces tenemos que saludar por compromiso, o disimular. Tras el encuentro sigo con mi paseo, intentando volver a lo bien que estaba antes de que esa persona apareciera, justo hoy. Lo mismo, hago tres o cuatro encuentros con esta pauta.
- Fase 3: Ahora estamos en una calle urbana bastante transitada. Estamos yendo de un lugar a otro, quizá de recados o lo que cada una se imagine. Llevamos ahora un ritmo un poco más animado de caminar. De pronto a la señal, me encuentro con una persona que conozco y que me encanta: el día mejora siempre que estoy con esta persona. Se improvisa ese encuentro y después sigo a mis tareas, destino, etc. Repetimos 2 encuentros con esta pauta.
- Fase 4: Calle urbana muy concurrida. Un poco más de urgencia al tener que ir de sitio en sitio, haciendo recados, quizá me van a cerrar, o no cojo el bus etc. Y esta vez el encuentro será con alguien que no veo hace un tiempo, meses o un año. Me despido y sigo porque no llego a tiempo a nada.
- Fase 5: Misma calle, un día de estos locos, cerca de navidades, que todo el mundo está acelerado comprando de un sitio a otro. Yo llevo muchas horas en la calle, huelo mal, estoy reventada, me he manchado la ropa hace un rato, llueve, voy muy cargada de bolsas, etc. Estoy estresada y con mucha

prisa. De pronto, aparece, a la señal, alguien que no veo desde hace muchos años y de la que estuve enamorada.

Para finalizar el ejercicio, nos sentamos en círculo y hablamos de cómo nuestro cuerpo, estado, emoción y palabras, cambian y son diferentes dependiendo del espacio, de la persona que nos encontramos y de la relación que tengamos con ella. Cómo las relaciones son las que cuentan las historias que hay detrás. Es un momento de puesta en común y de descanso compartido.

III-Dinámicas de palabras y memoria.

4.3. Las palabras que recuerdo.

- Fase 1: Cada persona se coloca en un lugar del aula, sentado, con papel y boli para escribir. Inicialmente con los ojos cerrados.

La monitora hace las siguientes preguntas:

- ¿Cuál crees que fue la primera palabra que escuchaste o dijiste o pensaste en tu vida? Escríbela.
- ¿Qué palabra recuerdas de ayer? Escríbela.
- ¿Qué palabra recuerdas de esta mañana? Escríbela.
- ¿Qué palabra se te ocurre ahora mismo, en este momento? Escribe la primera palabra que te venga ahora al recuerdo.
- ¿Qué palabra imaginas que será la última que recordarás, que escucharás o que dirás en tu vida? Escríbela.

En este punto habrán pensado o recordado y después escrito 5 palabras, una por cada pregunta.

- Fase 2: el grupo se distribuye en parejas. Comparten sus palabras. Y a partir de ellas, van a crear una historia.

- Fase 3: Cada pareja cuanta la historia de sus palabras al resto del grupo.

VI-Dinámica cierre:

4.4-La emoción dibujada

Se hace de manera individual, Cada uno elige un lugar en el espacio.

Cerramos los ojos, en busca de la calma.

Este momento puede ir acompañado de una música instrumental tranquila, o en silencio.

Imaginamos una palabra que nos emocione, que nos despierte una emoción, A continuación, transformamos esa emoción en un dibujo.

Es decir, en un folio hacemos un dibujo que exprese esa emoción que nos ha despertado la palabra.

Al acabar, quien quiera muestra el dibujo, quien quiera no, quien quiera lo regala a alguien o lo guarda.

SESIÓN 5

Objetivos:

- Seguir ejercitando la escucha para la escena.
- Trabajar la mímica y las acciones para aplicarlas en escena.
- Entender qué es el acontecimiento en una historia improvisada.
- Hacer las primeras historias improvisadas.

I-Bienvenida:

El grupo se coloca en círculo todos sentados: este tiempo es para encontrarnos. La monitora dinamiza una pequeña meditación: “cerramos un momento los ojos, sintiendo el cuerpo, el estado que tenemos cada una, la respiración. Nos hacemos conscientes de nuestra manera de respirar. Nos conectarnos un poco con nosotras mismas. Abrimos los ojos. Quien quiera puede expresar con un movimiento o gesto cómo se encuentra o cómo se ha sentido estos días”.

II- Dinámicas de movimiento y escucha:

5.1 -Movimiento, música e imanes:

- Fase 1: De manera calmada, vamos rompiendo el círculo y empezamos a caminar por el espacio de la sala, cada una desde su personalidad, cotidianeidad y energía propia.
A continuación, cada una elige un lugar del espacio donde quedarse (de pie o sentada) y cierra los ojos.
- Fase 2: suena una música suave, instrumental.
Música: Ludovico Einaudi, Pascal Comelado, Billie Eilish, Philip Glass.

Cada una desde su sitio, sin desplazamiento, con los ojos cerrados, siente la música y se mueve a partir de lo que escucha. Se deja llevar.

Podemos poner diferentes canciones.

○ Fase 3:

Nota: despejamos el espacio de obstáculos y la monitora está muy atenta para que no haya accidentes, ante la duda se puede hacer con los ojos abiertos

Sin abrir los ojos comenzamos a caminar por la sala muy despacio. Vamos a imaginar que nuestros cuerpos son imanes, que se atraen. Camino hacia donde siento que hay otros cuerpos. Voy atrayéndome hacia otros cuerpos, no me detengo.

Cuando me junto con alguien, lo toco suavemente y sigo caminando hacia otro cuerpo que me atrae.

Música: Ocean eyes de Bille Elish .

- Fase 4: desde ahora somos imanes que se repelen. Caminamos intentando que nada ni nadie nos toque, ni tocar a nadie. En cuanto siento un cuerpo cerca, intento repelerlo y no ser tocado.

Vamos alternando entre atraerse y repelerse.

- Fase 5: A la indicación que da la monitora de “imanes que se atraen” nos quedamos quietos cuando tocamos a la primera persona. El resto se sigue moviendo hasta que todas hayamos parado porque estemos en contacto con al menos una persona.

Abrimos los ojos. Las personas que estén en contacto, forman parejas.

- Fase 6: Cada pareja elige un lugar en el espacio, se coloca espalda con espalda, en contacto. Cerramos los ojos. Al estímulo de la música todos

comenzamos a movernos, sin perder en ningún momento el contacto con el cuerpo de la pareja, al menos en un punto.

- **Fase 7:** (Juego del espejo). Al terminar la música, se abren los ojos y las parejas se dan la vuelta y se quedan frente a frente a un metro de distancia. Ahora nos movemos en espejo, primero en silencio y después escuchando la música. Primero propone movimiento una persona de la pareja, luego otra, luego as dos a la vez.

III-Dinámicas de confianza y conexión en pareja:

5.2-Gallinita ciega en parejas:

- **Fase1:** Con la misma pareja con la que están trabajando. Una de la pareja cierra los ojos y la otra le lleva por el espacio, le guía y le cuida, Camina, intentando que no se choque y que se relaje. A continuación, cambio de rol.
- **Fase 2 :** una de la pareja guía a la otra (valorar si se puede salir del aula o del edificio incluso). La persona que guía va a elegir dos lugares de características diferentes- en cuanto a luz, espacio, sonido, objetos, forma, olor.. En ese lugar va a improvisar un microrrelato basado en una experiencia real de su vida, un recuerdo o un sueño. El relato ocurre en un lugar similar al elegido.

Se lo cuenta en primera persona, mientras la pareja con los ojos cerrados escucha la historia y se imagina en ese lugar. Se puede tocar algo de ese espacio. Se trata de una “experiencia inmersiva” en un lugar escuchando el microrrelato improvisado de su compañera.

Por ejemplo, imaginad que dentro del aula hay una ventana que da a un jardín, y yo llevo a mi compañera, que va con los ojos cerrados, hasta la ventana, abro la ventana, la pongo de pie de frente a la ventana y empiezo a relatar: “era invierno, me desperté sin querer en mitad de la noche, me acerqué a la ventana, la abrí y el frío me invadió el rostro. Sentí que algo malo estaba pasando. En ese momento, vivía en Buenos Aires, estaba estudiando la carrera de arquitectura, y solía dormir fatal esos días. Afuera había coches, gente yendo a trabajar, olía a

pan recién hecho y no había salido el sol todavía. Cuando iba a cerrar la ventana, respiré tres veces, para calmar la ansiedad y entonces, sonó el teléfono...” durante este relato, mi compañera con los ojos cerrados puede hacer con su cuerpo las acciones que yo le digo que hacía, etc.

Acabado el microrrelato 1, llevamos a la compañera con los ojos cerrados al segundo espacio elegido.

A partir de ese espacio, le cuento otra historia, el microrrelato 2.

Cambiamos de rol. La que cerraba los ojos y escuchaba, ahora elige dos espacios y cuenta dos relatos.

Se puede hacer con uno o con dos microrrelatos.

IV- Dinámicas gestuales:

5.3-Hola, ¿qué haces?

El grupo se coloca de pie en círculo. Una persona sale al centro, y comienza a gesticular una acción, por ejemplo, “ ducharse”.

Cuando está clara la acción, otra persona entra al círculo, se le acerca y le pregunta: “*hola, ¿qué haces?*”. Entonces, la primera persona, sin dejar de hacer la acción, le contesta otra cosa que no tenga nada que ver con eso que está haciendo. Por ejemplo, “*jugar al fútbol*”. (Es decir, no responde que se está duchando, responde algo diferente completamente). En ese momento, la segunda persona se pone a hacer esta acción, jugar al fútbol, y la primera persona sale del dentro, vuelve a formar parte del círculo. Así, sucesivamente van saliendo todas, y se van proponiendo diferentes acciones.

- Variación 1: Se puede jugar eliminando o que la persona que se líe corre una vuelta alrededor del círculo. Motivos para correr: que la persona duda al contestar, se equivoca, para la acción que está haciendo para responder, dice la nueva acción y hace la nueva acción en vez de seguir con la que estaba haciendo, etc.

- Variación 2: Que al hacer las acciones interpretan un personaje o al menos un estado o emoción, *Por ejemplo*, estoy limpiando los cristales, feliz y cantando porque es mi último día de trabajo.

De esta manera trabajaremos por primera vez de forma conjunta hacer una acción desde un personaje, estado o emoción.

V- Dinámicas de pequeñas improvisaciones

El grupo se coloca a modo de público, sentado.

Fase1: Sale una primera persona al escenario escénico. Sale a escena con un estado o emoción, una acción y definiendo en la medida de lo posible el lugar donde está. Inicialmente sin hablar, sino que por la acción y por lo que hace en ese lugar, se intuye el lugar donde está.

Cuando esto ya esté claro, sin que la primera salga de escena y sin dejar de hacer la acción ni soltar la emoción, entra la segunda persona. Al entrar si que puede hablar, y deja claro los personajes (quienes son) y la relación que tienen. Siguen la escena. Entra una tercera persona.

La tercera persona trae el acontecimiento.

Es decir, algo que haga cambiar la situación y el estado de los personajes.

Para todos, el acontecimiento es importante y hay una reacción, un cambio.

Entre los tres personajes, se juega el acontecimiento y se resuelve la escena, buscando un final.

Nota: Es importante que entiendan lo que es el acontecimiento: una situación, un evento que cambia la realidad de los personajes, perturba la normalidad.

Es tan importante lo que ocurre en si, como la reacción de los personajes ante ello.

Tras varias escenas el grupo aplaude las primeras historias improvisadas.

VI-Dinámica de cierre:

Antes de irnos, comentamos los progresos y resaltamos la dificultad de lo que estamos haciendo. Damos espacio para que comenten qué han encontrado más difícil del último ejercicio.

SESIÓN 6

Objetivos:

- Trabajar la expresión emocional.
- Fomentar la expresión narrativa autobiográfica.
- Entender la emoción como un motor de la improvisación.

I-Dinámica de bienvenida:

Nota: Antes de que llegue el grupo hoy al espacio, esparcimos por el suelo las imágenes del libro [EL EMOCIONARIO](#).

Puedes descargar e imprimir las que elijas gratuitamente en este link:

[https://www.palabrasaladas.com/di lo que sientes/explorar imagenes emocionario.html](https://www.palabrasaladas.com/di-lo-que-sientes/explorar-imagenes-emocionario.html)

6.1 Identificar emociones a través de imágenes:

- Fase 1: Conforme vayan entrando en clase, les decimos que den un paseo recorriendo la sala y vayan observando cada imagen. Han de elegir la imagen con la que más se identifiquen el día de hoy.

Cuando todas se han colocado junto a una imagen, les pedimos, que las personas que hayan coincidido en la misma imagen, intenten poner en palabras qué emociones creen que expresa esa imagen.

Si sólo hay una persona en la imagen, lo hace igualmente de manera individual.

Cuando tengan la palabra o palabras elegidas, se comparte con el grupo, mostrando la imagen.

- Fase2: en relación con cada imagen cada grupo o persona(si está sola en la imagen) representará sin usar palabras, un momento o situación donde la

emoción correspondiente a la imagen es protagonista

Por ejemplo: si cuatro personas han elegido una imagen y la han definido como alegría, podrían representar una comida familiar donde todas brindan.

Vemos las escenas mudas de todos los grupos.

II-Dinámica de gimnasia emocional:

6.2- Dejarse llevar por la música:

- **Fase 1:** caminamos por la sala y la monitora va poniendo diferentes canciones.
El ejercicio consiste en dejar que cada canción nos despierte una emoción y bailar desde esa emoción. Mientras no hay música (unos segundos entre canción y canción) caminamos en silencio.
- **Fase 2:** La monitora dirá una de las cuatro emociones básicas : alegría, miedo, tristeza e ira. A continuación, dará una palmada: en ese momento, todos con el cuerpo, los gestos, la voz y la energía, expresarán individualmente esa emoción al máximo, a tope, al 100%.
Una nueva palmada, indica que abandonemos la emoción y volvamos a la neutralidad.
De esta manera, vamos pasando por las 4 emociones principales, llevándolas a su máxima expresión.
- **Fase 3:** similar a la fase anterior, pero cada emoción es expresada sin movimiento, en forma de estatua. Cada una individualmente también, no hay interacción. Ahora la sala es como si fuera el museo de esa emoción, lleno de esculturas de la alegría, por ejemplo.

También la emoción está al 100% en la escultura. Igual que antes, se va haciendo esto varias veces con todas las emociones.

- Fase 4: consiste en representar las emociones en grupo. Añadiendo interacción e idea de grupo. Se puede hacer también primero en movimiento y luego en estatua.

Nota: en todas las fases, también podemos jugar con los porcentajes en los que se expresa la emoción, más grande o más pequeña, 100%, 50%, 25%, 10%, etc.

III-Dinámicas para crear historias desde la emoción.

6.3- La emoción como motor de la improvisación:

Salen dos personas fuera del aula y deciden qué emoción van a tener y en qué porcentaje.

Sólo tienen que acordar esto, nada más.

Comienzan a hacerla juntas fuera antes de entrar en el aula, para entender cómo hace la emoción la pareja. A continuación, entran al aula.

El resto del grupo está a modo de público.

