UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Facultad de Artes ASAB
Artes Escénicas

EL ENTRENAMIENTO TEATRAL COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO

Experiencia en la Fundación Sin Límites

Estudiante

Gabriela Callejas Bohórquez

Modalidad

Creación interpretación

Asesor

Juan Manuel Combariza

Facultad de Artes ASAB, Proyecto Curricular de Artes Escénicas,

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Tabla de contenido

1. Introducción..... 3
1.1. Justificación..... 4
1.2. Objetivos..... 7
1.2.1. Objetivo general..... 7
1.2.2. Objetivos específicos..... 7
2. Marco teórico..... 7
2.1. Fundamentos teóricos de la condición de discapacidad..... 7
2.1.1. Discapacidad intelectual..... 9
2.1.2. Discapacidad cognitiva..... 10
2.1.3. Discapacidad física..... 11
2.2. Técnicas escénicas..... 12
2.2.1 Boal y el teatro del oprimido..... 13
2.2.2. Método Feldenkrais..... 18
2.2.3. Técnica Alexander..... 21
3. Metodología..... 23
3.1. Organización de los talleres..... 25
3.2. Ejecución de los talleres..... 27
3.2.1. Primer momento: Saludo..... 28
3.2.2. Segundo momento: Calentamiento..... 31
3.2.3. Tercer momento: Actividad..... 36
3.2.4. Cuarto momento: Ensayo..... 41
4. Resultados..... 44
4.1. Montaje obra en otro tiempo..... 44
4.2. Resultados proceso de aprendizaje..... 47
4.2.1. Exploración corporal..... 48
4.2.2. Destrezas comunicativas..... 49
4.2.3. Entrenamiento de la imaginación..... 50
4.3. Logros y dificultades durante el proceso..... 51
5. Conclusiones..... 53
6. Referencias..... 57

1. Introducción

Este documento parte de un interés respecto a la contribución del teatro como herramienta de acción social enfocado en el autoconocimiento y la evolución del individuo. A partir de esto, se genera una ruta de motivación encaminada hacia la práctica del entrenamiento actoral con personas en condición de discapacidad intelectual, física y cognitiva, pertenecientes a la Fundación Sin Límites de Bogotá.

En este sentido, inicio con la exploración y selección de planteamientos teórico-prácticos comúnmente empleados en la formación teatral, que además de aportar al entrenamiento actoral y al proceso creativo con los participantes de la fundación, respaldan la utilidad de la práctica teatral como una herramienta para el reconocimiento y el desarrollo personal.

Los tres referentes que utilicé para llevar a cabo el proceso con los participantes de la fundación, orientándolo hacia el trabajo personal, por medio de un espacio de exploración teatral son: 1. Los principios del teatro del oprimido en cuanto al uso específico del teatro como herramienta para buscar la solución a diferentes problemáticas sociales, partiendo del trabajo con las clases oprimidas en las que el espectador pasa a ser un *espect-actor*[1]; 2. El fundamento teórico del método Feldenkrais en cuanto a la autoconciencia por el movimiento en pro del desarrollo personal; 3. La base conceptual de la técnica Alexander hacia la búsqueda del movimiento consciente y la mejora de la postura.

El proceso en mención tiene como finalidad específica generar una estrategia en pro de mejorar la calidad de vida de los participantes de la fundación, partiendo de la exploración e indagación de sus capacidades personales. Esto, a través de ejercicios y actividades

[1] Se refiere al espectador que, a través de la actuación, interpreta sus propios ideales en el escenario. (Boal, 1995, pp. 19-20)

diseñadas estratégicamente para sus condiciones particulares en pro de hacer un análisis del impacto que puede llegar a tener un proceso de entrenamiento actoral con un enfoque distinto a la creación, en esta población determinada.

1.1. Justificación

"El teatro es conflicto, lucha, movimiento, transformación, y no simple exhibición de estados del alma. Es verbo y no simple adjetivo" (Boal, 1982, p. 109)

No recuerdo el día o el momento en el que decidí que quería dedicar mi vida a la actuación; si me preguntaban qué quería ser de niña, mi respuesta siempre fue ser actriz. Al inicio no sabía cómo se llamaba la carrera, en dónde la podría estudiar o las diferentes ramas que hay en el medio artístico teatral, audiovisual o de las artes escénicas. Sin embargo, sí tengo en mi memoria la época en la que empecé a cuestionarme respecto a mi oficio en relación a mis intereses más allá de actuar.

Así como siempre quise ser actriz, siempre he tenido interés por la acción social, el trabajo comunitario y para la sociedad, en cuanto a la solución y búsqueda de alternativas de las diferentes problemáticas.

Me preguntaba, sin tener conocimiento alguno de las teorías ya existentes, si el teatro podría funcionar como una herramienta para la acción social, complementando la función de las artes como medio de entretenimiento. Pues considero que, a pesar de que es innegable la repercusión que puede tener una obra teatral en el espectador, puede tornarse a una forma de lucrarse a partir del dolor ajeno.

Me explico, en los creadores está la necesidad de hablar, enseñar y por qué no, buscar que el espectador tome conciencia de algo. Por otro lado, los artistas, en el mejor de los casos, reciben un par de ovaciones, dan una que otra entrevista y regresan a sus casas. Me pregunto si esto logra influir de alguna manera en las personas que se están representado,

aquellos que realmente hacen parte de la problemática mencionada, que incluso, en algunos casos, ni siquiera tienen la posibilidad de asistir a una obra teatral que represente sus condiciones de vida.

Si bien, al espectador puede llegar a resonarle algo a través del teatro, y cabe aclarar que no pretendo minimizar dicha utilidad, mi interés va hacia una preocupación por brindar un apoyo o una ayuda directa para personas inmersas en diferentes problemáticas sociales (conflicto, abuso, discriminación, entre otras). Me interesa entender de qué forma el arte, más específicamente el teatro, puede contribuir al cambio transitorio de estas, como una herramienta de acción.

Finalmente, asumo la necesidad de hacer uso del teatro como un recurso artístico que se comprometa con la asistencia a la sociedad, en pro del desarrollo, transformación y bienestar de las poblaciones, en este caso específico, la población con discapacidad intelectual que hace parte de la Fundación Sin Límites.

Inicialmente, durante mi paso por la Academia Superior de Artes de Bogotá (ASAB), pude entender algunos acercamientos al teatro, a sus infinitas ramas de acción y de investigación tanto técnica como creativa. En mi experiencia personal, pasé por una serie de procesos que, en efecto, se trataron de cambio o evolución personal.

A través de las clases, talleres y espacios de creación, logré un conocimiento y reconocimiento de mí misma, tanto en ámbito corporal y vocal, como en el autoconocimiento de mis emociones, sensaciones y capacidades de exploración, procesos que a mi parecer no tendrán un fin, pues di por sentado que dedicarse al teatro es dedicarse al constante aprendizaje y a la transformación.

Sin duda, esta influencia que tuvo el estudio del teatro en mí misma, me demostró que es en definitiva una herramienta de acción, que me permitiría cumplir con mis propósitos

respecto al trabajo social, a pensar en trabajar por y para las comunidades de forma directa a través del teatro. Sumado a esto, ante la preocupación por el colectivo social, está inmersa la preocupación por quienes hacen parte de este como individuos, en cuanto a la posibilidad de que cada uno sea intérprete de sus propios ideales, respondiendo a ellos desde un acto transformador.

Ahora bien, teniendo mis objetivos relativamente claros, tuve la oportunidad de empezar a trabajar en la Fundación Sin Límites, como tallerista de teatro. La fundación básicamente está enfocada en el trabajo con personas en condición de discapacidad intelectual y cognitiva. Tienen como misión mejorar su calidad de vida contribuyendo al aprendizaje integrado hacia la inclusión social. Más adelante daré a conocer más específicamente el trabajo que se lleva a cabo, sus objetivos, metodologías, etc.

En consecuencia, tuve la necesidad de buscar las estrategias adecuadas para lograr un desarrollo eficiente de los procesos artísticos que llevaría a cabo con los participantes, poniendo mi interés en el fortalecimiento y evolución de sus capacidades. Además de generar un curso creativo y de entretenimiento, pretendía llevar a cabo las sesiones del taller de teatro como un espacio de autoconocimiento y reconocimiento, a través de la exploración de las facultades corporales, vocales y sensoriales propias de cada participante. Esto con el fin de influir y accionar en su perspectiva respecto a sí mismos, como personas capaces de hacer parte de una sociedad inclusiva e integral.

Para concluir, mi paso por la ASAB, sumado a mis experiencias personales, laborales y de aprendizaje, me impulsaron a la búsqueda de técnicas y teorías teatrales que me permitieran implementar el teatro como un recurso para el desarrollo, conocimiento y reconocimiento del individuo.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

A partir de los conocimientos y la experiencia adquirida durante mi proceso de formación profesional, busco analizar el uso del teatro como herramienta de acción social, enfocado al bienestar de una población específica a través de un trabajo de observación personal, para el reconocimiento y la transformación, de los integrantes de la Fundación Sin Límites, personas con discapacidad física, intelectual o cognitiva.