Desde esa emoción improvisan una historia, es decir, cuentan de manera improvisada, por qué están así.

Puede ser algo que han visto, les ha pasado, han oído...

Lo importante es que no pierdan el estado emocional que tienen. Desde esa emoción, cuenten todo el relato sin perderla.

Vemos varias improvisaciones con diferentes parejas, hasta que hagan todas las personas que quieren, incluso que repitan con otra pareja y emoción si quieren.

IV-Dinámica de cierre.

El grupo se coloca en círculo, todos sentados y cerrando los ojos.

Cada persona piensa una de las emociones que más le está resonando ahora y la relaciona con algo que quiera compartir con el grupo.

La cuenta en voz alta con los ojos cerrados, el resto escucha.

Puede ser el relato de una experiencia, una imagen o incluso pueden cantar una canción que les conecte con esa emoción.

Cuando todas las que quieran hayan compartido, nos levantamos despacito, abrazo colectivo y despedida.

SESIÓN 7

Objetivos:

- Coger confianza en el trabajo gestual.
- Trabajar la escucha.
- Fomentar la confianza y cohesión grupal.
- Improvisar apoyándonos en la palabra y la emoción.

I-Bienvenida.

7.1- Música y movimiento lentos:

El grupo se sitúa en círculo, de manera que nos podamos ver todos. El monitor pone una música agradable.

Comenzamos a mover el cuerpo de una manera suave, lenta y placentera.

El monitor guiará inicialmente los movimientos y el grupo le copia.

En orden, se va pasando el liderazgo del movimiento a la persona de la derecha.

Damos la premisa de no olvidarnos de mover ninguna parte, articulación ni músculo. La intención es “despertar el movimiento” consciente y suavemente entre todas.

7.2- La cajita mágica

Colocados en círculo. El monitor entra al centro del círculo, anuncia y representa la imagen de que hay una cajita en el medio:

El monitor le da a través de la mímica, las características que quiera, dibujando en el espacio y manipulando la cajita sin palabras.

Una vez hecho esto, abre la cajita, mira dentro y saca algo de ella. Lo hace con mímica, manipulamos, jugamos un rato con aquello que hemos sacado de la caja. El grupo deberá acertar qué es.

Quien acierte, entra al círculo y saca algo de la cajita. Y así seguimos, hasta que todas hayan hecho el juego, al menos una vez.

II-Dinámicas de conexión grupal:

7.3- El círculo de Lima:

- Fase1: En círculo, de pie, nos miramos todas, en silencio. Una persona (A), en este caso iniciamos nosotras, mira a otra (B) y le dice, “¿puedo ir a tu sitio?”. Y esa persona (B) siempre le contesta que sí. Entonces, la persona que pide (A), va caminando para ocupar el lugar de esa persona (B). Mientras (A) camina para colocarse en el lugar de (B), (B) tiene que desocupar ese lugar y pide a otra persona (C) permiso para ir a su lugar. Así seguiremos moviéndonos de un lugar a otro del círculo cuando alguien nos pide permiso.
- Fase2: con la misma dinámica anterior, al caminar debemos intentar adecuarnos al tempo de todas, es decir, que cuando nos cambiamos de sitio y caminamos, tenemos que ir a la misma velocidad todas. Cuando consigamos ir a la misma velocidad, a ese tempo le ponemos un número del 1 al 10.
A partir de entonces, el monitor modifica la velocidad desde fuera, diciendo diferentes números, siendo 1 la velocidad más lenta y 10 la velocidad máxima que el grupo pueda alcanzar para desplazarse de un lugar a otro. Lo importante, es que todas están caminando y cambiando de lugar con la misma velocidad, la que sea en cada momento.

7.4. Juego de Packs:

Comenzamos caminando por el espacio. El monitor dice un número. Rápidamente los participantes se juntan en grupos con ese número de personas. A continuación, seguimos caminando por separado.

La idea es hacer tantos grupos como sean posibles con ese número de personas, siendo igual de importante pertenecer al grupo y juntarte, que saber cuándo tienes que salir para que el grupo se forme rápido.

Han de hacerlo sin hablar y lo más rápido posible.

Se repite la dinámica varias veces, hasta que finalmente hacemos grupos de 5 o 6 personas.

7.5-La botella

En este juego, los participantes forman un círculo de 5 o 6 personas, muy juntas entre sí, estas representan “el mar y las olas”. En el centro, hay una persona que será la "botella". Esta persona cierra los ojos y se deja caer con el cuerpo rígido, manteniendo los pies en el suelo. Las personas del círculo, como olas, deben recogerla suavemente y devolverla a la vertical, colocándola nuevamente en el centro.

La botella se dejará caer varias veces en diferentes direcciones, y las olas deben asegurarse de sostenerla siempre con cuidado. Después de un rato, la botella puede detenerse en el centro, abrir los ojos y, en silencio, otra persona se convierte en la nueva botella. Se repite este proceso hasta que todos hayan sido la botella al menos una vez.

Es importante que la botella sea sostenida por al menos dos personas para evitar que se sienta insegura. Además, las “olas” deben tener las piernas fuertes para sostener bien el peso y, sobre todo, mantener un ambiente de calma y confianza.

El juego puede ir acompañado de música suave, o con sonidos de olas. Al principio, el círculo puede ser más pequeño, y a medida que todos se sientan más cómodos, pueden alejarse un poco más, haciendo que la caída de la botella sea mayor.

Recuerda, el objetivo es relajarse, confiar y disfrutar del momento en silencio y calma.

III- Dinámicas de improvisación:

7.6- El profesor emocionado

Esta impro la pueden hacer todas las personas que quieran una por una. La persona que actúa como profesora entra al aula y es su primer día de clase. Está emocionadísima por enseñar sobre algo que le apasiona profundamente.

A medida que explica, se va emocionando más y más, subiendo la energía con su cuerpo, voz y lo que dice, hasta llegar a un clímax de entusiasmo y locura.

En el punto máximo de emoción, recibe un "bolazo" de papel (o un silbido del público). En ese momento, la acción se detiene.

El profesor se queda confundido viendo la bola de papel, dándose cuenta de lo que ha pasado, y debe "aterrizar" nuevamente, aceptar la situación y continuar la clase desde allí, ya sea cambiando el tono, dejando de explicar o incluso saliendo del aula. El final depende de cómo reaccione el personaje.

Notas importantes:

- El profesor debe sugerir desde el inicio qué tipo de aula es (por ejemplo, un aula de niños, universidad, una charla en un patio etc.) y el entorno (si es de día, de noche, etc.) a través de su manera de moverse, hablar y comunicarse con el alumnado imaginario.
- Si la energía no sube, los demás pueden animar a la persona con gestos o palabras para que aumente la emoción, ritmo y locura.
- Al recibir el bolazo, primero se debe dejar que el cuerpo reaccione (gestos, respiración, movimiento) antes de que venga la palabra. La reacción del profesor (enfrentarse, reír, llorar, etc.) dependerá del personaje y cómo lo interprete la persona que lo haga.

7.7. Ya está, ya lo he hecho. (Impro por parejas):

Una persona comienza en la escena, en pausa, en medio de una acción, estado, personaje y lugar. Al decir "3, 2, 1, impro", esa persona empieza a moverse y actuar, sin hablar.

Entra a escena una segunda persona y sus primeras palabras son: "Ya está, ya lo he hecho". A partir de ese momento, los dos personajes deben hablar sobre lo que ha sucedido, dando detalles poco a poco, formulando preguntas y agregando más información sin explicarlo todo de inmediato.

El objetivo es que el público y los personajes descubran la historia a medida que avanzan, construyendo la trama a través de sus reacciones y diálogos.

La historia no debe ser planificada previamente. Los actores deben decidir quién entra primero y quién entra segundo, y la trama se desarrolla a través de sus interacciones.

La escena termina cuando los actores deciden darle un cierre, ya sea con uno saliendo, en pausa, o cambiando de lugar, según lo que surja de la improvisación.

Notas para dirigir: Prestar atención a cuánto tiempo pasa antes de que entre el segundo actor. No debe ser ni muy temprano ni muy tarde.

Asegúrate de que los personajes avancen en la trama, evitando que se "enreden" en conflictos innecesarios y manteniendo el enfoque en lo sucedido.

Evitar revelar todo demasiado pronto, manteniendo el misterio.

Ambos personajes deben estar involucrados en lo que ha ocurrido, aunque sea de manera indirecta.

Las reacciones y el estado de los personajes son clave, ya que influyen en la acción y en la evolución de la escena.

Este ejercicio puede tener cualquier género, como thriller, comedia, drama, suspense, etc., dependiendo de cómo se desarrolle la improvisación.

IV-Dinámica de cierre:

En círculo, comentamos cómo nos hemos sentido haciendo las improvisaciones de hoy.

Les pedimos además que para la próxima sesión traigan fotos. Pueden ser fotos de ellos mismos o de personas cercanas, como familia, amigos, compañeros de trabajo, etc. Es mejor si en la foto aparecen varias personas. Si salen ellos en la foto, mejor, pero si no, también vale si son personas que han sido importantes en su vida, vivas o no. Estas fotos serán recuerdos de momentos o personas que han formado parte de su vida.

Para la siguiente sesión será necesario que el monitor lleve papel y bolis para todas.

SESIÓN 8

Objetivos:

- Estimular la escritura creativa.
- Compartir recuerdos con el grupo para conocernos mejor.
- Utilizar una fotografía como motor para la improvisación.

Nota: Para la siguiente sesión será necesario que el monitor lleve papel y bolis para todas. Recordamos que para esta sesión tienen que aportar fotografías donde salgan ellos o no.

I -Dinámica de Bienvenida:

8.1- Música, movimiento y conexión:

- Fase 1: Tras llegar y saludarnos, les pedimos que elijan un lugar de la sala, de pie o sentados.
El monitor pondrá una canción tranquila que escucharemos con los ojos cerrados.
Cuando el monitor pare la música, quien quiera puede contar un recuerdo, una sensación, emoción o estado que les haya evocado la canción.
Repetimos la dinámica con varias canciones diferentes.
Entre canción y canción comentamos y cambiamos de lugar en el espacio.
Es importante escuchar con los ojos cerrados, mientras que los abriremos en los comentarios y el cambio de lugar.
- Fase 2: Cuando suena la música, todos se mueven y bailan libremente por el espacio. Al parar la música, nos quedamos mirando frente a frente a la primera persona que encontremos, en parejas (“A” frente a “B”). “A” le hace una pregunta a “B”, quien responde mentalmente sin hablar. Después, “B” le

hace una pregunta a “A”, quien también responde mentalmente. Ambos se miran en silencio, observando la repercusión de este intercambio entre ellos.

- Vuelve a sonar la música. Esta dinámica se puede repetir hasta tres o cuatro veces, con encuentros distintos entre los participantes.

II-Dinámica de escritura creativa

8.2- La carta secreta:

Colocadas en círculo, nos miramos en silencio. Cada persona elige en secreto, a alguien del grupo a quien le escribirá una carta breve, que no debe superar una cara de folio. La carta estará inspirada en lo que creemos que esa persona necesitaría oír en ese momento. Una vez que cada persona haya decidido su destinatario, se traslada a un lugar tranquilo y escribe la carta.

Tras escribirlas, juntamos todas.

Las cartas quedarán juntas en un montón, de forma anónima y sin indicar a quién iban dirigidas.

III -Dinámica principal de creación de escenas:

8.3 Trabajo escénico a partir de las fotografías aportadas:

El monitor hace una introducción poética a esta parte de la clase:

“Habitar otros cuerpos, puertas al pasado. Recordar. Eso es actuar, ser memoria viva, hacer del corazón un puente que revivirá lo ya vivido, cada vez de una manera nueva. Es volver a atravesar el tiempo, haciendo presente lo que alguna vez fue importante. Como esas fotos, que guardan momentos que se desvanecen, pero nos permiten pensar que tal vez, los finales no existen, solo transformaciones. ¿Serán las fotos una forma de conservar lo que se acaba, una manera de sostener lo que

ya no está, como un susurro que sigue vivo en el alma?”

- **Fase 1:** familiarizarnos con las imágenes:

El monitor pone una música agradable, suave.

Nota : Opciones de canciones soft&tender de November Ultra, Porque apareciste de Amaia, Gravity Anthony Lazaro, Cerca de tu casa de Silvia Pérez Cruz, Swordfish de Ludovico, Photograph de Stacey Basseti.

Cada una irá colocando las fotografías que ha traído en sillas, mesas o pegadas en la pared con *bluetap* o *celo*.

Cada una coloca sus fotos donde quiera, por el espacio del aula y a continuación se pasea para ver el resto de las fotografías.

Cuando todas las fotos están colocadas y todas hayan visto todas las fotos, la música va apagándose y el grupo se dispone a modo de público.

- **Fase 2: Impros cortas** Se pondrá música y quienes deseen comenzarán saliendo al escenario y moviéndose entre las fotos hasta quedar junto a una. La toman con sus manos y la muestran al público.

A continuación “habitan” esa foto, recreando con sus cuerpos y rostros a las personas de la imagen, adoptando su postura y expresión. Permanecen quietos, como una escultura o fotografía.

Cuando la música se detiene, permanecen inmóviles, solo moviendo la boca para improvisar los textos de esos personajes: cómo hablan, qué voz tienen, qué se dicen entre ellos en el momento de la foto.

Cuando la música regresa, deshacen las posiciones, vuelven a colocar la foto en su lugar y salen del escenario.

Este proceso se repite varias veces, recreando cada imagen y la historia que podría haber ocurrido en ese momento, sin moverse.

Entre cada improvisación, la música marca las transiciones hasta que se adopta una nueva foto.

Cada improvisación termina con el regreso de la música, desvaneciendo la imagen y dando paso a una nueva fotografía y personajes.

- **Fase 3:** En grupos de 3, 4 o 5 personas, cada grupo elige una fotografía y toma una carta al azar (sin elegirla). Inspirándose en la foto y la carta, crean una escena o historia entre todas.

Damos unos 10-15 minutos para que cada grupo, de manera colectiva, cree la escena.

A continuación, se representarán una tras otra las escenas.

IV-Dinámica de cierre:

Sentadas en círculo, daremos espacio para que quien quiera comente alguna de las fotografías aportadas: qué recuerdo importante representa para ellos.

FASE 2

ADQUISICIÓN DE RECURSOS TEATRALES Y HERRAMIENTAS PARA LA IMPROVISACIÓN TEATRAL



SESIÓN 9

Objetivos:

- Aprender a viajar mentalmente a lugares evocados.
- Trabajar con la voz, entrenamiento vocal.
- Iniciarse en la creación de atmósferas sonoras.
- Seguir trabajando en la creación colectiva de historias.

Nota: Para la preparación de esta sesión es necesario revisar los recursos sonoros que se requieren.

I -Dinámicas de bienvenida:

El monitor elige algunos de los juegos que hayan funcionado bien con el grupo en sesiones anteriores. Son juegos para calentar y encontrarse.

Nota: Suele resultar placentero volver a jugar a juegos que conocemos y hacerlo cada vez con mayor destreza, por lo que los monitores deben estar atentos y anotar aquéllos que mejor hayan funcionado en su grupo para repetirlos a lo largo de las sesiones.

Por ejemplo:

1.5 Los vecinos

2.1 Palmadas con nombre

3.1 Como estás, nombre + gesto.

Dedicaremos aproximadamente 20 minutos al calentamiento.

II-Dinámicas con lugares evocados:

9.1 Habitar y crear atmósferas sonoras:

- **Fase 1:** El grupo camina por el espacio. Cada persona elige un lugar donde quedarse y cerrar los ojos, de pie o sentada. Es una dinámica individual, sin interacción.
El monitor pone música y al escucharla cada uno piensa en un lugar que le evoque esa canción. Lo imaginamos con detalle y sin abrir los ojos. Viajo a ese lugar, juego a estar ahí. Puedo ser yo mismo en ese lugar o me convierto en algo que hay en ese lugar (animal, persona u objeto).
Cuando la música desaparece, vuelvo poco a poco a mi cuerpo y al presente en la sala.
Repetiremos esto con varias canciones diferentes.

Nota: la música es libre pero es importante que sean distintas canciones para generar distintos recuerdos, Buscar idiomas, estilos y épocas diferentes.
Se pueden usar listas de “atmósferas sonoras” en Spotify o Youtube.
<https://open.spotify.com/playlist/13a2jSiyWGMJVZJIS4d7c8?si=BIX1awi1QC CDQSqlTrCbLQ&pi=e-afHVu9enT8qQ>

- **Fase 2:** Se juega de forma conjunta y aparecen interacciones. Cuando suene la música o atmósfera sonora, evoca un espacio específico (el mar, la selva, una ciudad, etc.). Al escucharla, toda la sala se transforma en ese lugar y todas nos convertimos en parte de él.
A través de nuestros cuerpos, movimientos, sonidos y acciones, somos personas, elementos o animales de ese espacio. Juntas, recreamos ese lugar y lo llenamos de interacción, convirtiendo la sala en el espacio evocado por el sonido.
- **Fase 3:** Se forman grupos de 5 o 6 personas. Cada grupo va a recrear un lugar, improvisando con sus voces.
Son improvisaciones sonoras, incluyendo voces y percusión corporal.

El grupo que va a improvisar se coloca en un círculo en el centro, mientras que el resto se sitúa en un círculo más grande alrededor de ellos.
Primero, todos guardan silencio y el grupo que improvisa elige un lugar.
Luego, comienzan a crear con sus voces y cuerpos la atmósfera sonora que evoque ese lugar.

Las personas que rodean al grupo, con los ojos cerrados, escuchan y tratan de adivinar de qué lugar se trata.
Este proceso se repite con cada grupo, que incluso puede elegir recrear dos lugares si lo desean.

III-Dinámicas de creación colectiva: *El poder evocador del relato.*

9.2 Crear Una historia narrada a partir de su atmósfera sonora.

Los mismos grupos formados para la improvisación anterior van a crear una historia que contarán al resto de la clase, usando sus voces y sonidos corporales para crear la atmósfera sonora, los diálogos y el ambiente de la historia.

Cada grupo por separado tiene 20 minutos para preparar su historia, que durará unos 3 minutos aproximadamente.

El público, es decir, las personas que no están en el grupo que cuenta la historia, se sitúa en el centro del aula, sentadas o de pie, con los ojos cerrados, para concentrarse en la escucha.

El grupo que cuenta la historia empieza con un momento de silencio y luego comienza a narrar. La narración no solo debe incluir palabras, sino también sonidos que evoquen sensaciones, como viento, pisadas, gritos, o llantos, combinando voces habladas, cantadas y sonidos ambientales que cuenten la acción.

Se van intercalando las intervenciones, no solo tiene que haber un narrador, sino que es dinámico.

Se escuchan todas las historias en el aula.

IV-Dinámica de cierre:

En círculo, quien quiera puede comentar lo que le ha despertado experimentar con su voz o viajar a otros lugares a través de los sonidos.

SESIÓN 10

Objetivos:

- Trabajar la narración improvisada.
- Entender las diferentes capas que tienen un relato.
- Aprender los diferentes elementos que deben estar presentes en una narración (quién, qué, dónde...).

Nota: Para esta sesión son necesarios folios y rotuladores.

Además, hay que preparar el mazo de cartas del ejercicio 10.2 de antemano.

Cómo crear el mazo de cartas:

Dividir 8 folios en 10 porciones.

Las 10 porciones de cada folio tendrán escrito por una cara las una de las siguientes categorías:

- a. quién
- b. qué
- c. dónde
- d. cuándo
- e. un objeto importante
- f. un secreto
- g. un imprevisto/problema/obstáculo/dificultad
- h. cómo termina la historia.

Por la otra cara, se escribirá un elemento de dicha categoría, para tener 10 elementos de cada categoría.

Agruparemos las cartas por categorías.

Es decir, se hace un mazo de 10 cartas de la categoría “*quién*”, otro mazo de 10 cartas de la categoría “*qué*”, y así con todas las categorías que se mencionan en la lista.

Ejemplos de los diferentes elementos:

Quién (delante) Una ardilla (detrás)	un objeto importante (delante) Un reloj de oro (detrás)
Qué (delante) Comer pipas (detrás)	un secreto inconfesable (delante) nunca va a misa (detrás)
Dónde (delante) En un aula de primaria (detrás)	un imprevisto /obstáculo (delante) No oye bien (detrás)
Cuando (delante) En 1990 (detrás)	un final de la historia (delante) se queman (detrás)

Se colocan los 8 mazos, sobre una mesa para que estén a mano y que puedan coger una a una las cartas durante los relatos improvisados.

I – Dinámicas de calentamiento:

Tras dar la bienvenida, el grupo se dispone colocado en círculo.

Empezaremos la clase dentro de la zona de confort del grupo, con alguna de las dinámicas realizadas en sesiones anteriores, las que sepamos que funcionan bien. Dedicamos 20 minutos a esas dinámicas, antes de presentar juegos nuevos.

A continuación, la monitora propone los siguientes juegos:

10. 1- El juego del tomate:

Una persona se sitúa en un lugar del espacio, de pie o sentada, y el grupo se sitúa pegada a ella, de forma que cada persona tiene una parte del cuerpo en contacto con esta persona (le agarro de un dedo de la mano, o mi codo toca su hombro, o mi mano su tripa...). Esa persona que es la narradora, que elige antes de empezar una “palabra prohibida”.

La persona narradora improvisará un relato y de forma inesperada, meter la “palabra prohibida”. Cuando esa palabra se nombra, todas corren hasta el otro lado de la sala, y la narradora las tiene que pillar. A quién pilla, será la próxima narradora.

Por ejemplo, la palabra prohibida es “castaña”. Y durante el relato improvisado, puede jugar a engañar al resto, diciendo palabras que parece que van a ser la prohibida pero que son otras. Relato: “María, salía de su casssssa, un día cualquiera para ir al trabajo. Por el camino, se encontró con Casssilda, como todas las mañanas, que le dió los buenos días y le invitó a pasar a su casa a tomar un caaaafé. Juntas escuchaban las novelas radiofónicas que caaassssi siempre les hacían reír juntas. Más tarde, María, siguió de caaaamino al trabajo cuando de prontó, al pasar junto al caasssserío del río, escuchó un ruido. Una cassstaña! acababa de...”. En el momento en el que se dice la palabra prohibida, todas dejan su contacto con el cuerpo de la narradora y huyen hasta tocar la pared del otro lado de la sala. La narradora intenta pillar a alguien.

Esto se puede hacer varias veces, para que casi todas las personas que quieran pasen por la narración del relato improvisado.

La palabra prohibida es una distinta cada vez.

II- Dinámicas de narración de relato improvisado.

10.2-Familias de cartas e historias improvisadas:

Dos personas salen al escenario y van a improvisar la narración de una historia.

Comienzan a partir de una palabra que proponga el público y cada vez que suena un timbre o una señal que lanza la monitora, quien esté narrando en ese momento da la vuelta a la primera carta de un mazo. Debe incorporar esa palabra en la narración de la historia de manera justificada (dándole sentido).

Continúa el relato improvisado alternando la narración entre ambas personas de la pareja, hasta que vuelve a sonar la señal, que indica levantar una carta nueva e incorporar a la narración el nuevo elemento.

La idea es que la pareja que sale a contar la historia improvisada, coja una carta de cada categoría, en el orden en el que están en la lista, durante la narración del relato con señales de la monitora.

Otra alternativa es coger todas las cartas antes de empezar y que las tengan a la vista, e improvisan una historia a partir de las cartas que hayan cogido.

Se verán tantas historias improvisadas como parejas se hayan formado en el grupo.

10.3-El director de orquesta:

Todo el grupo elige una idea sobre la que se evocarán recuerdos que sirvan al relato, por ejemplo, la idea de “casa”.

Todo el grupo de manera individual, pensará y anotará cada una de estas propuestas en relación con la idea “casa”:

1. una anécdota que le haya ocurrido en una casa
2. una canción que le recuerde a una casa o lo vivido en ella
3. quién eras en ese momento de tu vida en esa casa

4. dónde estaba la casa

Pueden anotar estas ideas para no olvidarlas, si quieren.

Les dejamos unos 10-15 minutos para hacer esto.

Ponemos cuatro sillas en el escenario, de frente a público, donde se sentarán las cuatro personas que van a improvisar el relato.

Cuatro personas ocupan las cuatro sillas del escenario.

En el suelo, delante de ellos, pondremos cuatro papeles donde ponga esto:

1. anécdota
2. canción
3. quién (eras)
4. dónde (estaba la casa)

Estos carteles tienen que estar a la vista de las personas que van a improvisar bien claros, letra grande y mayúsculas mejor.

La monitora se coloca sentada de frente a ellas cuatro y de espaldas al público, justo delante de los carteles que están en el suelo. Es decir, los carteles quedan a los pies de las personas sentadas en las sillas y la monitora delante de los carteles, mirándolas, como si éstas fueran músicos de una orquesta y la monitora la directora. Los carteles son las partituras con las que vamos a improvisar.

Comienza la impro. La monitora en silencio, señala a una persona y le señalamos un cartel. Esa persona comienza a cantar su canción, la que había pensado en el tiempo de preparación previa. Podemos pedirle que lo haga con más volumen o menos, rápido o lento, etc.

Comienza con la canción. A continuación señalamos a otra persona de las cuatro sentadas, y le señalamos otro cartel o el mismo. Esa persona, por ejemplo si le ha señalado la carta de "1 anécdota", comienza a relatar una anécdota, la que había recordado en la preparación. Mientras la otra persona continúa en volumen bajo con su canción.

Y así vamos dirigiendo esa orquesta de improvisadores, con los carteles que tenemos delante y nuestros gestos.

Jugando con silencios, velocidad, todas a la vez, una persona sola, etc.

Hacemos esto tantas veces como queramos, cambiando la combinación de las cuatro personas que se sientan a improvisar y quién dirige la orquesta.

III- Dinámica de cierre:

En círculo, quien quiera puede reflexionar en voz alta acerca de los ejercicios: ¿qué ha resultado más difícil en el último, dirigir o ser dirigido?

Introduciremos que en un par de sesiones se podrá invitar a familiares y amigos.

SESIÓN 11

Objetivos

- Esta sesión va dirigida a decidir y practicar las dinámicas que vamos a realizar en la próxima sesión con las familias.

Como monitores propondremos dinámicas nuevas o de otras clases que funcionan bien en grupos grandes y con personas que no han hecho nunca Impro. Si bien lo más importante es que el grupo elija las dinámicas que quiere compartir con sus invitados.

I – Dinámicas realizadas en sesiones anteriores:

3.8 Si te nombran tocas, si te tocan nombras.

2.3 La pelota mágica.

2.4 La plataforma.

Recuperar también las dinámicas de caminar por el espacio con diferentes estatus y emociones, para a continuación realizar encuentros improvisados.

II- Dinámicas nuevas que funcionan en grupos grandes:

11.1- Hia Hondo, la tiro, la cojo:

En este juego, el grupo se coloca en un círculo. Se comienza pasando una "bala imaginaria" a la izquierda o a la derecha, cruzando el brazo por delante del cuerpo para pasarla. Al hacer este gesto, la persona que recibe la "bala" dice "JIA". El

objetivo es continuar pasando la "bala" y diciendo "JIA" hasta que se haga la vuelta completa del círculo.

A continuación, vamos añadiendo más acciones al juego.

- Cuando alguien dice "Jondo", con el gesto de "empujarse en unos esquís" se cambia el sentido en el que se pasa la "bala".
- Cuando se dice "La Tiro", se lanza la "bala" al aire y cualquier persona puede atraparla. La persona que la coge debe decir "La cojo" y luego decide si la pasa hacia la izquierda o hacia la derecha, continuando con el juego.
- Cuando alguien dice "liiih" mientras hace unos "prismáticos" con los dedos de las manos a modo de gesto, implica que salta a una persona en el mismo sentido en el que va la "bala".

11 2- "Soy un árbol"

El juego de completar la escena.

Se hace en círculo. Una primera persona sale al centro y dice "soy un árbol", y se sitúa con la postura y el gesto de un árbol. A continuación una segunda persona completa la imagen, por ejemplo, diciendo "soy una manzana", y se pone en relación con el árbol, como si fuera su fruto. Sale entonces una tercera persona que completa la imagen "soy un perro que hace pis en el árbol". La persona que está haciendo de árbol, elige a uno de los dos nuevos elementos: "elijo al perro". A continuación "árbol" y "manzana" salen de escena. Queda el perro que inicia una escena diferente donde sigue siendo un perro: "soy un perro" (puede cambiar la postura pero sigue siendo el mismo elemento). Sale ahora otra persona del grupo, distinta y completa la imagen: "soy la veterinaria", y una tercera "soy la pulga". El "perro" elige quien se queda en la escena, y comenzamos de nuevo.

11.3 “El espacio”

Se coloca el grupo en forma de semicírculo, sentados o de pie.

- **Fase 1:** Diseñar el espacio en el que se va a producir la improvisación. Elegimos entre todas dónde queremos que ocurra la improvisación (por ejemplo: una cocina de restaurante). Cada persona que quiera sale y “dibuja” (describe, manipula con mímica, pone sonido...) a diferentes elementos que puede haber en dicho espacio (los fogones, el frigorífico, el horno...).

Van saliendo diferentes personas aportando diferentes elementos, respetando los que ya habían sido propuestos previamente (no ocupar un espacio ya ocupado...).

Antes de empezar la fase 2, se repasan todos los elementos del espacio aportados por todas.

- **Fase 2:** se improvisa una historia en ese espacio. Pueden entrar y salir personajes del espacio, así como darse diferentes escenas. El monitor puede dirigir desde fuera, recordando la importancia de realizar acciones, de dar el vínculo de los personajes...

Repetiremos este juego con diferentes espacios, que iremos decidiendo y diseñando entre todas.

III- Dinámica de cierre:

Es importante reducir la presión en relación con que vengan amigos y familiares. El monitor debe recordarle al grupo que se trata de una forma diferente de pasar el rato y de enseñar lo que estamos haciendo a nuestros allegados.

SESIÓN 12

Objetivos:

- Pasar un rato divertido con familiares y amigos dinamizado a través de la Impro.
- Poner en valor el intercambio generacional.
- Empezar a perder el miedo a improvisar delante **de público**.