1.2.2. Objetivos específicos

- Evidenciar cómo las estrategias y técnicas teatrales aprendidas durante mi proceso de formación en la ASAB, utilizadas durante el desarrollo de los talleres de teatro en la Fundación Sin Límites me permitieron cumplir los objetivos determinados que estuvieron encaminados hacia el entrenamiento de la imaginación y la exploración corporal.
- Analizar los beneficios que trajo el taller de teatro al grupo de participantes de la fundación a través de la observación de su progreso y la forma de desenvolverse en las diferentes actividades propuestas.

2. Marco teórico

2.1. Fundamentos teóricos de la condición de discapacidad

Es importante entender en qué consiste la discapacidad intelectual, física y cognitiva que padece la población involucrada en este proceso. El espacio que me permitió llevar a cabo este trabajo de identificación y análisis, es la Fundación Sin Límites, una entidad privada sin ánimo de lucro, constituida el 6 de mayo de 2015 en la ciudad de Bogotá, cuya misión, visión, objetivos y organización enuncio a continuación.

Ofrece espacios de creación y formación artística a personas con discapacidad intelectual, física y cognitiva. Tiene como objetivo principal brindar una mejor calidad de vida y un desarrollo integral de cada uno de los participantes, a través de procesos de enfoque artístico y cultural.

Así mismo, reconoce y acepta la diversidad de capacidades y la identidad personal y cultural de cada individuo, lo que permite garantizar a cada uno de ellos el derecho a la autonomía y a la libertad de expresión. A través de estos principios, la fundación fomenta la inclusión y la igualdad de derechos y oportunidades, asumiendo la necesidad de lograr una sociedad y un país más inclusivo para las personas con discapacidad.

El respeto, el compromiso, la equidad y la solidaridad son los valores principales y vitales que instauran en la fundación un espacio de confianza, colaboración y escucha activa, como resultado de un trabajo en equipo y de comunidad, para todos y cada uno de los integrantes.

Los espacios están divididos en talleres de teatro, talleres de acondicionamiento físico y danza y talleres de música. En cada uno de estos, los participantes realizan diferentes actividades de aprendizaje y creación, que les permiten desarrollar sus capacidades cognitivas, psicomotoras e intelectuales. Por medio de estos talleres, la fundación promueve la creación de una muestra artística que dé cuenta del proceso recorrido durante cierto periodo de tiempo en cada una de las disciplinas.

Los participantes de la fundación están divididos en tres grupos (amarillo, azul y rojo), esto según sus capacidades intelectuales y cognitivas, con el fin de ofrecer un acompañamiento personalizado y acorde con el ritmo de aprendizaje de cada uno. Los talleres se llevan a cabo de forma virtual y en la última semana de cada mes, se hacen sesiones

presenciales con el fin de poner en práctica lo aprendido y de ensamblar el trabajo realizado con cada uno de los grupos.

2.1.1. Discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual, mejor llamada trastorno del desarrollo intelectual, se origina antes de los 18 años. Según la DSM 5[2] (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 5ª edición) se evidencia en las dificultades mentales necesarias para la vida cotidiana, como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el aprendizaje académico y por experiencia.

En consecuencia produce deficiencia en la capacidad de adaptación al entorno, perjudicando en su independencia personal y su responsabilidad social en los diferentes entornos a los que se vea expuesta la persona en cuestión (hogar, trabajo, colegio, etc.). Por ejemplo, se puede observar dificultad para desarrollar actividades como manejar dinero, realizar múltiples tareas laborales, identificar riesgos, etc.

Se manifiesta la discapacidad intelectual de una persona en su relación con el entorno y en su capacidad de adaptación, en el desarrollo conceptual, social y práctico. Esta deficiencia conlleva al fracaso en el cumplimiento de los estándares socioculturales de desarrollo.

En resumen, es una condición que afecta el aprendizaje y las habilidades para llevar la vida cotidiana. Se categoriza según el nivel de afectación en el funcionamiento intelectual y las habilidades adaptativas en cuanto a las limitaciones en el lenguaje, el aprendizaje, habilidades para la relación interpersonal y la dependencia de una ayuda externa, con el fin de orientar los apoyos y recursos necesarios para cada persona:

[2] Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

a. Discapacidad intelectual leve.

b. Discapacidad intelectual moderada.

c. Discapacidad intelectual grave

d. Discapacidad intelectual profunda.

Es importante aclarar, que una persona con trastorno del desarrollo intelectual puede padecer distintas discapacidades. Dentro de estas, quiero profundizar en el trastorno del espectro autista (TEA), pues es una de las más recurrentes en los participantes de la fundación. Según el DSM 5, se caracteriza por el déficit en la interacción social, el funcionamiento personal, académico y ocupacional.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el TEA es un trastorno del neurodesarrollo, que varía según la persona, es decir que no es adecuado generalizar ya que no es posible encontrar dos personas con las mismas características, pues sus particularidades varían según su forma de ser, comunicarse y pensar. Esto debido a que se trata de una expresión de la diversidad humana en la que cada persona transita un proceso diferente de construcción sociocultural.

La Liga Colombiana de Autismo (LICA) señala tres áreas en las que las personas con autismo presentan dificultades en cuanto a la comunicación: el lenguaje comprensivo, relacionado con la dificultad para interpretar los mensajes verbales y no verbales necesarias para mantener, desarrollar y entender las relaciones; el lenguaje expresivo, referente a la expresión de emociones, sentimientos y pensamientos; y finalmente, la interacción social, en la que se presenta una dificultad para adaptar su comportamiento a los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

2.1.2. Discapacidad cognitiva

Si bien la discapacidad cognitiva tiene similitudes con la discapacidad intelectual y podría confundirse con esta, se caracteriza por la presencia de limitaciones significativas en cuanto a las habilidades mentales, afectando áreas como la memoria, el aprendizaje y la resolución de problemas.

Se manifiesta en la capacidad de desarrollo de las actividades cognitivas, que son las que utilizamos para pensar, razonar, recordar, concentrarnos y tomar decisiones.

2.1.3. Discapacidad física

Se refiere a la disminución o ausencia de las funciones físicas que alteran la capacidad de movimiento en la vida cotidiana de quien la padece. Se da debido al cambio del funcionamiento de alguna de las partes del cuerpo.

Los tipos de discapacidad física se desglosan en discapacidad motriz, que adecúa directamente la capacidad de moverse; discapacidad orgánica, que engloba las afectaciones de los órganos internos del cuerpo y a los sistemas corporales como el cardiovascular respiratorio, digestivo y endocrino; y las discapacidades musculoesqueléticas que se refieren a la alteración en los músculos, huesos o articulaciones.

Finalmente, en cuanto a la presencia de trastornos de discapacidad en las personas, se identifican en consecuencia problemas sociales relacionados con el término *discapacidad,* especialmente en cuanto a la percepción por parte de las personas que hacen parte de los entornos en los que se desenvuelve este tipo de población.

Se muestra la infantilización como uno de los problemas más comunes, explicando que, al entender la discapacidad como un subdesarrollo del coeficiente intelectual, se percibe la necesidad de tratarlos como niños que cuenten con el mismo desarrollo, independientemente de la edad de la persona que padezca de alguna discapacidad. Sumado a esto, se genera la percepción de que la discapacidad llega a imposibilitar por completo la

contribución a la sociedad por parte de las personas, generando así una deshumanización que vulnera sus derechos individuales y de igualdad. En consecuencia, están expuestos al trato discriminatorio en el que se considera a la persona incapaz de llevar a cabo cualquier actividad, generando así el aislamiento y sumisión de la población en cuestión.

En conclusión, Javier Tamarit[3] (Plena inclusión, 2018), licenciado en psicología, afirma que estas percepciones o afirmaciones crean actitudes, conductas y comportamientos en las personas con discapacidad y en quienes las rodean. Por último, menciona que una forma de mitigar estas problemáticas es tener la claridad respecto al concepto del término discapacidad con el fin generar un apoyo adecuado que lleve en mejor medida a la asistencia e inclusión de la población con discapacidad.

2.2. Técnicas escénicas

Escogí como referente tres formulaciones teórico - prácticas: el Teatro de oprimido, el Método Feldenkrais y la Técnica Alexander, a partir del análisis respecto al uso del cuerpo en el entrenamiento actoral. En cada uno de estos planteamientos hay una identificación del cuerpo como herramienta de trabajo, y a partir de esto, exponen la necesidad de desarrollar métodos y estrategias para su entrenamiento. De esta forma, estas formulaciones, me permitieron entender las variables respecto a mi pregunta sobre el uso del teatro como herramienta de autoconocimiento.

Estos métodos se han empleado para el entrenamiento corporal en procesos de aprendizaje o de creación teatral. Teniendo en cuenta que el cuerpo es la herramienta fundamental del actor, tiene la necesidad de entrenarlo, cuidarlo, reconocerlo y construirlo, con el fin de facilitar y desarrollar la capacidad de mimesis. Empero, estos procesos de

[3] Plena inclusión. (2018, 16 de marzo). *La discapacidad intelectual (Javier Tamarit. Enero 2018)* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=v0HOKmDYbiU

entrenamiento actoral son inevitablemente procesos de reconocimiento y trabajo personal, que generan un acercamiento al actor como persona antes que intérprete. Desde este punto es que baso mis estrategias con los participantes de la fundación, para que, a través de la formación teatral, sea posible lograr este reconocimiento y reconstrucción personal.