Sesión donde las **familias y amigos** participan en las dinámicas que se preparen para este día en la sesión 11. Recomendamos que la duración sea de una hora y cuarto aproximadamente.

Lo importante de esta sesión es transmitir a todos los participantes que hemos venido a jugar y a pasar un buen rato juntas,

La Impro permite realizar intercambio generacional desde el juego y el teatro.

Se puede hacer una pequeña introducción explicando en qué consiste la Impro y que su práctica favorece la creación de vínculos, mejora el ánimo la agilidad física y mental.

Recordaremos que si alguien no quiere o no puede participar en alguna de las dinámicas, no tiene por qué hacerlo.

Conseguir un pequeño aperitivo para después de la sesión, es una buena manera de comentar la experiencia y compartir un rato más juntas.

Nota: Para la siguiente sesión es necesario aportar elementos de disfraz, pelucas, vestidos, gorros, gafas... Que podemos pedirles a los del grupo o traerla los monitores.

SESIÓN 13

Para esta clase es necesario aportar elementos de disfraz, pelucas, vestidos, gorros, gafas...Que podemos pedirles a los del grupo o traerla los monitores.

Objetivos:

- Trabajar técnicas de creación de personajes.
- Aprender a romper con nuestra forma de movernos y “habitar otros cuerpos”.
- Primera toma de contacto con el juego “Freeze”

I-Dinámicas de bienvenida:

En círculo se comentan las vivencias de la sesión anterior, con las familias.

Se pregunta si les gustaría repetir y si se sintieron cómodas con la sesión.

A continuación, a modo de calentamiento dedicamos 20 minutos a realizar 3 i 4 ejercicios de las sesiones anteriores.

II- Dinámicas de creación de personajes:

13.1 -Vestuario improvisado

Se colocan paneles o algo que funcione como fondo de vestuario, detrás de una puerta o columna, si es posible que no se vea lo que hay detrás.

Cuatro personas se meten detrás (el resto se sienta a modo de público): dos se encargan de ayudar a vestir a las otras dos como ellas quieran.

Luego, las dos personas vestidas salen a escena, se miran y según la ropa que lleven, adoptan un personaje.

A partir de ahí, improvisan una escena desde esos dos personajes.

Cosas a tener en cuenta:

- Recordarles que son una persona diferente, no ellos mismos.
- Recordarles que comiencen la escena haciendo una acción.

-Hacer que manipulen el espacio, que hagan o digan algo que nos permita intuir dónde están.

-Poco a poco y para no sobrecargar de información, pedirles que introduzcan un acontecimiento en la escena, si no se lo daremos nosotros o el resto del grupo.

Repetiremos el ejercicio hasta que todos hayan hecho una escena y ayudado a vestir a los compañeros.

13.2-Caminando en personajes:

Todo el grupo se mueve por el espacio, intentando no caminar en círculos.

Jugaremos con diferentes maneras de caminar, variando el ritmo: lento o rápido, se puede marcar con un tambor o con palmadas.

Se explora cómo cambiar el lugar y la forma de pisar, cómo varía el cuerpo dependiendo de estos factores, y se experimenta con habitar otros cuerpos, es decir, adoptar una postura y forma de moverse diferente a la habitual.

Por ejemplo el monitor dará las siguientes consignas(no hace falta que hagamos todas, depende del tiempo que dediquemos a cada una, y de la fatiga que tenga el grupo):

1. Caminar como un elefante: Pasos pesados, firmes, como si cada movimiento tuviera un gran impacto en el suelo.
2. Caminar como si el cuerpo fuera de agua: Movimientos suaves y fluidos, como si estuvieras flotando en el agua.
3. Caminar como un gato: Movimientos ágiles, sigilosos y controlados, casi sin hacer ruido al pisar.
4. Caminar como si el cuerpo fuera de piedra: Pasos rígidos, lentos, como si estuvieras hecho de una roca inmóvil.
5. Caminar como un cangrejo: Movimientos laterales, con las piernas cruzándose en un vaivén.
6. Caminar como si el cuerpo fuera de gas: Movimientos ligeros, etéreos, casi flotando con cada paso.
7. Caminar como una jirafa: Pasos largos, elegantes, con el cuello extendido hacia el frente, como mirando al horizonte.
8. Caminar como si el cuerpo fuera de madera: Movimiento rígido, casi inmóvil, con las articulaciones limitadas como si fueras una escultura.
9. Caminar como un león: Pasos firmes, confiados, con una postura erguida y una sensación de poder.
10. Caminar como si el cuerpo fuera un saco: Pasos descoordinados y pesados, como si estuvieras cargando algo muy voluminoso.

11. Caminar como un pingüino: Pasos cortos y torpes, con los brazos extendidos para mantener el equilibrio.
12. Caminar como si el cuerpo fuera de algodón: Movimientos suaves y esponjosos, con una sensación de ligereza y suavidad.
13. Caminar como un tigre: Pasos rápidos y calculados, con una postura agazapada, como acechando a su presa.
14. Caminar como si estuvieras atrapado en barro: Pasos lentos y pesados, como si el barro estuviera pegado a tus pies.
15. Caminar como una tortuga: Pasos muy lentos y pesados, como si cada movimiento fuera un gran esfuerzo.
16. Caminar como si tu cuerpo fuera una cuerda: Movimientos tensos, rígidos, como si estuvieras estirando una cuerda bajo presión.
17. Caminar como un zorro: Pasos rápidos y astutos, como si estuvieras observando todo a tu alrededor con cautela.
18. Caminar como si el cuerpo fuera una rueda: Pasos circulares, con una sensación de giro continuo como si estuvieras moviéndote en un ciclo.
19. Caminar como un búho: Pasos lentos y observadores, con la cabeza constantemente moviéndose de un lado a otro, como buscando algo
20. Caminar como un caballo: Movimientos largos, fluidos, con una sensación de poder y elegancia en cada paso.

Después de esta dinámica se puede hacer un pequeño descanso.

Nota: Esta dinámica se puede repetir a modo de calentamiento en las siguientes sesiones, utilizando diferentes “sugerencias” cada vez para crear personajes: elementos de la naturaleza, animales, partes del cuerpo que tiran del resto del cuerpo (cabeza, pecho, abdomen, genitales), estatus social, edades diferentes... Una infinidad de elementos para cambiar el cuerpo y la forma de caminar.

III-Dinámicas de puesta en práctica de la creación de personajes.

13. 3- Freeze:

El grupo se coloca de pie o sentado en forma de semicírculo. Dos personas comienzan una improvisación desde el personaje que elijan (les sugerimos que elijan algún estímulo del ejercicio anterior),

Para darles energía y que sirva de señal para empezar , el resto del del grupo grita: "1, 2. 1 , Impro!".

Comienza la escena: los dos participantes plantean quienes son, dónde están y qué están haciendo.

Mientras están actuando, cualquier compañero grita "Stop !" dando una palmada, lo que obliga a los actores a detenerse inmediatamente y "congelarse" en la posición en la que están.

En ese momento, la persona que grita "Stop" entra en la escena y señala tocándole la espalda, cuál de los dos actores en escena ha de salir y ocupa su lugar, en la misma postura.

El que entra sustituye así a uno de los actores y propone una nueva situación a partir de la posición en la que se habían quedado.

El que entra propone la nueva situación.

Este juego es muy dinámico y complejo, sobre todo al principio, dado pone a prueba la creatividad y la capacidad de los actores para adaptarse a nuevas situaciones de manera rápida. Cada vez que se grita "Stop", de forma rápida cambia la escena.

Van entrando de manera aleatoria, pero animamos a que todas participen, o incluso les facilitamos las historias una vez hayan adquirido la posición del que acaba de salir.

Los monitores tenemos que insistir en la importancia de entrar con personajes diferentes cada vez, en hacer acciones en escena y en que los improvisadores nos den la ubicación y el vínculo entre los personajes.

Nota: esta dinámica de Impro la repetiremos en clases sucesivas, e incluso se puede proponer como parte del show final.

SESIÓN 14

Objetivos

- Trabajar la escucha enfocada al teatro de improvisación.
- Aprender juegos nuevos de calentamiento para las próximas sesiones.
- Trabajar la creación de personajes desde el movimiento y la voz.

I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento

Nos colocamos en círculo y cada una cuenta algo bueno y algo malo que le haya pasado esa semana, aunque sean cosas muy cotidianas.

14.1 La academia de baile:

- Fase 1: Todo el grupo se mueve por el espacio con una música que la monitora elige usando algunas canciones de la lista que el grupo conformó. Podemos ir cambiando de música según vamos entrando en calor, primero más lenta y luego más marchosa.

Este es un juego de imitación en el que una persona es la líder y el resto del grupo debe copiar sus movimientos. El líder hace un movimiento sencillo y repetitivo, como dar palmas o levantar y bajar los brazos, y todos los demás le siguen. Puede ir cambiando de movimiento.

Después de un rato, cambiamos el líder, diciendo el nombre de otra persona, y esa persona comienza a hacer los movimientos para que el resto los copie. Así vamos rotando hasta que todos hayan sido líderes.

- Fase 2: Ahora hacemos el mismo ejercicio, caminando por el espacio, pero en vez de ir diciendo quién lidera, se hace de forma natural, es decir, se cambia de líder cuando vemos que otra persona empieza a hacer otro movimiento y el resto lo copia. Si más de una persona propone un movimiento, que sigan haciéndolo hasta que, de forma natural, se decida el grupo por un mismo movimiento.
- Fase3: En círculo hacemos el mismo ejercicio de liderar sin decir quién, pero ahora la monitora tendrá que intentar “cazar” quién ha sido la persona que ha empezado a proponer el nuevo movimiento. Si la monitora ha visto quién ha sido lo dirá para que sean más cuidadosos en sus propuestas.

14. 2 Del uno al siete:

El gesto que pasa el turno a un lado o a otro es cruzar el brazo por delante del pecho, tocándonos en el hombro contrario. Para dirigirlo hacia la derecha , toco con mano izquierda hombro derecho). Para que vaya a la izquierda (toco hombro izquierdo con mano derecha).

Cada vez que paso el turno digo un número (del 1 al 7 y luego empiezo nuevamente con el 1).

Cuando hayamos practicado (contar del 1 al 7 con el gesto, cambiar de dirección, estar atentas al turno...) comenzaremos a introducir variaciones.

La primera es cambiar el gesto del número 7: cuando toque este número , en vez de pasar la vez con la mano sobre el hombro, se pasa con un gesto de “igual” poniendo un brazo por encima del otro en paralelo por delante del cuerpo (la mano que quede arriba, señala la dirección hacia la que continua el turno).

Una vez afianzada esta variación, vamos cambiando diferentes números por otras consignas. *Ejemplo:* en vez del 3, diremos colores cada vez que toque el turno del “3”.

Para darle más emoción se puede “castigar” al que falle, dando una vuelta corriendo alrededor del círculo por fuera.

El mensaje la monitora ha de ser que se acepta el error, que no nos juzgamos y que todos fallaremos. Que lo importante es jugar y divertirse sin juzgarnos a nosotras mismas ni a los compañeros.

Repetiremos esta consigna en los diferentes juegos a lo largo de las sesiones, para que la sensación de seguridad, aceptación y ausencia de juicio vayan calando.

14.3- Bunny bunny, toki toki, uka chaka

- Fase 1- El gesto de “bunny, bunny” consiste en poner los dedos índices y a corazón de ambas manos en forma de orejas de conejo que se doblan y estiran. Primero me señalo a mí mismo y después a la persona a quien paso el gesto, diciendo “bunny, bunny” (orejitas de conejo en mis ojos) , “bunny bunny” (orejitas de conejo hacia la persona a la que se la paso).
- Se debe pasar gesto y sonido a un ritmo constante entre todas las personas del círculo, de forma aleatoria.
-
- Fase 2: Añadimos el gesto de “toki, toki”. Consiste en saltar con las manos hacia arriba (somo si estuvieras en una montaña rusa), mientras dices “toki,- toki. toki-toki”.
- Este gesto lo harán las dos personas que estén a ambos lados de quien dice “bunny , bunny”. Por lo tanto gesto y sonido de “toki, toki” depende de quién esté diciendo “bunny, bunny”, y se van pasando a la vez con el mismo ritmo.
- Fase 3: Añadimos el tercer movimiento+ sonido. Consiste en decir de manera constante “uka- chaka-uka ,chaca”, mientras damos palmadas alternativamente en muslos y manos. Todas las personas del círculo que en un momento determinado no estén diciendo ni “bunny, bunny” ni “toki, toki”, dicen “uka chaka”.

Se trata de un juego donde la atención se pone a prueba.

Todas estaremos atentas a dónde va la señal de “bunny , bunny” para saber en cada momento , qué gesto y sonido debo hacer.

La dinámica debe marcar un ritmo, que más o menos sea agradable la sonoridad de los tres sonidos a la vez.

II-Dinámicas de aceptación y acción:

14.4- Sí y además

- Fase1: El grupo se distribuye en parejas. Una de la pareja “A” empezará con una propuesta. Por ejemplo: “¿vamos al parque a montar en barca?” y la otra persona, “B” empezará la frase diciendo “Sí y además”, y añade algún detalle a la acción, “en la barca pescaremos peces”.

A continuación ambas personas representan con mímica las acciones.

Cuando estén hechas las acciones, se plantearán nuevas propuestas.

Por ejemplo, “A” dirá: “Sí y además, esos peces que pesquemos nos los asamos en la parrilla de mi jardín...”

Así sucesivamente conectando acciones, se crearán pequeñas historias.

Cuando acaben (5-7 minutos) ponemos en común lo sucedido, y damos espacio para que cada pareja explique desde donde han empezado la historia y hasta dónde han llegado con el “Sí y además”.

- Fase 2: ahora les pedimos que propongan cosas extrañas, de dejen que volar su imaginación. Por ejemplo: “¿vamos al parque a montar en barca?” y la otra persona “B” dice, “si y convertimos esa barca en un submarino”.

Sí y además bajamos al fondo del estanque y nos metemos en un agujero que nos lleva al centro de la tierra“, “y en el centro de la tierra nos encontramos con Papá Noel”...

Finalizamos el ejercicio comentando nuevamente hasta donde han viajado las parejas gracias al “sí y además”.

III-Dinámicas para creación de escenas:

14..5 Microescenas improvisadas:

Se colocan las sillas en forma de semicírculo, a modo de público.

Con esta dinámica vamos a trabajar la creación de personajes desde el movimiento y la voz.

- Fase1: Dos personas entran a escena, les damos un espacio donde empezar la Imrpo. Ellas comenzarán a hablar intentando cambiar su tono de voz, o su velocidad les indicamos que intenten mantener el personaje durante toda la escena (escenas muy cortas). Vemos varios ejemplos.
- Fase 2: Dos entran a escena, les decimos que empiecen a caminar como ellas, en un momento les pedimos que modifiquen algo de su caminar para crear un personaje, cuando ya lo hayan cambiado les decimos que ya pueden interactuar y comenzar la Impro. Vemos varios ejemplos.
- Fase3: en esta fase implementamos cambios en el cuerpo y la voz, a la vez, para crear personajes, antes de comenzar las escenas.
En todas las fases, les damos el espacio en el que se encuentran para facilitar las improvisaciones.

Veremos varios ejemplos de cada fase.

14.6 Formas de entrar en escena:

- Fase1 : Una persona sale a escena y hace una acción, una vez que sepamos por la mímica qué acción está haciendo sale otra persona a copiar exactamente lo que está haciendo. Cuando le ha copiado, empiezan un diálogo sobre algo que no tenga nada que ver con la acción que están llevando a cabo.
- Fase2: Lo mismo que el ejercicio 1, una persona sale a hacer una acción y la segunda persona en vez de copiar exactamente, lo que hace es sumar a la acción de la algo complementario. Por ejemplo, si una está pelando patatas, la otra persona en vez de pelar patatas, las puede estar lavando y cortando para echarlas a la cazuela.

Mantenemos que lo importante es la acción, el diálogo entra después y a ser posible que no tenga nada que ver con la acción.

IV- Dinámica de cierre:

14.7 El coro.

En círculo una persona comienza a cantar, proponiendo una canción popular conocida. El resto le sigue y apoya cantando también.

En un momento dado, cualquiera puede proponer otra canción, y rápidamente el grupo le sigue.

Se van cantando diferentes canciones todos juntos, apoyándonos unos a otros.

SESIÓN 15

Objetivos:

- Progresar en la ejecución de los juegos de calentamiento.
- Seguir entrenando la escucha en la improvisación.
- Entender y aplicar lo que es el “PROL”.

I -Dinámicas de bienvenida y calentamiento:

Damos la bienvenida en círculo. Este es un tiempo para comentar como nos sentimos y para que quien quiera cuente algo importante que le haya ocurrido a lo largo de la semana.

15.1 -Fuerzas de atracción y repulsión:

El ejercicio comienza con todo el grupo moviéndose por el espacio al ritmo de la música, que puede ir cambiando de velocidad, empezando más lenta y luego volviéndose más animada.

- Fase1: Cuando la monitora dé una palmada, cada persona debe pensar en alguien del grupo. Al dar otra señal, tendrán que señalar a esa persona con una parte del cuerpo que indiquemos (como el codo, hombro, rodilla, pie, cabeza...) que la monitora dirá en el momento. Este proceso se repite, eligiendo cada vez a otra persona diferente y con la parte del cuerpo que cada vez diga la monitora.
- Fase2: los participantes deben elegir mentalmente a dos personas diferentes y señalarlas con distintas partes del cuerpo (como codo y rodilla, nariz y mano...) que la monitora diga.

- Fase3: elegimos mentalmente a una persona del grupo. Cuando demos la señal, todos deben alejarse lo más posible de esa persona sin dejar de moverse.
- Fase4: elegimos mentalmente a dos personas. De una queremos estar cerca y de la otra, lejos. A la señal intentamos estar a la vez cerca de una y lejos de la otra.

A continuación, repetiremos algunos juegos de calentamiento, que iremos haciendo todos los días de forma que cada vez se sientan con más confianza y agilidad haciéndolos.

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

Dedicaremos un total de 40- 45 minutos al calentamiento.

II -Dinámicas de narrativa improvisada:

15.2-El narrador que se adapta:

- Fase 1:El grupo se divide en parejas (si somos impares, puede haber un trío). "A" comienza contando una historia o anécdota improvisada, y "B" solo tiene que escuchar.
- Fase 2: "A" vuelve a contar la misma historia, pero ahora "B" le irá dando palabras al azar durante la narración. "A" deberá introducir esas palabras en la historia de forma que tenga sentido. La idea es que la historia original cambie según las propuestas de "B" y que no nos quedemos rígidos con lo que habíamos planeado contar.

Luego, repetimos el ejercicio, pero ahora es "B" quien cuenta la historia, y "A" será quien le dé las palabras. Si hay un trío, dos personas pueden decir palabras, y se controla el tiempo para que todos puedan participar.

III- Dinámicas improvisadas con público:

15.3- EI PROL.

Se colocan las sillas de la sala a modo de público.

Introducimos el ejercicio con un poco de teoría sobre el teatro improvisado.

Explicación de qué es el "PROL" en improvisación teatral.

- **Personaje**
- **Relación**
- **Objetivo** (lo explicamos, pero les decimos que lo vamos a obviar hasta más adelante)
- **Lugar**

Esta es la información que tenemos que intentar dar en todas las historias que improvisemos.

Una vez repasados con el grupo varias veces los diferentes elementos, empezaremos a hacer escenas cortas.

- Fase 1: Hacemos improvisaciones empezando por el lugar. Al entrar en escena, los actores deben mostrar, con su acción, energía o diálogo, dónde se encuentran (por ejemplo, una cueva, iglesia, museo, etc.).
Les vamos indicando si está claro el lugar o si necesitamos más información.
Las improvisaciones las hacemos de dos en dos, y cuando sepamos dónde están, pasamos a la siguiente pareja.

- Fase 2: repetimos el ejercicio, pero ahora las escenas pueden durar un poco más. Los actores intentarán añadir más detalles del PROL, como la relación entre personajes, el tipo de personaje o un objetivo.

IV-Dinámica de cierre:

Hacemos una puesta en común con el grupo para compartir las sensaciones y si alguien quiere comentar algo antes de terminar.

15.4- Meditación de vuelta a la calma.

Ponemos una canción relajante y hacemos una pequeña meditación guiada .

Todo el grupo se sienta y cierra los ojos.

La monitora va diciendo las siguientes premisas:

- Nos centramos en la respiración. Notamos como el aire entra y sale del pecho.
- Siento que ha sido un taller muy provechoso, donde he creado con mis compañeros historias improvisadas, confiando en mí y en ellos.
- El error no existe en la impro, todo vale y lo que yo apporto es muy valioso.
- Quedan muchas historias por contar y lo haremos disfrutando y jugando juntos.
- ¿Como me encuentro después de esta sesión? Me guardo las sensaciones positivas de hoy y las puedo recordar si algún día estoy un poco triste.
- Abrimos los ojos poco a poco y podemos despedirnos.

SESIÓN 16

Objetivos:

- Seguir fomentando el espíritu de juego, con nuevas dinámicas de calentamiento.
- Afianzar el conocimiento del PROL.
- Coger confianza en comenzar escenas desde el personaje.

I-Dinámicas de calentamiento:

Tras dar una pequeña bienvenida en círculo, y preguntar qué tal la semana, presentamos el primer juego.

16.1 “Soy Norma Duval”:

El grupo se mueve libremente por el espacio con una música. El monitor puede ir cambiando de música según vamos entrando en calor, primero más lenta y luego más marchosa.

Cuando el monitor diga un número, tienen que formar grupos con ese número de personas (de dos, de tres, de cuatro en cuatro...).

Quien se quede fuera tendrá que aceptar que ha perdido y dirá como si fuera una gran Diva del cine: “Soy Norma Duval”. El resto le aplaudirá.

Repetimos varias veces con diferentes agrupaciones.

16.2 Cada número, una consigna:

El grupo va caminando por el espacio y el monitor va poniendo consignas a diferentes números, por ejemplo:

- El uno es dar una palmada.
- El dos es tocarse la cabeza.
- El tres dar un salto.
- El cuatro chocar palmas con el primero que vea.

El monitor irá metiendo nuevas consignas poco a poco.
Además, puede ir aumentando el ritmo al que las propone.

Juegos de calentamiento (ya conocidos):

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

Para finalizar el calentamiento retomamos el ejercicio de la sesión 13, de ir caminando por el espacio con diferentes cuerpos / voces, en función de diferentes consignas que dará el monitor (**Ejercicio 13.2**).

II-Dinámicas de escenas improvisadas:

Se colocan las sillas en forma de semicírculo, a modo de público.

Explicamos nuevamente qué es el PROL en improvisación teatral.

Personaje

Relación

Objetivo (lo explicamos pero les decimos que lo vamos a obviar hasta más adelante)

Lugar

16.3 Improvisaciones con el foco en el personaje.

- Fase 1 : Comenzamos con improvisaciones centradas en el personaje, salimos en parejas. Al entrar en escena, los actores deben mostrar, con su acción, energía o diálogo, quiénes son. Por ejemplo: un policía, político, tendero, doctora, etc.

El personaje también debe expresarse a través del cuerpo y el tono de voz. Les vamos indicando si ha quedado claro quiénes son. Las improvisaciones son cortas, y cuando sepamos quién es el personaje, pasamos a la siguiente pareja.

- Fase2 : repetimos el ejercicio, pero las escenas pueden durar un poco más. Si los actores aportan más detalles, como la relación entre ellos, el tipo de personaje o un objetivo, se lo hacemos notar como algo positivo. También es interesante que sean capaces de expresar dónde están.

Realizamos varias veces el ejercicio.

Se pueden hacer escenas de 3 y 4 personas.

III-Dinámica de cierre:

Puesta en común con el grupo para ver qué sensaciones han tenido y si quieren comentar algo antes de terminar.

Para la siguiente sesión harían falta unos pañuelos ligeros, como de seda. Les decimos que si pueden que los traigan.

SESIÓN 17

Objetivos:

- Asentar la comprensión del PROL.
- Comprender qué es el estatus y cómo jugarlo en las escenas improvisadas.
- Hacer improvisaciones poniendo el foco en las relaciones que se establecen entre los personajes.

I-Dinámicas de calentamiento:

Tras la bienvenida en círculo y que expresen cómo se encuentran, comenzamos el calentamiento.

17.1 El baile de los pañuelos:

El grupo se mueve libremente por el espacio con una música y el monitor puede ir cambiando de música según vamos entrando en calor, primero más lenta y luego más marchosa.

En esta ocasión bailan con los pañuelos en la mano, los han de mover libremente, lanzarlos, intercambiarlos, jugando.

17.2 Convergencia

El grupo se coloca en círculo. Al azar una persona dice “uno”, otra persona dice “dos”. Entonces cuentan hasta 3 a la vez: “uno, dos y tres”. En ese momento ambas dicen a la vez una palabra al azar.

Teniendo en cuenta esas dos palabras, todo el grupo intenta pensar qué otra palabra podría hacerlas converger, es decir, que coincida de algún modo con las dos palabras anteriores.

Quienes primero crean que la tienen, dicen “uno” y “dos”, cuentan nuevamente hasta tres , y dicen la palabra que creen. Así se va repitiendo hasta que ambas

palabras coincidan (converjan). Si logramos decir la misma palabra, todas celebremos gritando: “!!Convergencia, convergencia!!”.

Se empieza de nuevo con dos palabras al azar.

Juegos de calentamiento ya conocidos:

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

El siguiente ejercicio aplicado a las improvisaciones ayudará a hacer más ricas las relaciones planteadas en las improvisaciones.

17.3 El estatus:

En la improvisación teatral, el estatus se refiere a la posición de poder o control que un personaje tiene en una escena en relación con los demás. Puede ser alto (cuando un personaje tiene más poder o confianza) o bajo (cuando un personaje es sumiso, inseguro o tiene menos control).

Jugar con el estatus en la Impro es clave para generar conflicto, humor o tensión, ya que hace que las relaciones entre personajes sean más dinámicas y divertidas.

- Fase 1: El grupo se mueve por el espacio inicialmente de forma neutra. El monitor explica que existen 5 niveles de estatus, siendo el 1 el más alto y el 5 el más bajo. Según el monitor va planteando números, tienen que cambiar la forma de caminar, el cuerpo, la mirada y los gestos. Lo ejecutamos sin establecer diálogo con nadie.
- Fase 2: seguimos caminando por el espacio, cada cual elige un estatus (también del 1 al 5) de forma libre. Adquiere la actitud de dicho estatus, y a la señal, nos encontramos con la primera persona que nos cruzamos y desde ese estatus, cada uno el suyo, comenzamos una escena.

Al final del encuentro, cada pareja se desvela qué número había elegido.
Repetiremos el ejercicio unas cuantas veces, para jugar todos los estatus.

- Fase 3: colocando las sillas a modo de público, vemos pequeñas escenas de dos. El monitor le dice a cada uno un número- estatus, de forma secreta. Desde ahí, comienzan una escena.

Vemos si el estatus inicial se mantiene o no, si esto afecta a las acciones que hago y cómo las hago...

Vemos **varios ejemplos**.

II- Dinámicas de improvisaciones cortas.

Explicación de nuevo de qué es el PROL en improvisación teatral.

- **Personaje**
- **Relación**
- **Objetivo** (lo explicamos pero les decimos que lo vamos a obviar hasta más adelante)
- **Lugar**

17.3 Impros con el foco en la relación.

- Fase 1: Comenzamos con improvisaciones centradas en la relación, en parejas. Al entrar en escena, los actores deben mostrar, con su acción, energía o diálogo, qué relación tienen los personajes.

Les vamos indicando si ha quedado claro qué relación tienen. Las improvisaciones son cortas, y cuando sepamos la relación, pasamos a la siguiente pareja.

- Fase2: repetimos el ejercicio, pero las escenas pueden durar un poco más. Si los actores aportan más detalles, como el lugar, el tipo de personaje o un objetivo, se lo hacemos notar como algo positivo para que se den cuenta.

III- Dinámica de cierre:

17.5-Contar juntos del 1 al 10.

Todas sentadas, en silencio y con los ojos cerrados. Cada persona dice un número sin acordar el orden. Hay 4 intentos. El dinamizador comienza diciendo "uno", y luego cada persona dirá el siguiente número (2, 3, 4, etc.) hasta llegar a diez. Si dos personas dicen el mismo número al mismo tiempo, se detiene, se respira en silencio y se vuelve a intentar.

FASE 3

CREACIÓN DE UN SHOW DE IMPROVISACIÓN TEATRAL



SESIÓN 18

Objetivos

- Trabajar en la creación de pequeñas historias, desde la estructura de planteamiento, nudo y desenlace.
- Recordar y practicar las dinámicas realizadas hasta ahora, que pueden ser jugadas ante público.

I-Dinámicas de bienvenida.

El monitor comentará que a partir de ahora se trabajará más en la creación de historias, que aprenderemos diferentes juegos destinados a ser jugados delante de público. Se pueden empezar a “medir” las ganas y las expectativas del grupo en relación con “el show” de final de taller, y en función de ello apostar por un formato más íntimo (clase abierta) o más grande (salas o teatros cercanos, con apertura a público general, y no solo allegados).

II- Dinámicas de calentamiento:

Juegos conocidos:

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

Tras el inicio con los juegos conocidos, presentamos este nuevo juego de calentamiento:

18.1 “Tucán- tú”

En este juego se trabaja la atención y el pensamiento disociado, que es la habilidad de prestar atención a diferentes estímulos y responder de manera flexible.