Es importante aclarar que los planteamientos que presento en este marco teórico son el resultado de un análisis detallado de cada uno, en el que realicé una clasificación de las premisas según mis intereses y objetivos. Este trabajo es un punto de partida para alcanzar mis metas pedagógicas, profesionales y personales, a través de la implementación del teatro.

2.2.1 Boal y el teatro del oprimido

Como primer acercamiento hacia el teatro como recurso para la acción social, encuentro el Teatro del oprimido: una formulación teórico-práctica propuesta por el dramaturgo y escritor brasileño Augusto Boal en los años 60, que propone un teatro que no refleje solamente la realidad, sino que también influya en ella. Expone el teatro como lenguaje apto para cualquier persona, buscando ponerlo al servicio de quienes se ven afectados por las problemáticas sociales, para que tengan la posibilidad de participar en una forma de expresión distinta a la que convencionalmente utilizamos en la sociedad. En este caso, Boal convierte al espectador en un *espect-actor,* buscando que a través de diferentes ejercicios asuma su papel en la acción dramática como un ensayo para la acción real.

Si bien, el teatro del oprimido tiene en su esencia un enfoque socio-político, en el cual muestra el teatro como *"un ensayo de la revolución"* (Boal, 1974, p.17) , también propone el teatro como interpretación de la vida a partir de la auto observación.

Esta metodología se desarrolla a través de diferentes estrategias propuestas por su autor: teatro foro, teatro imagen, teatro periodístico, teatro invisible. Cada una está sustentada

en una serie de juegos - ejercicios que pretenden en primera medida trabajar desde una perspectiva intrapersonal.

Boal (1982, p.123) explica que los ejercicios son todo lo que implica un movimiento físico, que proporcione a quienes lo ejecutan la posibilidad de reconocer y conocer su cuerpo en cuanto a sus mecanismos, su organización y estructura, plantea que *"el ejercicio es una reflexión física sobre uno mismo"*. Además, explica que los juegos se tratan de una extroversión en la que los cuerpos actúan como mensajeros y es necesaria la correlación con otros cuerpos. Por esta razón, el teatro del oprimido es un abordaje apropiado para mi propósito dentro de la Fundación Sin Límites.

En su libro Juegos para actores y no actores (1982), Boal menciona que el cuerpo del actor está mecanizado en casi el noventa por ciento de sus acciones y sensaciones. Es decir que las facultades sensoriales del cuerpo, tienen la capacidad de seleccionar de forma, me atrevería a decir facilista, las nuevas experiencias tanto sensitivas como corporales según el estímulo que reciba del entorno, las guarda en lo más recóndito y permite solo el uso de aquellas que son netamente necesarias para llevar a cabo cierta actividad. Por ejemplo, menciona la constante necesidad del cuerpo de resistirse a la gravedad, de la cual ya no somos conscientes, todo el tiempo sostenemos la cabeza, las rodillas, la lengua, etc., es algo constante, a tal punto que perdemos conciencia de que esa necesidad está ahí y lo hacemos de forma automática.

A partir de esta idea, entiendo lo indispensable que es la deconstrucción de estos mecanismos, con el fin de redescubrir todas aquellas facultades que no se tienen en cuenta; estoy segura de que el cuerpo tiene muchísima más capacidad de la que solemos utilizar. Es como cuando en el viaje sacas de tu maleta únicamente lo que alcanzas a ver, o empacas mal la ropa ignorando por completo la capacidad de la maleta para guardar más de lo necesario.

Hay que sacar todo lo que hay en la maleta, y observar tanto el espacio disponible que no habías dimensionado, como ese par de medias que estaban al fondo que pensabas que habías dejado en la casa: esto para darle uso, para reorganizar, desechar y reconocer. Así mismo con cada una de las facultades del cuerpo, musculares, sensitivas, cognitivas, motoras, entre otras.

Boal propone una primera etapa de trabajo que busca llevar al actor al conocimiento de su propio cuerpo, de sus potencialidades y restricciones.

1. Ejercicios musculares: se llevan a cabo con el objetivo de que el actor tome conciencia de sus capacidades, reconociendo la gama de posibilidades de movimiento que su cuerpo le permite ejecutar. Se busca por medio de estos ejercicios la observación y entendimiento del funcionamiento detallado de los movimientos. Para esto se aspira primero a desmontar las estructuras ya establecidas con el fin de volverlas conscientes.

2. Ejercicios sensoriales: propone crear en el actor la necesidad de observar las sensaciones en cuanto al gusto, el odio y el olfato, con el fin de expresarlas físicamente.

3. Ejercicios de memoria: tienen la finalidad de entrenar el desarrollo de la memoria y de la atención, obligando al actor a recordar y expresar detalladamente cada acontecimiento, recurriendo a preguntas cuyas respuestas permitan exponer con precisión lo sucedido; esto *"aumentará extraordinariamente su capacidad de atención, concentración y análisis"* (Boal, 1982, p.96).

4. Ejercicios de imaginación: permiten el desarrollo de la creatividad y de la percepción, liberando la mente de restricciones racionales. Teniendo en cuenta que los pensamientos se verán reflejados inevitablemente a través de las acciones físicas. Así mismo se busca relacionar a la memoria, con la emoción y la imaginación.

Ahora bien, también puedo hacer uso de la segunda etapa del proceso que propone el teatro del oprimido. Esta etapa aún no se centra específicamente en su enfoque sociopolítico,

sino que busca que el actor utilice los recursos de su cuerpo, llevándolo hacia la capacidad expresiva de este y abandonando las formas de expresión cotidianas que ya tuvo que haber identificado. Los juegos incitan al máximo esfuerzo de los participantes por encontrar estrategias de expresión que les permitan comunicar lo que deseen acertadamente. Es lograr que durante el tiempo que se lleven a cabo los juego-ejercicios las personas intenten hablar con su cuerpo.

Esta etapa se sustenta de forma más precisa en el Teatro Imagen, donde no se utiliza la palabra como medio de comunicación, sino que se busca identificar el lenguaje del cuerpo como otras formas de percepción, intercambio y expresión de la información. Se llevan a cabo posturas corporales, movimientos, expresiones faciales, y las relaciones espacio temporales entre las personas, que impliquen rasgos de modulación, visuales, sonoros, kinésicos, rítmicos, etc.

A partir de esto, se vuelve casi imposible disociar el pensamiento - que en un caso de comunicación convencional se reflejaría en la palabra -, de la imagen realizada corporalmente. De esta manera, Boal advierte, que el intérprete, independiente de ser actor o no, ya estaría haciendo teatro; la práctica teatral genera que el cuerpo sea el principal instrumento y enseña a dominarlo y a darle un uso expresivo amplio y conciso.

Por otro lado, siguiendo los parámetros del teatro del oprimido y apuntando a la profundización y aplicación, Boal nos presenta El arcoíris del deseo (1995), ampliando la idea de hacer uso del teatro para la exploración de las emociones y los deseos, tanto en los individuos como en la sociedad. Parte de la idea de que el actor, antes de ser un intérprete es un ser humano cuyos deseos y represiones humanas deben ser revisados y reconocidos.

En primer lugar, postula el teatro como una invención humana, soportando esto en que se trata de una observación del ser humano hacia sí mismo. Además, lo relaciona con una

representación en la búsqueda de diferentes formas de obrar, recurriendo a la observación de qué se es, qué se hace y de lo que se quisiera ser y hacer. Afirma que "*todo ser humano es teatro, aunque no todos hacen teatro"*. (Boal, 1995, p. 25).

Boal propone el "arcoíris del deseo" como una metáfora que expone los deseos humanos, los cuales, afirma que presentan diferentes facetas de la vida emocional y psíquica de los individuos. En términos de autoconocimiento, los ejercicios propuestos, llevan a los participantes a explorar esas distintas facetas de su propio ser, buscando que a través de esto logren identificarse a sí mismos con ciertas emociones y deseos.

Sumado a esto, Boal explica que estos deseos y emociones están directamente relacionados con las relaciones interpersonales y los roles que cumplimos en la sociedad, por ende, se pretende que el individuo logre una reflexión de la raíz de sus deseos en cuanto a la forma en que están determinadas o influenciadas por factores externos, que incluyen también esos roles predefinidos, o la necesidad de actuar de cierta forma debido a la presión de encajar en la sociedad. Estos ejercicios buscan la liberación y exploración de estas emociones y deseos, lo que podría llegar a generar un proceso de auto indagación enriquecedora para quienes los ejecuten, en cuanto a su identidad y desarrollo personal.

A través de esta metáfora, se entiende el teatro como un espacio seguro para la indagación de estas represiones, en tanto deseos, fantasías o emociones, las cuales muchas veces están ocultas a raíz de las normas generadas dentro de los comportamientos impuestos por la sociedad. Se busca que estas salgan y sean visibles con el fin de entenderlas y procesarlas, teniendo en cuenta que normalmente la persona no tiene permitido este tipo de acercamiento a sí mismo. Finalmente se genera un medio de cuestionamiento respecto a las normas sociales y de entorno que están influyendo en las restricciones de su comportamiento y así mismo se crea un espacio de empatía y entendimiento mutuo entre los participantes.