El grupo se coloca en círculo y el monitor va diciendo y practicando una a una, las diferentes consignas:

- Si se dice "tucán" y señala en una dirección (ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda), el turno avanza hacia esa dirección. Si se señala hacia la derecha, el siguiente jugador será el que está a la derecha del que señala. Si se señala hacia la izquierda, el turno va hacia la izquierda.
Practicamos cambiando la dirección, varias rondas.
Si alguien falla, se le puede “castigar” haciéndole dar una vuelta al círculo.
- Añadimos a continuación la siguiente consigna: Si se dice "tú", el turno va hacia la dirección opuesta a donde se señala. Por ejemplo, si el líder señala hacia la derecha y dice "tú", el turno irá hacia la persona a la izquierda, es decir, hacia su espalda. Probamos un rato con las dos consignas a la vez, hasta afianzar antes de añadir la tercera.
- Cuando se dice "tucán-tú", el turno avanza hacia la dirección que el líder señala, pero saltando una persona. Si el líder señala hacia la derecha, el turno no va a la persona directamente al lado, sino a la siguiente después de esa. Probamos el juego con las tres consignas a la vez.
- Si el líder dice "tururú", el turno va hacia la espalda (contrario a donde se señala), pero saltando a una persona. Es decir, si el líder señala hacia la derecha, el turno irá hacia la persona dos lugares a la izquierda.

El juego continúa utilizando estas cuatro consignas, y si alguien comete un error, debe correr una vuelta alrededor del círculo como prenda.

II-Dinámicas de creación de personajes:

18.2 Copia el personaje:

El grupo camina por el espacio: volvemos a hacer el juego de cambio de cuerpo, voz y energía. En esta ocasión el monitor va nombrando uno a uno a los participantes, para que propongan un personaje. Los demás imitan ese personaje. Así cada persona propone un personaje o dos, y los demás tienen que imitarle.

III- Juegos de improvisación:

Recuperamos los juegos de Impro que se pueden hacer con público, realizados hasta el momento.

Antes de empezar, hacemos hincapié en las consignas:

- Escuchamos lo que proponen los compañeros y nos adaptamos.
- No decimos “no”. Decimos “sí y además”.
- No juzgamos a los demás ni a nosotros mismos, esto es Impro, no hay error.
- Todos aportamos en la creación de escenas.

Recordamos y jugamos los siguientes ejercicios:

13.3 Freeze

12.2 El espacio

IV- Dinámica de cierre:

2.3 La pelota imaginaria.

SESIÓN 19

Objetivos:

- Seguir reforzando la creación de personajes, enfocándonos en la voz.
- Aprender el juego de “el banco”.
- Repasar los juegos que ya conocemos.

I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento:

Repetir los siguientes juegos de calentamiento que iremos haciendo todos los días para que vean su mejoría.

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

18.1 Tucán- tú

II- Ejercicios de voz y de creación de personajes a través de la voz:

19.1 Voces del mundo

Los participantes se colocan en círculo. Una persona empieza diciendo una frase sencilla, como "Hola, ¿cómo estás?", pero cambiando la voz. Pone la voz de un personaje: un pirata, un robot o un anciano.

Los demás deben repetir la frase en la misma voz.

Cada persona dice una frase con voz diferente, y todos le imitan.

Así hasta completar el círculo dos veces o tres.

19.2 Eco emotivo:

Colocados en círculo, el monitor dice una palabra o frase en voz alta, por ejemplo, "¡Corre!" o "¡Feliz cumpleaños!". El siguiente en el círculo, repite la misma palabra o frase, pero con una emoción diferente. Por ejemplo: sorpresa, miedo o alegría. El juego continúa, y cada compañera tiene que variar la emoción a través de la voz.

Señalamos tras estos juegos el poder de la voz para crear personaje y transmitir emociones.

III- Dinámicas para improvisar historias:

13.3 Freeze.

En esta ocasión el monitor fomentará el uso de diferentes voces en relación con la creación de personajes.

19.3 El banco:

Dividimos la clase en dos grupos, primero actúa uno y el otro es el público, y luego al revés.

En este juego de improvisación, se colocan unas sillas en el escenario, dispuestas en forma de banco en el centro.

El público decide qué elementos o espacios se encuentran en los cuatro costados del banco. Por ejemplo, pueden establecer que en la parte posterior se encuentra una escuela, a la derecha una piscina municipal, a la izquierda un restaurante y al frente un estanque de peces.

Aunque dichos elementos no están físicamente representados en el escenario, casi todo lo que ocurra en el banco deberá estar relacionado con estos lugares.

Cuando la improvisación comienza, al grito de "¡3. 2,1 Impro!" los jugadores irán apareciendo como diferentes personajes provenientes de los diversos lugares establecidos por el público alrededor del banco. A lo largo de la representación, los personajes interaccionarán en distintas escenas, entrando y saliendo del escenario según sea necesario, sin necesidad de permanecer en escena durante todo el tiempo.

Para señalar que un personaje debe salir de la escena, el monitor podrá aumentar el volumen de la música. Es importante que cada salida de escena se realice con una acción clara y coherente, y que los personajes tengan una conexión directa con los lugares establecidos por el público en torno al banco.

IV- Dinámica de cierre:

Comentamos qué dificultades han encontrado en el juego del banco. Señalando que es una dinámica muy bonita de ver desde fuera y que la practicaremos si ellos quieren para la muestra final. Les recordamos que son ellos los que poco a poco y con nuestra ayuda , irán configurando el Show de final de taller.

SESIÓN 20

Objetivos:

- El objetivo principal de las 3 sesiones restantes hasta la muestra de fin del taller, es el grupo esté comfortable jugando e improvisando juntos y que cojan cada vez más confianza en escena.
- Aprender el juego de “la tostadora”.
- Repasar los juegos que ya conocen.

I-Dinámicas de bienvenida y juegos de calentamiento:

En esta sesión, damos este espacio para que los componentes del grupo comenten las expectativas en relación con el “show” del último día. Cómo quieren plantearlo, a quién quieren invitar, con qué juegos y dinámicas se sienten más cómodos y seguros...

Juegos de calentamiento conocidos.

11.1 Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

18.1 Tucán- tú

II-Dinámicas para la creación de personajes:

Llegados a este punto, cada monitora conoce a su grupo y sabe qué juegos de las sesiones anteriores han funcionado mejor para que los participantes creen personajes.

Antes de ponernos a improvisar, repetimos algunos de ellos.

Ejemplo:

-Hola, ¿qué haces?

-Sí, y además.

-Narración improvisada incorporando las palabras que diga la compañera.

III-Dinámicas de improvisar:

Comenzamos con el ya conocido “freeze” para calentar y entrar en acción.

13.3 Freeze

A continuación, presentamos nuevos juegos de improvisación que pueden hacerse en el show final.

20.1 La tostadora:

- Fase 1: Se trata de un juego en el que los participantes (idealmente 4) se disponen sentados en línea, uno al lado del otro, frente al público. Al sonar la señal, cualquier jugador puede levantarse (ha de hacerlo rápidamente) o decidir quedarse sentado.
- Los jugadores que se hayan levantado comienzan una historia improvisada. Cuando suena de nuevo la señal, todos los jugadores deben sentarse. La señal suena de nuevo y se forma una nueva combinación de jugadores, quienes deben comenzar una historia completamente diferente, sin relación con la anterior.
El proceso continúa de esta manera, generándose tantas historias como combinaciones posibles de jugadores. Si el azar hace que se repita una combinación de jugadores, deberán continuar la historia en el punto en que la dejaron anteriormente.
- Fase 2: Similar a la 1, pero ahora, todas las historias estarán inspirada por un "título" proporcionado por el público,

La duración del juego es de 8-10 minutos aproximadamente.

20.2-Lo que dura un café:

En esta dinámica se le pide al público una decisión importante, vital , que tiene que tomar el protagonista: casarse o no, dejar el trabajo e irse a viajar o no, asumir el negocio familiar o no, adoptar un perro o no...

El protagonista sale al escenario donde solo hay una silla y pide un café, que le trae un compañero, el camarero. Mientras toma su café van apareciendo diferentes personajes reales, imaginarios, del presente, del pasado, emociones interpretadas por el resto de compañeros ,que van haciendo propuestas a favor o en contra de una u otra decisión.

En esta “Impro” el papel de la música es fundamental , el volumen sube y baja entre personaje y personaje.

Los personajes aunque están “en la cabeza ” del protagonista, pueden interactuar con él y generar pequeños diálogos. Son intervenciones cortas y muy seguidas, como un desfile de personajes, pensamientos que se le vienen al protagonista a la cabeza al reflexionar sobre la decisión.

Al acabar de tomar el café, es la señal para que no entren más personajes. Pide la cuenta y, o bien mirando a público, o bien simulando una llamada de teléfono (a quién le cuenta la decisión) , comunica la decisión que ha tomado.

Si da tiempo, se pueden repasar o “El espacio”(12.3) o “el banco”(19.3) para afianzar los juegos que ya conocen.

IV-Dinámica de cierre:

El dinamizador plantea una música que todas bailan libremente, pero de forma coordinada. Al llegar al final de la canción, se busca un final de la coreografía de manera conjunta.

SESIÓN 21

Objetivos:

- Terminar de definir cómo será el espectáculo: qué improvisaciones (o juegos) se harán, el orden, cómo se realizarán las presentaciones.
- Afianzar los juegos que van a mostrarse ante público y poner el foco en que los elementos del PROL estén en las historias.

I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento:

En este espacio, pactaremos los juegos que se harán ante público.

Los participantes señalarán aquéllos con los que se sientan más cómodos, y la monitora también deberá orientar en la toma de decisiones.

Además, se pondrá en común dónde se realizará el show, y si quieren explicar ellos los juegos o lo hará la monitora.

Juegos de calentamiento, ya conocidos:

11.1-Hia Hondo, la tiro, la cojo

14.2- Del 1 al 7:

14.3- Bunny, bunny:

18.1 Tucán- tú

II- Dinámicas de creación de personajes y de acción:

21.1-Las acciones en espejo:

- Fase 1: El grupo se dispone en parejas. Una persona realiza una acción y la otra debe imitarla exactamente, como si fuera un reflejo en un espejo. Esto ayuda a mejorar la coordinación y la atención al detalle. Se van realizando diferentes acciones, cada individuo de la pareja propone de forma alternativa.
- Fase 2 El que propone, deberá transmitir a través de la acción una emoción.
El que le copia, debe copiar la acción, pero con la emoción contraria.

III- Dinámicas de improvisar:

Explicación de nuevo qué es el PROL en improvisación teatral.

Personaje

Relación

Objetivo

Lugar

Realizamos los juegos que hayamos elegido exponer ante el público:

-Freeze. 13.3

-El espacio.12.3

-El banco. 19.3

-La tostadora.20.1

-Lo que dura un café 20.2

La monitora, lo dirige cada vez más parecido a cómo será exponerlo delante de público. La parte de la clase que no participe en un juego concreto hará de público: Facilitará las propuestas que inspiren las historias y se marcará el inicio de las improvisaciones con el grito: "3, 2, 1 impro!!".

Además, se irán introduciendo elementos como la música de ambientación, que los participantes tendrán que aprender a escuchar y respetar.

IV- Dinámica de cierre:

Espacio para expresar las dificultades que cada participante encuentra en los diferentes juegos de improvisar y realizar propuestas de cambio.

SESIONES 22 Y 23

Objetivos:

- Estas sesiones van dirigidas a repetir los juegos que se harán en escena. Coger confianza y afianzar los elementos imprescindibles que han de estar presentes en las diferentes improvisaciones.
- Fomentar más que nunca la autoconfianza y la confianza en el grupo, sin quitar nunca el foco de que estamos aquí para pasarlo bien y jugar.

Cada monitora trabajará y planteará las sesiones con los elementos que crea necesarios para que el grupo coja confianza, disfrutando del proceso. También es importante hacerles conscientes de lo mucho que han aprendido y los buenos resultados que se van viendo.

Estas clases se basan en la repetición de los juegos realizándolos de la misma manera que se harán ante el público.

Si la muestra va a realizarse en un espacio diferente al de las clases habituales, hay que intentar que al menos la última sesión (sesión 23), se dé en dicho espacio para que el grupo se familiarice con él.

Además, se decidirá cómo van a ir vestidos el día de la muestra, para conseguir cierta uniformidad: todos de negro, camiseta blanca y pantalón negro, pantalón negro y camisetas de colores...

SESIÓN 24

Objetivos:

- Llevar a cabo de la manera más placentera posible, la muestra final de curso.
- Exponer ante público lo aprendido, con cuidado estético, música e iluminación adecuados.
- Pasar un buen rato con amigos y familiares.

La monitora presenta el grupo y el proyecto.

Explica qué es el teatro de improvisación y que se inspira en las ideas obtenidas del público (se pedirán títulos para cada improvisación). Además, se enseñará el grito para comenzar las impros: "3., 2, 1... Impro!" que pedirá que el público repita y hará énfasis en que es la energía necesaria para que todo salga bien en escena.

La monitora o alguno de los participantes , si así se ha decidido, serán los encargados de presentar los juegos, y explicar en qué consisten. Además de pedir un título, un espacio o el elemento que inspire la historia.

El esquema antes de cada improvisación será:

La monitora (o uno o varios participantes) explica el juego.

Se pide un título al público, o los espacios en el juego de "el espacio" o "el banco".

Realizamos todas juntas el grito de inicio: "3, 2, 1... impro!"

Entra música que ambiente antes de comenzar.

Comienza la improvisación.

En escena, la implicación de la monitora será mayor o menor según la necesidad de cada grupo. Puede guiar las historias, pedirle al público que aporte diferentes elementos...

Para finalizar el evento, recomendamos ofrecer un picoteo, para poder compartir un rato más entre todas. Esta es una forma de encuentro entre los participantes y asistentes que todos agradecen.

SESIÓN DE PRUEBA

I- Dinámica de bienvenida:

El grupo se dispone en círculo. La monitora da la bienvenida, y explica a los asistentes qué es el teatro de improvisación: se trata de una actividad en la que a través de juegos de teatro se crean historias en el momento, y de forma colectiva, entre todas.

Los ejercicios que haremos, ayudan a mantener activos cuerpo y mente, y sobre todo, a pasarlo bien.

Recordará que quien no quiera o no pueda hacer algún ejercicio, no tiene por qué hacerlo.

II- Dinámicas de presentación:

Me gusta, no me gusta:

- Fase 1: Colocadas en círculo, cada persona dice su nombre, y algo que le gusta hacer. Hace el gesto de con mímica de aquéllo que le gusta hacer. Todo el círculo repite el nombre, lo que le gusta y la mímica. En orden completamos el círculo. Ejemplo: "Soy María y me gusta leer" (y hace como que sostiene un libro y lee). "Ella es María, y le gusta leer"(todos imitamos a María).
- Fase 2: lo mismo que en la fase 1, pero ahora algo que no les guste. Todos repiten también.

III-Juegos de coordinación

Hia Hondo, la tiro, la cojo:

En este juego, el grupo se coloca en un círculo. Se comienza pasando una "bala imaginaria" a la izquierda o a la derecha, cruzando el brazo por delante del cuerpo para pasarla. Al hacer este gesto, la persona que recibe la "bala" dice "JIA". El objetivo es continuar pasando la "bala" y diciendo "JIA" hasta que se haga la vuelta completa del círculo.

A continuación, vamos añadiendo más acciones al juego.

- Cuando alguien dice "Jondo", con el gesto de "empujarse en unos esquís" se cambia el sentido en el que se pasa la "bala".
- Cuando se dice "La Tiro", se lanza la "bala" al aire y cualquier persona puede atraparla. La persona que la coge debe decir "La cojo" y luego decide si la pasa hacia la izquierda o hacia la derecha, continuando con el juego.

- Cuando alguien dice “liiih” mientras hace unos “prismáticos” con los dedos de las manos a modo de gesto, implica que salta a una persona en el mismo sentido en el que va la “bala”.

Los vecinos:

En círculo, una persona ocupa el centro, será “el okupa”. Éste “okupa” quiere ocupar una casa. Todas las personas del círculo somos vecinos, vivimos una al lado de la otra. La persona “okupa”, improvisará un diálogo con cualquiera de las personas del círculo. Este diálogo concluye cuando la persona del círculo (por ejemplo Lucía) dice que no le gustan sus vecinos (por los motivos que se invente) y que le gustaría intercambiarlos con los vecinos de otra persona del círculo (por ejemplo Martín).

Entonces, los vecinos (es decir, las personas que están a derecha e izquierda) de Martín y de Lucía se intercambian las posiciones en el círculo. Los 4 lo hacen rápidamente, ya que el okupa intentará ocupar uno de los cuatro lugares para tener una casa. El que se quede sin lugar pasará a ser el nuevo “okupa” y empieza el juego de nuevo.

Lo divertido de este juego es fomentar el diálogo improvisado, el “chismorreo” inventado acerca de los vecinos: “Pues Tomás deja la basura en el portal, y no sé qué come, pero apesta”, “Martín hace ruidos extraños todas las noches”..

IV- Dinámicas para pequeñas improvisaciones:

Caminar por el espacio con conciencia plena y encuentros imaginarios:

- Fase 1: Poco a poco, escuchamos la energía, velocidad, tempo de las demás, y vamos a intentar crear un tempo común, un caminar juntos, es decir, que todas caminemos a la misma velocidad, como si fuéramos una sola.
- Fase 2: el grupo camina por todo el espacio, intentando que la distribución del grupo sea homogénea, que no se camine en círculo, recordando la dinámica

de la “plataforma sobre el agua que no debe de desequilibrarse” (dinámica 1.4). Caminamos con la idea de equilibrar el espacio, ocupar los huecos libres sin parar de movernos.

- Fase 3: nos fijamos en el espacio y sus detalles. Miramos este espacio como por primera vez, fijándonos en detalles nuevos, observando con mucha atención. Eso va a modificar mi caminar, mi tempo mi dirección, etc.
- Fase 4: dejamos de fijarnos en el espacio, y pasamos a fijarnos en los demás y sus detalles, al cruzarnos con una persona, la observo con mucha atención, qué me llama la atención de esta persona: un lunar, cómo mueve las manos, una mancha en la piel, cómo lleva recogido el pelo, sus pestañas etc.
- Fase 5: seguimos caminando y ahora cuando de una palmada (la monitora), paramos y nos miramos a los ojos con la primera persona que me cruzo mutuamente frente a frente a un metro de distancia. Ese encuentro, dura al menos un minuto. “¿Qué me pasa cuando miro y me mira esta persona? *“Dejo salir, suelto todo lo que me pase, si me da la risa, si me tiemblan las piernas, etc. No puedo apartar la mirada ni hablar, pero dejo que pase lo que me tenga que pasar, no lo intento parar”* Sigo caminando y a otra palmada, otro encuentro. Se hacen varios encuentros.

Encuentros imaginarios en lugares imaginados:

La monitora anuncia : “Ya no estamos en esta sala ni somos quienes somos, jugamos a ser y estar en otra situación imaginaria.”

- Fase 1: Imaginemos que caminamos por una calle urbana, no muy transitada, un día cualquiera, un día de diario. Vamos donde cada una imagine que suele ir habitualmente, como suele caminar por la calle. Por el camino, cuando suene la palmada, con la primera persona que nos cruzamos o miramos, imaginamos que es alguien que conocemos de vista. Por el motivo que sea, puede ser alguien con quien me cruzo siempre en este camino pero

que no sé nada de ella, alguien que me suena del gimnasio, una vecina, alguien que conocen mis hijos, etc.

Cada una la persona que se imagine y la relación que se le ocurra, dejándose llevar por lo que les despierta el compañero con quien hayan hecho el encuentro.

Tras ese encuentro, sigo caminando hacia donde me dirigía.

Haremos tres o cuatro encuentros con la misma pauta.

- Fase 2: Ahora estamos en un parque, del barrio o de la ciudad. Es un día libre, hace un tiempo agradable y no tengo ninguna obligación. Estoy paseando a gusto, tranquilamente. De pronto, al escuchar la palmada, la primera persona con la que me cruzo va a ser alguien que conozco y no me cae bien. Improvisamos ese encuentro. A veces tenemos que saludar por compromiso, o disimular. Tras el encuentro sigo con mi paseo, intentando volver a lo bien que estaba antes de que esa persona apareciera, justo hoy. Lo mismo, hago tres o cuatro encuentros con esta pauta.
- Fase 3: Ahora estamos en una calle urbana bastante transitada. Estamos yendo de un lugar a otro, quizá de recados o lo que cada una se imagine. Llevamos ahora un ritmo un poco más animado de caminar. De pronto a la señal, me encuentro con una persona que conozco y que me encanta: el día mejora siempre que estoy con esta persona. Se improvisa ese encuentro y después sigo a mis tareas, destino, etc. Repetimos 2 encuentros con esta pauta.
- Fase 4: Calle urbana muy concurrida. Un poco más de urgencia al tener que ir de sitio en sitio, haciendo recados, quizá me van a cerrar, o no cojo el bus etc. Y esta vez el encuentro será con alguien que no veo hace un tiempo, meses o un año. Me despido y sigo porque no llego a tiempo a nada.
- Fase 5: Misma calle, un día de estos locos, cerca de navidades, que todo el mundo está acelerado comprando de un sitio a otro. Yo llevo muchas horas en la calle, huelo mal, estoy reventada, me he manchado la ropa hace un rato, llueve, voy muy cargada de bolsas, etc. Estoy estresada y con mucha prisa. De pronto, aparece, a la señal, alguien que no veo desde hace muchos años y de la que estuve enamorada.

Para finalizar el ejercicio, nos sentamos en círculo y hablamos de cómo nuestro cuerpo, estado, emoción y palabras, cambian y son diferentes dependiendo del espacio, de la persona que nos encontramos y de la relación que tengamos con ella. Cómo las relaciones son las que cuentan las historias que hay detrás.

Acción en escena:

- Fase 1 : Todos se colocan a modo de público.
Un voluntario sale a escena. Sin decir nada, comienza a hacer una acción (con mímica). A continuación sale otro y se pone a imitarle.
- Fase 2: sale uno a escena, hace una acción sin hablar. Sale otra persona y complementa, no imita, la acción.
Fase 3: sale uno con una acción, a continuación otro a complementarla, cuando llevan unos segundos , comienza un pequeño diálogo entre ellas.
Fase 4: como la fase 3 pero señalamos que intenten que el diálogo no sea sobre lo que están haciendo, sino sobre cualquier otra cosa.

V - Dinámica de cierre:

La pelota imaginaria:

Preferiblemente realizar de pie, si no, al menos cuando llegue el turno, levantarse para jugar.

El monitor empieza mostrando una "pelota imaginaria" entre sus manos. Comienza a jugar con ella usando la voz y gestos. La pelota cambia de forma, tamaño, peso, personalidad y puede convertirse en otras cosas. A medida que el monitor juega con ella, también cambia su voz para acompañar los movimientos.

Cuando el monitor lo decida, le lanza la pelota a otra persona, diciendo su nombre y entregándosela de la forma que esté en ese momento. Por ejemplo, si la pelota ha tomado la forma de una bolita de barro, la pasa tal cual y la persona que la recibe debe reaccionar a esa forma, seguir jugando y transformarla de nuevo. La pelota va pasando de persona a persona y cada uno la transforma a su manera.

CUADERNO DE RECOGIDA DE DATOS



Nombre y Apellidos	
Sexo	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino
Fecha de nacimiento (edad)	
Factores de riesgo cardiovascular	<input type="checkbox"/> HTA <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> DLP
Antecedente de abuso de alcohol	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO
Patologías médicas de interés	
Índice de Charlson	

VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

Peso	Talla	IMC	Fuerza Prensión (miembro dominante)

VARIABLES FUNCIONALES Y SITUACIÓN SOCIAL

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA (I. BARTHEL)

I.BARTHEL PREVIA AL INICIO DEL TALLER	
I.BARTHEL AL FINALIZAR EL TALLER	

ÍNDICE DE BARTHEL (ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA)

Comer	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, pan, etc	5
	- Dependiente	0
Lavarse	- Independiente. Entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
Vestirse	- Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
Arreglarse	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc	5
	- Dependiente	0
Deposiciones	- Continente	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	- Incontinente	0
Micción	- Continente o es capaz de cuidarse la sonda	10
	- Ocasionalmente, máx un episodio de incontinencia en 24h,necesita ayuda para cuidar la sonda	5
	- Incontinente	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al WC, quitarse y ponerse la ropa	10
	- Necesita ayuda para ir al WC, pero se limpia solo	5
	- Dependiente	0
Trasladarse	- Independiente para ir del sillón a la cama	15
	- Mínima ayuda física o supervisión	10
	- Gran ayuda pero es capaz de mantenerse sentado sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Deambular	- Independiente, camina solo 50 metros	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50m	10
	- Independiente en silla de ruedas, sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Escalones	- Independiente para subir y bajar escaleras	10
	- Necesita ayuda física o supervisión	5
	- Dependiente	0
TOTAL		

A

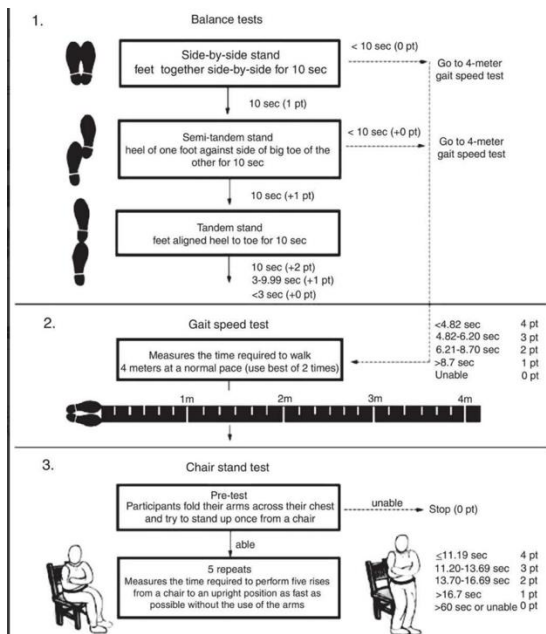
2.

2.ACTIVIDADES INSTRUMENTALES (I. LAWTON Y BRODY /8)

I. LAWTON Y BRODY ANTES DEL TALLER	
I. LAWTON Y BRODY DESPUES DEL TALLER	

1. SPPB

SPPB ANTES	
SPPB DESPUES	



SPPB AL INGRESO:

SPPB AL ALTA:

4. FRAGILIDAD CUESTIONARIO FRAIL:

ANTES	
DESPUES	

Respuesta afirmativa: 1 a 2 = prefrágil; 3 o más = frágil

¿Está usted cansado?

¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?

¿Es incapaz de caminar una manzana?

¿Tiene más de cinco enfermedades?

¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?

ROBUSTO (0) PREFRÁGIL (1-2) FRÁGIL (3-5)

2. N° DE CAÍDAS EN LOS 12 MESES PREVIOS AL TALLER:
N° DE CAIDAS EN LOS 6 MESES DE TALLER:

3. SITUACIÓN SOCIAL

DOMICILIO PROPIO RESIDENCIA OTRO CENTRO

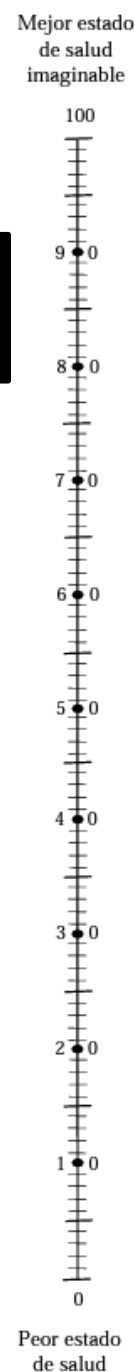
4. CALIDAD DE VIDA (EuroQol-D5)

EuroQol-D5 ANTES DEL TALLER	
EuroQol-D5 DESPUES DEL TALLER	

Marque con una cruz cómo está su estado de salud en el día de hoy.

Movilidad	
No tengo problemas para caminar	1
Tengo algunos problemas para caminar	2
Tengo que estar en la cama	3
Cuidado Personal	
No tengo problemas con el cuidado personal	1
Tengo algunos problemas para lavarme o vestirme solo	2
Soy incapaz de lavarme o vestirme solo	3
Actividades de Todos los Días	
No tengo problemas para realizar mis actividades de todos los días	1
Tengo algunos problemas para realizar mis actividades de todos los días	2
Soy incapaz de realizar mis actividades de todos los días	3
Dolor/Malestar	
No tengo dolor ni malestar	1
Tengo moderado dolor o malestar	2
Tengo mucho dolor o malestar	3
Ansiedad/Depresión	
No estoy ansioso/a ni deprimido/a	1
Estoy moderadamente ansioso/a o deprimido/a	2
Estoy muy ansioso/a o deprimido/a	3

Su estado de salud hoy



Escala Visual Analógica (VAS)

Para ayudar a la gente a describir lo bueno o malo que es su estado de salud, hemos dibujado una escala parecida a un termómetro en el cual se marca con un

100 el mejor estado de salud que pueda imaginarse, y con un 0 el peor estado de salud que pueda imaginarse.

Por favor, dibuje una línea desde el cuadro que dice “su estado de salud hoy,” hasta el punto en la escala que, en su opinión, indique lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de hoy.

SOLEDAD ESCALA UCLA

PUNTUACION ESCALA UCLA ANTES	
PUNTUAION ESCALA UCLA DESPUES	

8. SOLEDAD : ESCALA DE UCLA: (Puntos del 1 al 4 → 1 es casi siempre, 2 con frecuencia, 3 casi nunca, 4 nunca)

Con qué frecuencia se siente infeliz haciendo tantas cosas solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que no tiene a nadie con quien hablar	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que no puede tolerar sentirse solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que nadie le entiende	1	2	3	4
Con qué frecuencia se encuentra a sí mismo esperando que alguien le llame o le escriba	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente completamente solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente incapaz de llegar a los que le rodean y comunicarse con ellos	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente hambriento de compañía	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que es difícil para usted hacer amigos	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente silenciado y excluido por los demás	1	2	3	4

Puntuaciones <20 pueden indicar un grado severo de soledad.

Puntuaciones entre 20-30 pueden indicar un grado moderado de soledad.