Boal asegura, que este trabajo de indagación, reconocimiento y análisis sobre sí mismos, podría brindar al individuo un mayor control sobre su vida emocional y por consiguiente sobre su capacidad de reacción, y adaptación respecto a la sociedad.

En conclusión, las indagaciones y fundamentos que guían la línea de aplicación del teatro del oprimido, me llevan a entender el teatro como una herramienta eficiente para el autoconocimiento tanto en mi proceso y experiencia como actriz, como en el uso de esta en las estrategias de enseñanza con los participantes de los talleres de teatro que llevó a cabo en la fundación.

2.2.2. Método Feldenkrais

El método inicia en los años 50, fue formulado por Moshé Feldenkrais (1904-1984), según la International Feldenkrais Federation, este método habla sobre la *autoconciencia por el movimiento*[4], en el que establece que el movimiento consciente es una herramienta que nos permite conocernos, reconocernos y transformarnos a nosotros mismos.

En primera instancia menciona que el movimiento es una expresión directa de nuestros patrones internos (emociones, pensamientos), es decir que cada acción física refleja la interacción que tenemos hacia nosotros mismos. Afirma que a partir de la observación del movimiento tendremos la oportunidad de descubrir hábitos inconscientes que limitan nuestra capacidad de acción y que generan tensiones innecesarias. Por ejemplo, Feldenkrais, al igual que Boal, menciona nuevamente la reacción inconsciente y habitual que tenemos hacia la

---

[4] Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia del movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal.* Ediciones Paidós. https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/29/28235_Autoconciencia_por_el_mov.pdf

gravedad de parte de nuestro cuerpo. Afirma que el no reconocimiento de este tipo de hábitos dificulta el hecho de que el cuerpo responda de manera diferente a otros estímulos.

Feldenkrais expone la importancia de la observación consciente del movimiento que abre la posibilidad de encontrar nuevas potencialidades. Esto fundamentado en el principio de la neuroplasticidad,[5] que sostiene que el cerebro es capaz de reorganizarse y de aprender nuevos patrones; entonces, cuando hacemos movimientos de manera consciente, le damos al cerebro la facilidad de aprender de forma más eficiente.

A partir de esto, afirma que los patrones de movimiento reflejan estados emocionales, por ende, el trabajo con este, además de tener efectos físicos, permite liberar bloqueos emocionales y mejorar el bienestar general.

Partiendo de estos principios, Feldenkrais expone la autoeducación como el elemento más activo en nuestro desarrollo, explica que esta abre paso a lo individual, y a pesar de que no es del todo autónoma, está sujeta a la voluntad respecto a la forma en que un individuo puede ayudarse a sí mismo. La autoeducación es un proceso de aprendizaje no lineal que permite aumentar la confianza en sí mismo para el reconocimiento interno del ser. El individuo se convierte en su propio maestro a través de la exploración y reflexión de sus propios movimientos y sensaciones, sosteniéndose en la conciencia corporal.

Es importante aclarar que no es una terapia y no tiene como finalidad la sanación, sino que por el contrario es un proceso de educación y reeducación que lleva hacia el aprendizaje orgánico que se da a través de series de ejercicios que inciten al participante a la exploración de su propio cuerpo. Hacer conscientes a los alumnos del modo en que se mueven es el principio de este proceso, sin embargo, no se trata de corregir o de buscar una postura

[5] Según Neurofeedback Barcelona (2020) "La neuroplasticidad es la capacidad biológica innata que tienen nuestras neuronas y redes neuronales para cambiar sus conexiones y función en respuesta a nueva información, desarrollo, estimulación sensorial o daño cerebral."

correcta, Denis Leri, uno de los formadores del método, afirma que una buena postura no es mejor que una mala postura, sosteniendo la importancia de la individualidad y organicidad para cada proceso. (Rivas, 2001.p. 299)

El método busca en primera medida el descubrimiento del origen del movimiento, es decir, los patrones con los que la persona organiza cada uno de ellos y a partir de allí descubrir la raíz del problema, aquel punto inicial del que la persona parte el camino de la acción. Teniendo en cuenta que los hábitos de comportamiento y los hábitos emocionales, están directamente relacionados con los movimientos del cuerpo, este método busca la regulación y coordinación de los movimientos a través del reconocimiento de sí mismos.

Por ejemplo, Feldenkrais afirmaba que los sentimientos son percibidos cuando el impulso motor necesario llega a los músculos, en ese instante sentimos; el cerebro genera movimientos mediante la emisión de impulsos que generan el movimiento muscular. De esta forma *"la continuidad de las funciones mentales está asegurada por las funciones motoras correspondientes"* (The Feldenkrais Method® - International Feldenkrais Federation (IFF), (2024).

La aplicación de este método se puede llevar a cabo de dos formas: 1. Toma de conciencia a través del movimiento, que se lleva a cabo de forma grupal, en la que el guía indica movimientos de manera verbal que los participantes deben llevar a cabo; 2. Integración funcional, diseñada de manera individual y busca adaptarse a las necesidades de la persona.

La concentración y atención necesaria puesta durante las sesiones, afirma Feldenkrais, permite al individuo olvidarse del mundo exterior, ligando completamente su atención a los cambios que le ocurren internamente.

"El tono muscular se hace más uniforme y baja. Prevalece una sensación de bienestar. La respiración se hace más regular; las mejillas más coloreadas. Los ojos más brillantes y

abiertos, húmedos y vivaces. Finalmente, uno se frota sus propios ojos como despertándose de un descansado sueño" (The Feldenkrais Method® - International Feldenkrais Federation (IFF), (2024).

Por último, Feldenkrais menciona que la ventaja que deja todo el proceso, en cuanto a un nuevo hábito adquirido a través de la autoconciencia, es que esto le permitirá gozar de una facilidad para enfrentarse a algo que puede desajustarse de la realidad, provocando una nueva autoconciencia que permita la posibilidad de realizar un cambio con más facilidad y eficiencia.

Cierro este tema, afirmando la utilidad de este método como herramienta de enseñanza en los talleres de teatro, pues incitan nuevamente al conocimiento, reconocimiento y educación del cuerpo, a través de la exploración y observación de las capacidades de los participantes.

2.2.3. Técnica Alexander

Por otro lado, pero siguiendo la misma línea respecto al reconocimiento corporal, encuentro la técnica Alexander como una guía estratégica para llevar a cabo los diferentes ejercicios que propone, esto con el fin de establecer mis estrategias para el cumplimento de los objetivos en el taller de teatro.

La técnica Alexander se consolida entre 1895 y 1920, fue creada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955) y tiene como objetivo fundamental la reeducación de la mente y el cuerpo para contribuir al desarrollo y bienestar de estos a partir del movimiento.

Parte de un principio psicofísico que pretende la identificación de aquellos hábitos inconscientes, como lo exponen también Boal y Feldenkrais, con el hincapié en que Alexander observa detalladamente aquellos que interfieren en la postura, generando tensiones corporales y por consiguiente mentales. A partir de la observación y análisis de estos hábitos,

se busca también el entendimiento de la naturaleza de la acción, con el fin de encontrar un estado de relajación que permita intensificar la capacidad de atención respecto a la percepción de sí mismo.

Por medio de ciertos ejercicios propuestos específicos de la técnica, es posible restablecer el equilibrio del ser humano íntegro para mantenerlo al momento de responder a los estímulos externos o internos, logrando así la capacidad de sustituir estas acciones automáticas, por acciones escogidas de forma racional y consciente. Esto en consecuencia, contribuirá a la reducción del desgaste físico y mental, y traerá consigo equilibrio y relajación.

En resumen, este método se centra también en mejorar la conciencia corporal y la postura, con el fin de liberar tensiones innecesarias y fomentar patrones de movimiento más naturales y eficientes. Alexander, también hace énfasis en la importancia de la conciencia corporal, sin embargo, su enfoque va más ligado a la corrección de la postura para el bienestar. Se basa en que las personas adoptan patrones de tensión que afectan la alineación del cuerpo, generando incomodidades y limitaciones, por ende, el objetivo es identificarlas y eliminarlas, reemplazandolas por movimientos más eficientes.

La relación entre la cabeza, el cuello y la columna vertebral, es el vértice central sobre el cual se trabaja, buscando una alineación adecuada entre estos componentes del cuerpo con el fin de que el individuo pueda gozar de una movilidad óptima, partiendo de la relajación y equilibrio hacia la liberación de tensiones. En conclusión, esta técnica es también una herramienta educativa que permite a los participantes concientizarse acerca de sus hábitos corporales y aprender nuevas formas de moverse de manera eficiente.

Si bien, la técnica Alexander, que por cierto antecede en su formulación al método Feldenkrais, podrían llegar a ser bastante parecidos en cuanto a su naturaleza, me permito

aclarar que una está más centrada en la postura y alineación del cuerpo mientras que el método Feldenkrais explora el movimiento en un sentido más amplio y flexible. El enfoque es distinto en cuanto a la forma de accionar dentro de estos métodos y a los ejercicios que cada uno plantea.

3. Metodología

A partir de estos referentes, busco aplicar el teatro como herramienta de desarrollo y autoconocimiento personal en el territorio específico de la población con discapacidad intelectual, física y cognitiva, mencionadas anteriormente. Durante mi proceso como estudiante de la ASAB logré comprobar estos efectos del teatro de manera personal, lo cual me incentivó a la búsqueda de un espacio en el tuviera la posibilidad de transmitir los conocimientos adquiridos para propiciar a los receptores una experiencia similar. Es importante tener en cuenta que esta intención no se basa en intereses pedagógicos sino en cuestiones de apoyo social en cuanto a distintas problemáticas a las que se enfrenta la población. A continuación, explicaré la estrategia metodológica que relacionan los materiales en cuestión y mi plan de implementación, que tuvo lugar en el desarrollo de los talleres de teatro de la Fundación Sin Límites.

Inicie mi vinculación a la Fundación Sin Límites bajo la modalidad de prestación de servicios el 26 de febrero del 2024, como única docente de los talleres de teatro. Específicamente están propuestos con el fin de promover un espacio de socialización, buscando realizar actividades divertidas que permitan a los participantes mejorar su expresión corporal, la atención, concentración y memoria. Tiene como objetivos específicos, 1. Desarrollar la capacidad de expresión corporal y oral; 2. Potenciar el desarrollo de la autonomía y el trabajo en grupo; 3. Impulsar la capacidad creativa a partir de las sensaciones, emociones y movimientos.

Me parece importante recalcar que antes de ingresar a la fundación yo no contaba con ningún tipo de experiencia respecto al trabajo con una población de discapacidad, sin embargo, había tenido la oportunidad de dictar talleres a niños de 4 a 14 años y a jóvenes de 16 a 25 años, lo que me proporcionó ciertas herramientas y bases a tener en cuenta respecto a la transmisión del conocimiento. No obstante, esta es una experiencia retadora ya que me obliga a cuestionarme y a buscar estrategias que me permitan cumplir con los objetivos estipulados por la fundación.

En primera instancia tuve la necesidad de establecer objetivos propios de los talleres de teatro que yo iba a ofrecer a la fundación, esto me proporcionaría claridad respecto a la ruta que seguiría para un avance apto, seguro y eficiente de los procesos:

1. Instaurar un espacio seguro que permitiera a los participantes una entrega honesta y tranquila hacia la apropiación de los conocimientos y actividades a realizar.
2. Priorizar el conocimiento y reconocimiento de sí mismos en cuestión de identidad y de sus aptitudes y capacidades intelectuales, cognitivas y motoras.
3. Expandir y entrenar el músculo de la imaginación en cada uno de los participantes, con el fin de amplificar sus capacidades creativas.
4. Fortalecer la capacidad de exploración corporal, vocal y creativa en cada uno de los participantes, incitándolos al uso de todas sus facultades y posibilidades.

Estos objetivos no tienen un fin en cuanto a un determinado periodo de tiempo, por el contrario, pretenden generar una práctica personal para un desarrollo activo, a través de los procesos, actividades y talleres que se lleven a cabo con los participantes.

Durante el proceso que se vivió el año 2024, encontré diferentes motivaciones, técnicas y estrategias tanto pedagógicas como de creación. A partir de una necesidad principal de dar a entender el teatro más allá de un espacio netamente artístico, como una

herramienta de reconocimiento y por qué no, de evolución personal; llevando a cabo los talleres basados en el trabajo corporal, trabajo con la imaginación y el uso de los sentidos, soportado en las diferentes actividades sobre los referentes, Moshé Feldenkrais (método Feldenkrais), Matthias Alexander (técnica Alexander) y Augusto Boal (teatro del oprimido).

Finalmente se trabajó en el montaje de la obra En otro tiempo, un texto que tenía como mensaje principal la importancia del cuidado del agua, tema que les interesó inicialmente a los participantes del taller, con quienes se generó un acercamiento a la creación colectiva durante el montaje de la obra. Las escenas, textos y narrativa de la obra, se adaptaron a las necesidades y posibilidades de los actores, quienes el día 1 de diciembre de 2024, en la clausura de fin de año, demostraron un cumplimiento activo de los objetivos propuestos para el taller de teatro.

3.1. Organización de los talleres

Los talleres se llevaban a cabo de forma virtual, las primeras tres semanas de cada mes, para estas sesiones, cada participante contaba con cámara, micrófono y un espacio que le permitiera llevar a cabo ejercicios de movilidad, y, cuando era necesario, contaban con elementos solicitados con anterioridad para desarrollo de ciertas actividades, como un tapete, un objeto determinado, entre otros. La última semana de cada mes, los talleres se hacían de manera presencial, en uno de los espacios amplios y óptimos para su realización, facilitados por el IDRD[6].

Para la implementación de los ejercicios propuestos, fue necesario generar variantes y estrategias que en una primera instancia parecen una modificación de estos, sin embargo, permiten lograr objetivos similares propuestos por cada autor. Cada modificación propuesta se hace teniendo en cuenta las capacidades y posibilidades tanto de movilidad como de

[6] Instituto Distrital de Recreación y Deporte

aptitudes cognitivas e intelectuales de cada participante. Además, esta modificación puede darse como una forma estratégica para facilitar tanto el entendimiento como la ejecución del ejercicio a medida que se va realizando y la forma en que los participantes lo llevan a cabo.

En consecuencia, pareciera que no todos los ejercicios fueran aptos para todos los grupos de participantes (amarillo, azul o rojo), no obstante, busco la posibilidad de realizarlos, cada uno con la diferenciación en el grado de dificultad y no con el cambio rotundo por otro ejercicio, esto con el fin de incentivar a la autoexigencia en cada uno de los participantes.

Sumado a los objetivos específicos de los ejercicios, para cada taller se hace una organización en cuanto al manejo del tiempo destinado para cada ejercicio, enfocándolo hacia un momento determinado del taller, con el fin de desarrollarlos de tal manera que les permita a los participantes afianzar los aprendizajes de forma precisa. Esto a razón de la necesidad de tener una rutina clara que les proporcione estructura y previsibilidad de las actividades a realizar, con el propósito de lograr una mayor entrega y concentración de parte de los participantes. Además, está comprobado instituciones en el campo de la salud y la psicología, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que el hecho de establecer una rutina en su vida cotidiana les permite un desarrollo activo de la memoria y, por último, da al participante una sensación de seguridad y confianza respecto a su capacidad de independencia en el entorno.

De esta forma, los talleres están organizados en 4 o 5 momentos según la necesidad y el tiempo que tome la realización de los ejercicios, pues puede variar, teniendo en cuenta que la disposición y la comprensión de estos no siempre es la misma. Es decir, algunos ejercicios son propuestos y ejecutados de forma eficaz y en el tiempo oportuno, en otras ocasiones es necesario generar estrategias y modificaciones al instante, con el fin de encontrar una ruta

más clara para su desarrollo. En este sentido, el taller consta de los siguientes momentos: 1. Saludo, 2. Calentamiento, 3. Actividad (juego-ejercicios), 4. Ensayo (en caso de estar en medio de un proceso de creación) 5. Socialización/cierre.

El momento de socialización se lleva a cabo de forma totalmente verbal, con el fin de generar un segundo soporte para el afianzamiento de los aprendizajes y percepciones adquiridas. Se genera un espacio diálogo que tiene como ruta el cuestionamiento y análisis general de la experiencia, a partir de preguntas básicas como ¿qué les pareció el ejercicio? ¿les gusto, fue divertido? ¿para qué creen que puede servir esto en nuestro proceso de creación?

Por último, se solicita a los participantes y a sus acompañantes (padres y madres de familia o acudientes, que supervisan y contribuyen en la participación de los estudiantes en los talleres) a realizar ciertos ejercicios de práctica o de exploración en casa, ya hechos en el espacio del taller; esto con el fin de buscar dar continuidad al proceso en términos de la memoria de los participantes.

3.2. Ejecución de los talleres

Cada uno de los ejercicios o juegos realizados está basado en los postulados expuestos en el marco teórico y, en mi experiencia personal como estudiante en las clases y talleres recibidos durante la carrera de artes escénicas.

Es de vital importancia tener en cuenta que cada ejercicio fue planificado con el fin de adecuarse a las necesidades y capacidades de los participantes. Por consiguiente, son propuestos con objetivos concretos en cuanto a las posibilidades que brinda el trabajo y la observación específica de cada una de las aptitudes esperadas a desarrollar y reconocer en la implementación de los ejercicios.

3.2.1. Primer momento: Saludo

Este primer momento, consta de actividades que permitan la instauración de un espacio seguro, a través del juego y la exploración. Con el fin de que el participante logre apartarse de los estímulos externos y, por consiguiente, logre un mayor acercamiento a su ser físico y emocional.