VARIABLES COGNITIVAS

1. Déficit visual

¿Tiene algún problema de la vista? No Si

¿Le cuesta ver de lejos o leer? No Si

¿Tiene alguna enfermedad ocular? No Si

¿Corregido con lentes? No Si

2. Déficit auditivo

¿Tiene algún problema en la audición? No Si

¿Le cuesta escuchar un susurro? No Si

¿Tiene algún aparato de audición o prótesis? No Si

3. Nivel de estudios previos

No escolarizado Primaria Secundaria Universidad

4. Depresión: Escala de depresión geriátrica de Yesavage abreviada (GDS-VE)

Yesavage abreviada (GDS-VE) ANTES DEL TALLER	
Yesavage abreviada (GDS-VE) DESPUES DEL TALLER	

1. ¿En general, está satisfecho/a con su vida? Sí No
2. ¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones? Sí No
3. ¿Siente que su vida está vacía? Sí No
4. ¿Se siente con frecuencia aburrido/a? Sí No
5. ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo? Sí No
6. ¿Teme que algo malo pueda ocurrirle? Sí No
7. ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo? Sí No
8. ¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido/a? Sí No
9. ¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas? Sí No
10. ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente? Sí No
11. ¿En estos momentos, piensa que es estupendo estar vivo? Sí No

12. ¿Actualmente se siente un/a inútil? Sí No
13. ¿Se siente lleno/a de energía? Sí No
14. ¿Se siente sin esperanza en este momento? Sí No
15. ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted? Sí No

PUNTUACIÓN TOTAL

Las respuestas que indican depresión están subrayadas. Cada una de estas respuestas cuenta un punto.

Estratificación: Normal = 0-5 puntos. Probable depresión = 6-9 puntos. Depresión establecida = >9 puntos.

5. Deterioro cognitivo previo filiado No Si

Tipo de deterioro cognitivo

Neurodegenerativo Vascular Mixto E.Parkinson C.Lewy Otros

6. ESCALA MOCA**(buscar e imprimir)**

PUNTUACION MOCA ANTES	
PUNTUACION MOCA DESPUES	

7. FLUENCIA VERBAL:

FLUENCIA V. ANTES	
FLUENCIA V. DESPUES	

Numero de palabras que empiezan por la letra P en 1 min.**8. FLUENCIA SEMANTICA:**

FLUENCIA SEMANTICA ANTES	
FLUENCIA SEMANTICA DESPUES	

Número de animales que nombra en 1 min.

Contenido

PRÓLOGO.....	4
INTRODUCCIÓN	6
¿Qué es ImproAging?	6
Objetivos generales.....	6
Organización y espacio	6
Estructura del curso.....	7
Estructura de la sesión	7
FASE 1	10
CREACIÓN DEL GRUPO Y GENERACIÓN DE VÍNCULO ENTRE LOS PARTICIPANTES	
.....	10
.....	10
LÍMITES.....	11
Antes de comenzar con la programación, queremos describir un par de dinámicas que ayudarán en el establecimiento de límites entre los participantes. Recomendamos realizarlas a lo largo de las primeras sesiones, cuando la monitora lo considere adecuado.	
.....	11
1-Reconocimiento de limitaciones físicas:.....	11
El grupo se sitúa en círculo: en orden, cada persona comenta, qué dolores, limitaciones funcionales o problemas físicos tiene. Todos escuchamos con atención, la dinamizadora, puede tomar notas para tenerlo en cuenta al adaptar los ejercicios.....	11
2-Reconocimiento de límites en el espacio personal:.....	11
El grupo se sitúa en sillas dispuestas en círculo, pero mirando para afuera. Todas cierran los ojos. La monitora va preguntando:	11
-Estamos en un espacio, donde el respeto mutuo es fundamental. Todas tenemos que poder confiar las unas en las otras y estar atentas a si una persona se siente incómoda con alguna interacción verbal o física. -Que levante la mano a quien no le guste que en escena, es decir a modo de ficción, le insulten.	11
-Que levante la mano a quien no le gusta que le agarren de la mano. -Quien no quiere que le den besos en la mejilla. -Quien no quiera que le den besos en los labios.	11
Así el grupo expresa sus límites, lo cual relaja el estrés, y la monitora también los conoce.	
.....	11
3-Para!.....	11
En parejas. Una persona enfrente de la otra, separadas 4- 5 metros. Primero “A” camina hacia “B”, poco a poco. “B” tiene que expresar de manera no verbal cuando quiere que “A” pare, que no se acerque más. También se puede decir mentalmente,	11
Cuando acaban, “A” y “B” comentan si se han entendido. Cambio de roles. Está bien hacer este ejercicio con varias parejas diferentes. Para finalizar, comentamos entre todas como nos hemos sentido, y si nos ha costado entender o transmitir el mensaje de “Para!”	12

SESIÓN 1	13
OBJETIVOS:	13
I-Bienvenida y presentación:	13
II-Dinámica de conexión	13
Antes incluso de que los participantes se presenten, el monitor va a transmitir la siguiente idea: “lo más importante de todo es que estamos haciendo algo juntas , como si fuéramos una sola persona”. 1.1- La palmada que pasa.....	13
III- Juegos de presentación:	14
1.2-Nombre más movimiento expresivo:	14
1.5-Los vecinos:.....	16
IV- Dinámicas de presentación grupal:	16
1.6-Consignas para interacciones en grupo	16
1.7- El viento sopla para.....	17
V Dinámica para hacer en parejas:.....	18
1.8- Los enamorados:	18
-1.9-La historia de mi nombre:	18
VI-Círculo de cierre:.....	19
1.10-Meditación guiada.....	19
SESIÓN 2	20
OBJETIVOS:	20
I- Bienvenida:	20
II- Dinámica de nombres	20
2.1- Palmada con nombres:	20
2.2- Me llamo y me pica:.....	21
2.3- La pelota imaginaria:.....	21
III-Dinámica de espacio:	22
2.4- La plataforma.....	22
IV-Dinámica de miradas y encuentros.	23
2.4- Meditación Guiada y Ejercicio de Observación:	23
2.5- La descripción del rostro:	24
2.6 -Biografía en negativo	24
V- Juegos para volver a conectar:	25
2.7- Variantes de “Los enamorados” (Ejercicio 1.8 de la primera sesión):.....	25
2.8-El sonido pactado:	25
2.9-Autos de choque:.....	26
VI -Dinámica de Cierre:	27

SESIÓN 3	28
Objetivos:	28
I-Bienvenida:	28
II-Dinámicas de nombres:.....	28
3.1-¿Cómo estáis? Nombre + gesto: En círculo, en orden, cada cual dice su nombre (sólo el nombre, sin frase) y expresa con un gesto y/o movimiento cómo está. El grupo repite cada nombre y gesto/movimiento juntos tras cada intervención.....	29
3.2- Mi nombre favorito: Cada cual dice su nombre y un nombre que desearía tener si no se llamara como se llama.....	29
3.4-Me inspiras.. Cada persona , en orden, mirará a la persona que esté a su lado y la nombro con una palabra que le inspire esa persona.....	29
3.5- Me gusta/ no me gusta:	29
Cada persona tras otra, en orden aleatorio, sale al centro del círculo, dice su nombre y representa con mímica algo que le gusta. Después de esta ronda, comenzamos ahora a salir a decir el nombre y a gesticular lo que NO nos gusta.....	29
3.6- El muro:	29
3.7- Zombie:.....	30
3.8- Si me nombran toco, si me tocan nombro:	30
II-Dinámicas de movimiento y expresión dramática:	30
3.9- Cambiar cuerpo y energía.....	30
3.10: Encuentros de personajes creados desde el movimiento:.....	31
3.11-Ca-ri-ca-tu-ras:.....	31
3.12-El teléfono estropeado corporal:	32
IV- Cierre:	33
SESIÓN 4	34
Objetivos:	34
I-Bienvenida:	34
II-Dinámica de espacio:	34
4.1- Conciencia plena en el espacio y el grupo:	34
4.2-Encuentros imaginarios en lugares imaginados:	35
III-Dinámicas de palabras y memoria.	37
4.3. Las palabras que recuerdo.....	37
VI-Dinámica cierre:	38
4.4-La emoción dibujada.....	38
SESIÓN 5	39
Objetivos:	39
I-Bienvenida:	39

II- Dinámicas de movimiento y escucha:.....	39
5.1 -Movimiento, música e imanes:.....	39
III-Dinámicas de confianza y conexión en pareja:.....	41
5.2-Gallinita ciega en parejas:.....	41
IV- Dinámicas gestuales:.....	42
5.3-Hola, ¿qué haces?.....	42
V- Dinámicas de pequeñas improvisaciones.....	43
VI-Dinámica de cierre:.....	44
SESIÓN 6.....	45
Objetivos:.....	45
6.1 Identificar emociones a través de imágenes:.....	45
II-Dinámica de gimnasia emocional:.....	46
6.2- Dejarse llevar por la música:.....	46
III-Dinámicas para crear historias desde la emoción.....	47
6.3- La emoción como motor de la improvisación:.....	47
IV-Dinámica de cierre.....	48
SESIÓN 7.....	49
Objetivos:.....	49
I-Bienvenida.....	49
7.1- Música y movimiento lentos:.....	49
7.2- La cajita mágica.....	49
II-Dinámicas de conexión grupal:.....	50
7.3- El círculo de Lima:.....	50
7.4. Juego de Packs:.....	50
7.5-La botella.....	51
III- Dinámicas de improvisación:.....	52
7.6- El profesor emocionado.....	52
7.7. Ya está, ya lo he hecho. (Impros por parejas):.....	53
IV-Dinámica de cierre:.....	54
SESIÓN 8.....	55
Objetivos:.....	55
I -Dinámica de Bienvenida:.....	55
8.1- Música, movimiento y conexión:.....	55
II-Dinámica de escritura creativa.....	56
8.2- La carta secreta:.....	56

III -Dinámica principal de creación de escenas:.....	56
8.3 Trabajo escénico a partir de las fotografías aportadas:	56
IV-Dinámica de cierre:	58
FASE 2	59
ADQUISICIÓN DE RECURSOS TEATRALES Y HERRAMIENTAS PARA LA IMPROVISACIÓN TEATRAL	59
SESIÓN 9	60
Objetivos:	60
I -Dinámicas de bienvenida:	60
II-Dinámicas con lugares evocados:	60
9.1 Habitar y crear atmósferas sonoras:	60
III-Dinámicas de creación colectiva: <i>El poder evocador del relato</i>	62
9.2 Crear Una historia narrada a partir de su atmósfera sonora.....	62
IV-Dinámica de cierre:	62
SESIÓN 10	63
Objetivos:	63
I – Dinámicas de calentamiento:.....	64
10. 1- El juego del tomate:	65
II- Dinámicas de narración de relato improvisado.	66
10.2-Familias de cartas e historias improvisadas:.....	66
10.3-El director de orquesta:.....	66
III- Dinámica de cierre:	68
SESIÓN 11	69
Objetivos	69
I – Dinámicas realizadas en sesiones anteriores:.....	69
II- Dinámicas nuevas que funcionan en grupos grandes:.....	69
11.1- Hia Hondo, la tiro, la cojo:	69
11 2- “Soy un árbol”	70
11.3 “El espacio”	71
III- Dinámica de cierre:	71
SESIÓN 12	72
Objetivos:	72
SESIÓN 13	73
Objetivos:	73
I-Dinámicas de bienvenida:	73
II- Dinámicas de creación de personajes:	73

13.1 -Vestuario improvisado.....	73
13.2-Caminando en personajes:	74
III-Dinámicas de puesta en práctica de la creación de personajes.....	75
13. 3- Freeze:	75
SESIÓN 14	77
Objetivos	77
I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento.....	77
14.1 La academia de baile:	77
14. 2 Del uno al siete:	78
14.3- Bunny bunny, toki toki, uka chaka.....	79
II-Dinámicas de aceptación y acción:	80
14.4- Sí y además.....	80
III-Dinámicas para creación de escenas:	81
14..5 Microescenas improvisadas:	81
14.6 Formas de entrar en escena:	82
IV- Dinámica de cierre:	82
14.7 El coro.....	82
SESIÓN 15	83
Objetivos:	83
I -Dinámicas de bienvenida y calentamiento:.....	83
15.1 -Fuerzas de atracción y repulsión:	83
II -Dinámicas de narrativa improvisada:.....	84
15.2-El narrador que se adapta:.....	84
III- Dinámicas improvisadas con público:.....	85
15.3- El PROL.....	85
IV-Dinámica de cierre:	86
15.4- Meditación de vuelta a la calma.	86
SESIÓN 16.....	87
Objetivos:	87
I-Dinámicas de calentamiento:	87
16.1 “Soy Norma Duval”.....	87
16.2 Cada número, una consigna:	87
II-Dinámicas de escenas improvisadas:.....	88
16.3 Improvisaciones con el foco en el personaje.	89
III-Dinámica de cierre:	89

SESIÓN 17	90
Objetivos:	90
I-Dinámicas de calentamiento:	90
17.1 El baile de los pañuelos:	90
17.2 Convergencia.....	90
17.3 El estatus:	91
II- Dinámicas de improvisaciones cortas.....	92
17.3 Impros con el foco en la relación.....	92
III- Dinámica de cierre:	93
17.5-Contar juntos del 1 al 10.	93
FASE 3	94
CREACIÓN DE UN SHOW DE IMPROVISACIÓN TEATRAL	94
.....	95
SESIÓN 18	96
Objetivos	96
I-Dinámicas de bienvenida.	96
II- Dinámicas de calentamiento:.....	96
18.1 “Tucán- tú”	97
II-Dinámicas de creación de personajes:	97
18.2 Copia el personaje:	97
III- Juegos de improvisación:	98
IV- Dinámica de cierre:	98
SESIÓN 19	99
Objetivos:	99
I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento: Repetir los siguientes juegos de calentamiento que iremos haciendo todos los días para que vean su mejoría.....	99
II- Ejercicios de voz y de creación de personajes a través de la voz:.....	99
19.1 Voces del mundo	99
19.2 Eco emotivo:	100
III- Dinámicas para improvisar historias:	100
19.3 El banco:.....	100
IV- Dinámica de cierre:	101
SESIÓN 20	102
Objetivos:	102
I-Dinámicas de bienvenida y juegos de calentamiento:	102
II-Dinámicas para la creación de personajes:	102

III-Dinámicas de improvisar:	103
20.2-Lo que dura un café:	104
IV-Dinámica de cierre:	104
SESIÓN 21	105
Objetivos:	105
I-Dinámicas de bienvenida y calentamiento:.....	105
II- Dinámicas de creación de personajes y de acción:	105
21.1-Las acciones en espejo:.....	105
III- Dinámicas de improvisar:	106
IV- Dinámica de cierre:	107
SESIONES 22 Y 23	108
SESIÓN 24	109
Objetivos:	109
SESIÓN DE PRUEBA.....	111
I- Dinámica de bienvenida:	111
II- Dinámicas de presentación:	111
Me gusta, no me gusta:.....	111
III-Juegos de coordinación.....	111
Hia Hondo, la tiro, la cojo:	111
Los vecinos:.....	112
IV- Dinámicas para pequeñas improvisaciones:	112
Caminar por el espacio con conciencia plena y encuentros imaginarios:	112
Encuentros imaginarios en lugares imaginados:	113
Acción en escena:.....	115
V - Dinámica de cierre:	115
La pelota imaginaria:.....	115
CUADERNO DE RECOGIDA DE DATOS.....	117