Por otro lado, estos ejercicios permiten hacer un sondeo, lo cual es de suma importancia para el desarrollo de los talleres, en cuanto a la energía y actitud de los participantes, con el fin de llevarlos hacia un espacio de autoexigencia, sin llegar a caer en el sobreesfuerzo mental y físico innecesario.

Momento 1: Saludo						
Objetivo/s	Ejercicio	Variantes	Basado en			
			Teatro del oprimido	Técnica Alexander	Método Feldenkrais	Exp. Estudiante ASAB
Desarrollo de la capacidad de observación en cuanto al movimiento.	Cada participante deberá decir su nombre acompañado de un movimiento específico y los demás deberán imitarlo de la forma más exacta posible.	Repetir los movimientos de forma acumulativa: Ejemplo. 1. Movimiento de Juanita - Repetición/2. Movimiento de Pablo - Repetición Mov. Pablo + Mov. Juanita.[7]	X			

[7] **Nota:** Los nombres utilizados en este documento no corresponden a los nombres reales de los participantes.

Entrenamiento de la memoria a través de la comunicación.	El tallerista hace una pregunta específica respecto a algo que los participantes hayan hecho en el pasado, ellos deberán responder de la forma más detallada posible. Ejemplo. ¿Qué hicieron el día de su cumpleaños el año pasado? Respuesta: Con quien estuvo, qué comió, le gusto o no, a dónde fue, a qué olía el lugar, etc.	El tallerista puede tomar la palabra con el fin de incentivar al detalle, haciendo preguntas específicas, como un cuestionario. También los participantes pueden tomar la palabra y hacer preguntas específicas sin el ánimo de generar conversación.	X			
Entrenamiento de la memoria a través de la repetición.	El tallerista solicitará a los participantes que se ofrezcan voluntariamente para dirigir uno de los ejercicios realizados en el taller anterior. Nota. Es importante que el tallerista se responsabilice del buen manejo del					X

	tiempo destinado para este ejercicio.					
Observación de hábitos inconscientes del cuerpo en cuanto a la postura.	El tallerista indica a los participantes a quedarse congelados en la posición en la que estén, sin previo aviso con el fin de que no tengan la posibilidad de acomodarse. Guiados por el tallerista los participantes empiezan a observar y a reacomodar las partes de su cuerpo hasta llegar a una postura adecuada. Ejemplo. Cabeza. Normalmente está inclinada hacia un lado, se observa la posición inicial, luego, se lleva lentamente a la posición adecuada.	Con el fin de retener la información respecto a la posición final e inicial. Se hacen movimientos repetitivos entre ir y volver de una posición a la otra de determinada parte del cuerpo. Nota. El movimiento se debe dar en una parte del cuerpo específica (cabeza, hombro, pie, etc.) mientras que el resto de las partes del cuerpo están totalmente congeladas.		X		
Incentivar a la observación, atención, reconocimiento y respeto de las	De forma verbal se instruye respecto al ejercicio que consiste en darle un color y un	1. Los participantes juegan a representar las diferentes	X		X	

emociones y sentimientos propios y de los compañeros a través de las sensaciones corporales y la imaginación.	movimiento a las diferentes emociones en las que se encuentren los participantes. Ejemplo. Juanita comunica que se siente triste el día de hoy, a partir de esto, los participantes deciden un color que ilustre la sensación de tristeza, el azul. Seguido de esto se adiciona un movimiento que involucre la sensación de tristeza en el cuerpo, cabeza baja.	emociones a través de los movimientos únicamente con la mención del color de parte del tallerista. 2. Después de instaurar los colores y movimientos correspondientes a cada sentimiento, se podrá reemplazar la mención de este por su movimiento y color para indicar cómo se sienten los participantes al inicio del taller. Ejemplo. Hoy me siento azul y hace el movimiento correspondiente.				

3.2.2. Segundo momento: Calentamiento

Después de lograr la disposición necesaria para desarrollar las actividades propuestas, el calentamiento tiene como objetivo sacar el cuerpo de su condición habitual, precisamente a partir de la observación de la disposición inicial de cada participante. Además, es una medida

de prevención ante posibles accidentes musculares provocados por el movimiento inusual al que se dispone el cuerpo.

Por último, por medio del calentamiento se activa el cuerpo buscando una preparación mental y física que le brinde al participante gozar de una capacidad de respuesta más ágil ante los estímulos a los que se verá expuesto durante el taller.

Momento 2: Calentamiento						
Objetivo/s	Ejercicio	Variantes	Basado en			
			Teatro del oprimido	Técnica Alexander	Método Feldenkrais	Exp. Estudiante ASAB
Activar el cuerpo en cuestión de movilidad muscular para la realización del taller.	Los participantes caminarán por el espacio manejando distintas velocidades y niveles. Estas velocidades no se indican numéricamente como comúnmente se hace ya que la percepción es distinta entre los participantes, sino que se buscan situaciones cotidianas fáciles de representar a	Los participantes deberán proponer nuevas situaciones con el fin de seguir variando los ritmos y velocidades.				X

	nivel rítmico. Ejemplo. Voy caminando y de repente me doy cuenta de que voy muy tarde, tengo un minuto para llegar a mi destino, ¡vamos!					
Activar la atención y respuesta quinestésica.	Se estipulan diferentes patrones de movimiento los cuales realizarán los participantes a la señal del tallerista. Ejemplo. Un aplauso es saltar. Dos aplausos es girar. Tres aplausos es congelarse.	Se irán acumulando los distintos patrones no solo de movimiento sino también de imitación, y al mismo tiempo se pueden proponer cada vez con mayor grado de dificultad. Ejemplo. Cinco aplausos es caminar como un muñeco de aire.				X
Distensión y relajación de la columna con el fin de reconocer tensiones y posibilidades.	Los participantes entregarán el peso de su cabeza a la gravedad, doblando su columna de forma lenta y progresiva. Es importante	Con la claridad de este movimiento, las partes del cuerpo implicadas y la posición final, se puede aumentar o disminuir el tiempo de transición entre		X		X

	acompañar este ejercicio con la respiración consciente. Entonces, se inicia doblando la cabeza hacia adelante y olvido a la posición inicial, luego se dobla la cabeza y se baja un poco más; así sucesivamente haciendo conciencia de las vértebras de la columna (cervicales, torácicas, lumbares y sacras) hasta llegar a doblar la columna completamente haciendo solo una semiflexión en las rodillas.	una y otra posición.				
Apoyar el proceso de reconocimiento corporal.	El participante se pondrá en una posición cómoda, entregando su cupo en completamente a	Según las condiciones físicas de los participantes, la posición inicial puede variar,			X	X

	la gravedad. Después de tomarse el tiempo necesario, es guiado por el tallerista para recoger su cuerpo y luego volverlo a estirar. Es ideal hacer una transición lenta entre una posición y otra, acompañada de la respiración.	dando total importancia a la extensión y recogimiento de las extremidades en cuanto a la relajación de su cuerpo.				
Desarrollar el control de la respiración y la conciencia sobre las partes corporales implicadas en esta.	Los participantes harán ejercicios básicos de inhalación y exhalación. El tallerista guiará la observación interna de cada participante sobre su respiración, llevando el ritmo a partir de un conteo ascendente. Ejemplo. Inhalar en 8 tiempos, sostener en 4 tiempos y exhalar en 6 tiempos. El	Después de tener claridad en el manejo de los tiempos de inhalación, contención y exhalación, esta última se llevará a cabo haciendo sonidos bilabiales, labiodentales, dentales y alveolares. Ejemplo. S, r, sh…		X		X

	grado de dificultad ira aumentando según la percepción de los participantes.					

3.2.3. Tercer momento: Actividad

Este momento de actividad es para el que más tiempo se debe destinar, pues es el espacio para que el participante busque observar e impulsar su cuerpo a llevar a cabo actividades de exploración, juego, creación y descolocación. En este espacio se llevan a cabo ejercicios con objetivos más concretos según la actividad a desarrollar, es decir que se centran en el trabajo específico de en un tema determinado, por ejemplo, llevar a cabo un ejercicio que tenga como propósito principal el trabajo sobre la imaginación o el trabajo sobre el movimiento, etc.

Momento 3: Actividad						
Objetivo/s	Ejercicio	Variantes	Basado en			
			Teatro del oprimido	Técnica Alexander	Método Feldenkrais	Exp. Estudiante ASAB
Explorar diferentes formas de movimiento y posibilidades corporales a través de la descolocación de los hábitos del	Los participantes se harán en parejas, A guiara a B por el espacio y viceversa. La condición es que la persona que guíe deberá hacerlo	Hacer grupos de tres o cuatro personas, la persona que guíe debe encargarse que ninguno de sus compañeros se quede quieto. Esto crea en los	X			

cuerpo cotidianos.	halando imaginariamente una parte del cuerpo específica del cuerpo del otro. Ejemplo. Quien sea guiado deberá seguir con su cabeza la mano de su compañero. Luego podría ser hombro con cabeza, nariz con rodilla, etc.	participantes una necesidad de un movimiento constante.				
Activar la auto observación interna de los mecanismos corporales a través de la imaginación.	Los participantes harán ejercicios básicos de inhalación y exhalación en una posición determinada que, con el paso del tiempo es probable que genere dolor o incomodidad. En este sentido el tallerista se encarga de guiar al participante en un trabajo de concentración sobre la respiración a	Se utilizan en un momento dado sonidos que ubiquen al participante en un lugar imaginario. Por ejemplo, sonidos de agua, bosque, entre otros.				X

	través de imaginarios como el color del aire que entra y sale del cuerpo, por donde viaja el aire dentro del cuerpo, hacia qué zonas va y que se lleva, entre otras.					
Entrenar la capacidad de respuesta e improvisación mediante el músculo de la imaginación.	Los participantes deberán caminar por el espacio adoptando diferentes posibilidades de caminar, sin previo aviso el tallerista les pedirá que se detengan y de forma aleatoria les preguntará a los participantes por qué razón están caminando de tal forma, qué son y para donde van. Ejemplo. Soy una señora de 90 años con problemas en la columna, estoy aburrida y voy para mi funeral,	Cuando haya claridad en el ejercicio, el tallerista elegirá dos participantes de forma aleatoria para que intercambien entre ellos su forma de caminar y la adecuen a su cuerpo.	X			

	por eso camino así.					
Identificar tensiones innecesarias del cuerpo para mejorar sus posibilidades de exploración en cuanto a la movilidad.	El tallerista debería guiar una serie de movimientos básicos que se llevarán a cabo de forma repetitiva. Entonces se adecua una posición inicial básica y a esto se le suma una mano sobre la cabeza. Esta deberá llevar la cabeza hacia el mismo lado, yendo y viniendo una y otra vez, de manera lenta y precisa. Luego a esta posición se le van sumando otras variaciones como por ejemplo el otro brazo en la cintura, o completamente estirado hacia el frente.	Las posiciones que se adecuen en este ejercicio deben generar un estiramiento leve a través del movimiento.			X	
Entrenar el músculo de la imaginación a través de la	Los participantes elegirán un objeto aleatorio, se hace	Se podrán sumar más objetos y también rotarlos entre los				X

exploración de la utilidad de diferentes partes del cuerpo en relación a ciertos objetos.	un primer momento de observación del objeto y de su utilidad habitual. Seguido de esto, el tallerista deberá contar una historia que los participantes deberán ir representando de forma improvisada, con la condición de hacer uso del objeto de forma no convencional. Ejemplo. El participante tiene una botella por objeto, esta podrá utilizarla como reloj, linterna, telescopio, maleta, y toda la infinidad de posibilidades que se le ocurran a excepción de el uso convencional de una botella cómo tomar algún líquido o servirlo.	participantes. En determinado momento, el tallerista dice ¡congelados! con el fin de detener la actividad e imagen y observar detalladamente el uso que le sean dando los. Participantes al objeto, el cual debe poderse entender sin necesidad de explicarlo de forma verbal.				

3.2.4. Cuarto momento: Ensayo

El tiempo de ensayo varía según el momento del proceso creativo en el que nos encontremos, es decir, si estamos en una recta final, en vísperas del estreno, el ensayo se lleva a cabo haciendo repetición y marcación de las escenas, ultimando detalles. Los ejercicios expuestos a continuación hacen parte de una etapa inicial de exploración personal y una segunda etapa de ensamble y de exploración colectiva de las escenas a interpretar.

Teniendo en cuenta que más adelante quiero dar el espacio específico para la exposición del desarrollo creativo del montaje, estos ejercicios presentados a continuación son generales y podrían utilizarse para cualquier proceso de creación y exploración creativa.

Momento 4: Ensayo						
Objetivo/s	Ejercicio	Variantes	Basado en			
			Teatro del oprimido	Técnica Alexander	Método Feldenkrais	Exp. Estudiante ASAB
Explorar en la creación de la corporalidad del personaje a partir de la observación externa e interna.	Cada participante irá haciendo el ejercicio según su respectivo personaje. El tallerista se encargará únicamente de guiar en cuanto al orden del ejercicio. Consiste en hacer una separación detallada de las partes del cuerpo para ir	Cuando tengan un acercamiento a la corporalidad de su personaje relativamente preciso, en el que se impliquen todas las partes del cuerpo posibles, el tallerista les indica a los participantes caminar por el espacio		X	X	X

	incluyéndolas en la corporalidad de su personaje. Es decir, el participante parte de una posición inicial, seguido de esto el tallerista indicará qué parte del cuerpo puede explorar el participante en relación a la transformación de esta para acercarse a la corporalidad de dicho personaje. Ejemplo. Vamos a empezar por los dedos de ese personaje, se hacen preguntas en cuanto a cómo son, erguidos, delgados, le falta uno, etc.	adoptando esa corporalidad encontrada, sin previo aviso el tallerista dirá ¡foto! Con el fin de que los participantes se detengan y observen su postura, si se mantuvo, si cambió, si genera alguna tensión, etc.				
Activar la capacidad de observación del entorno de parte de los participantes, con el fin de tener claridad sobre los personajes que	Un participante es A y otro B cada uno en personaje, se trata de pregunta respuesta. Entonces después de tomarse el tiempo de observar, A le dice a B antes eras de					X

acompañan la situación presentada en la obra.	cierta forma (refiriéndose a la persona que interpreta el personaje) y ahora eres de esta forma (refiriéndose a las características del personaje). B contesta afirmando lo que A le dijo y repite el ejercicio ahora para A. Ejemplo. A dice, antes tenías una trenza, ahora estás despelucada; B contesta, sí ahora estoy despelucada.					
Entender y explorar el rol del personaje en cuanto a sus objetivos en la escena.	A través de la imaginación el tallerista instaura a los participantes en el entorno en el que se desarrolla determinada escena. Seguido de esto pone situaciones al azar, que no deben estar relacionadas con el tema de la obra, en las que los participantes deben		X			X

	desenvolverse interpretándolas desde la perspectiva de su personaje. Ejemplo. El personaje de Juanita y el de Martha tienen una cita en una cafetería, pero Martha llega dos horas tarde, desarrollen la situación.					

4. Resultados

Para la exposición y análisis de los resultados, se tiene en cuenta el proceso de montaje de la obra *En otro tiempo* mencionado anteriormente en el marco metodológico, se hace una comparación en cuanto al inicio de los talleres y al progreso visto en los participantes y, por último, se hace una retrospección respecto a las dificultades presentadas durante los procesos junto con las rutas de solución utilizadas.

4.1. Montaje obra en otro tiempo

Como mencione anteriormente, la fundación exige a los talleristas un producto creativo como muestra del resultado, según la disciplina correspondiente. En este caso, se llevó a cabo el montaje de la obra *En otro tiempo* escrita por Yair Callejas (2018). Es un texto con intención didáctica que tiene como tema principal la importancia del cuidado del agua. Esta obra fue propuesta a los participantes teniendo en cuenta sus intereses expresados a lo largo de los talleres.

Para el proceso de montaje fue necesario hacer una adaptación al texto teniendo en cuenta la cantidad de personajes con relación a la cantidad de participantes, las capacidades físicas y cognitivas de cada uno y la necesidad de concreción de la situación.

Para la comprensión del texto se hicieron sesiones de lectura en las que se discutía acerca de la situación de la obra, opiniones, situaciones similares, experiencias personales, entre otras. Este espacio de diálogo les permitió a los participantes, un acercamiento a la obra de forma más personal, en cuanto a dos factores importantes; por un lado, la posibilidad de empatizar con la situación presentada y, por otro lado, la comprensión de lo que pretendía transmitir el texto y con ello, la necesidad de dejar este mensaje a los espectadores.

En segundo lugar, los personajes se repartieron considerando las condiciones de cada uno de los intérpretes, en cuanto a capacidades de movilidad, de memoria y de interpretación. Los integrantes del grupo amarillo y algunos del grupo azul se encargaron de representar a las aves y a las hadas, los participantes del grupo rojo y los demás del grupo azul se encargaron de interpretar a los ciudadanos y por último, dos integrantes del grupo rojo se encargaron de interpretar a los narradores de la obra, y, uno más del grupo rojo le dio vida a Demetrius, el personaje principal que llevaba el hilo de la obra.

Para la exploración de los personajes, busqué ejercicios que brindaran a los participantes la posibilidad de generar un acercamiento personal con su personaje, y que, lo llegaran a adoptar a partir de la empatía y relación con este. Se buscó hacer énfasis en el rol que cada uno cumplía dentro de la obra, con el fin de desarrollar sus capacidades interpretativas, en cuanto a un personaje en la medida que ellos se lo permitieran.

Con esta finalidad, tuvieron la libertad de elegir los nombres de sus personajes, sus amigos con los que se querían relacionar, se les dio a escoger qué, en medio de las posibilidades y alternativas, querían hacer en la obra. Esto, sin importar que en la

representación no fueran mencionados sus nombres o no fuera necesaria la exposición de ciertas relaciones entre los personajes. A través de distintos ejercicios de exploración, llegaban a tomar decisiones que les permitían un acercamiento más instintivo con su personaje y por consiguiente esto facilitaba la comprensión de su rol en la narración.

Por su parte, para la comprensión de las escenas, se generó un espacio semejante a una creación colectiva, en el que me tomé la libertad de adaptar el texto según las conversaciones y propuestas de los participantes. Entonces, si en determinada escena debían mostrarse situaciones de la vida cotidiana, ellos tenían la posibilidad de proponer esas situaciones específicas, que fueron aprobadas teniendo en cuenta la concordancia con el tema o la situación a interpretar en la escena. No obstante, estos espacios de proposición se dieron de forma guiada con el fin de no desviarse y de que todos estuvieran llevando la misma línea de pensamiento.

En otra instancia, me gustaría mencionar que ninguno de los participantes fue presionado a hacer algo que no quisiera o que sintiera que le generaba problema el grado de dificultad. En ese sentido también se adaptaron los textos y acciones según las capacidades e inquietudes de cada uno. Por ejemplo, para el texto de los narradores, se buscó la forma de dejarlo en un lenguaje más cercano a ellos, que les incitara a la exigencia, pero no al sobre esfuerzo o a la frustración.

En cuanto a la escenografía y utilería, hubo de parte mía una propuesta en cuanto a la estética como una guía para la elaboración de los elementos. Sin embargo, con el fin de trabajar en el manejo y la apropiación de los objetos de una forma más comprensible, se propuso que cada uno de los actores, junto con sus acompañantes los elaborará a su gusto, incentivando el sentido de pertenencia como una ruta para el acercamiento y el trabajo con el objeto. Por ejemplo, una de las escenas se desarrollaba en un lavadero de autos en el que cada

uno de los trabajadores estaba lavando uno, en ese sentido, bajo las premisas establecidas, los participantes hicieron su carro a su gusto en cuanto al color, el modelo y el tamaño. Esto sin duda motivó a los actores al cuidado y la atención hacia su objeto.

Ahora bien, estas estrategias fueron planificadas por un lado a partir de la observación, conocimiento y análisis de las formas de trabajo con esta población en específico, pero, además de esto, se dieron a partir de una revisión de mi proceso como actriz, a mis necesidades, dificultades y así mismo haciendo semejanza a las estrategias técnicas y teóricas que me brindó mi paso por la ASAB. Por ejemplo, respecto a la creación de personaje, fue para mi vital aprender a empatizar con los míos antes de cualquier cosa, en cuanto a referentes, contradicciones, pensamientos, etc., a partir del momento en el que entendí en mi cuerpo esta necesidad, hay un antes y un después respecto a mis estrategias de creación y a mi trabajo autónomo.

Este es uno de muchos aprendizajes que ahora, en mi rol como tallerista o en el caso del montaje de la obra, como directora, me permitieron entender y valorar muchos aspectos desde la otra cara del escenario y con base en esto, sé que logramos junto con los actores un resultado honesto y orgánico.

En resumen, el proceso de montaje de esta obra fue una excusa para dar continuidad a los procesos creativos y de exploración, dando prioridad al mundo interno de los participantes y a la entrega progresiva hacia el proceso sin necesidad de imposiciones innecesarias que hubiesen podido generar más dificultades respecto al entendimiento y desarrollo del montaje.

4.2. Resultados proceso de aprendizaje

En cuanto al proceso de exploración y aprendizaje que se llevó a cabo con los participantes de la fundación en el marco de desarrollo de los talleres de teatro, se evidenció un avance progresivo y un cumplimiento activo de los objetivos propuestos tanto por la

fundación como los que yo decidí proponer de forma estratégica. Si bien, los objetivos abarcan destrezas como el entrenamiento de la memoria, confianza en sí mismos, cuestiones de identidad, desarrollo de la creatividad, etc., quiero señalar estos resultados en tres aspectos que, a través de mi experiencia, considero básicos para el cumplimiento del resto de los objetivos.

4.2.1. Exploración corporal

Inicialmente pude observar un bloqueo en la capacidad de exploración de parte de los participantes, en cuanto al movimiento, la comunicación, etc. Su tendencia en los talleres es hacia la imitación y no a la proposición, por lo que he visto en otros talleres, intuyo que esto se debe al método de enseñanza hacia las personas con discapacidad en el que si bien, les exigen en su mayoría a hacer uso de todas sus posibilidades, se limita a una explicación absoluta de los conocimientos o destrezas que se pretendan adquirir, privándolos de la capacidad de análisis y de cuestionamiento, dos factores vitales para la exploración.

Son personas muy dispuestas a aprender y a realizar las actividades que se les sugiera lo que genera una gran ventaja en la ejecución de los talleres, a razón de esto son constantes y disciplinadas con lo que se les proponga. No obstante, están acostumbrados a tener un modelo a seguir, renunciando en gran medida a la auto observación y autoevaluación.

Teniendo en cuenta esto, las estrategias mencionadas fueron propuestas basándome en mi proceso hacia el descubrimiento de mis propias capacidades, con el fin de incentivar a los participantes a trabajar de una forma autónoma que les permitiera observar aquellas aptitudes y además, las alternativas que les brinda su propio cuerpo.

Fue evidente el progreso en los participantes respecto a este tema, por ejemplo, en ejercicios específicos para la expresión corporal, que constaban de una exploración de los distintos movimientos que se pueden hacer con el cuerpo. Inicialmente a través de la

imitación, exploraban los movimientos que yo podía hacer en mi cuerpo, ignorando por completo los mecanismos que estaban llevando a cabo para realizarlos, tanto así que, si yo me quedaba quieta con el fin de observar lo que estaban haciendo, ellos también quedaban inmóviles.

Sin embargo, a partir de diferentes ejercicios propuestos para desligarse de la estrategia de imitación y por el contrario voltear la mirada hacia sí mismos, se evidenciaron cambios en tanto a la oportunidad que se daban ellos mismos de explorar, de jugar con su cuerpo. Es muy distinto ver a la gran mayoría ahora haciendo un ejercicio básico de movimiento, a verlos al inicio de este proceso. Ahora, es posible notar una tendencia a la búsqueda de un movimiento nuevo, y por consiguiente la realización de movimientos de mayor dificultad o poco cotidianos durante las actividades de exploración.

4.2.2. Destrezas comunicativas

En cuanto a la comunicación ocurría algo parecido al ámbito de la exploración, estaban acostumbrados a comunicar netamente lo necesario, uno más que otros, con manejos distintos del lenguaje y dependencias hacia su discapacidad. Sin embargo, la observación por mi parte estuvo en la verbalización de los pensamientos, recuerdos e imaginarios de cada uno.

Por consiguiente, la atención también estuvo puesta en el acondicionamiento vocal, nuevamente direccionado hacia la observación, exploración y desarrollo. Aunque en su mayoría los participantes tengan discapacidades en cuanto al habla, como tartamudeo, apraxia del habla, trastorno fonológico, entre otros., se pretendía que, sobre esas condiciones, se dieran la oportunidad de observarse y reconocerse con el fin de desacomodar el cuerpo en ese sentido y brindar nuevas posibilidades.

Los ejercicios que se llevaron a cabo se hicieron de forma repetitiva, es decir, se hacía el mismo calentamiento de voz todas las semanas para una fácil observación del progreso y

también para generar la sensación de entrenamiento en el cuerpo. Además, se dispuso mucho tiempo para llevar a cabo espacios de diálogo, de ejercicios de comunicación en sí y de exploración vocal.

La estrategia de repetición de los ejercicios permitió evidenciar los avances en los participantes de forma precisa y detallada. Por ejemplo, uno de los participantes que más me sorprendió, fue a través del ejercicio propuesto en el momento del saludo, expuesto en el marco metodológico, que consiste en contar de forma detallada alguna experiencia. Este participante, en un inicio respondía cosas como "lo siento profe, no me gusta hablar de eso" o "es que la verdad no me acuerdo" o incluso "eso es algo personal", cabe aclarar que los temas de conversación constaban de contar experiencias básicas que no atentaban contra la exposición de su vida personal. Finalmente, pasado el tiempo, ante el mismo ejercicio, él era uno de los participantes que más hablaba de forma detallada y precisa, logrando poner en el imaginario de quienes lo escuchábamos cada una de las experiencias relatadas.

4.2.3. Entrenamiento de la imaginación

En uno de los primeros talleres propuse el ejercicio explicado en el marco metodológico que consta de la exploración de las utilidades de determinado objeto; recuerdo que para los participantes no fue fácil desprenderse de la utilidad neta de los objetos y que, por el contrario, optaban por dejar de utilizarlo o en su defecto, decidían darle el uso adecuado cotidianamente.

Con el paso del tiempo se evidenció la necesidad de los participantes por tomar el riesgo hacia la indagación de las posibilidades de uso o más bien de transformación de determinado objeto. Este ejercicio no estaba destinado al trabajo con el objeto, sino al entrenamiento de la imaginación, en el sentido en que los participantes debían convertir ese

objeto en cualquier otra cosa, y, en consecuencia, jugar al sí mágico ante sus propuestas y las de sus compañeros.

Durante el proceso pude observar cómo fueron soltando ellos mismos esas tensiones, respecto a desligar su mente y cuerpo de la cotidianidad, entregándolo al juego y a la imaginación. Este ejercicio se volvió a llevar a cabo unos meses después con una tajada de jamón, y fue impresionante ver cómo convertían un alimento en infinidad de elementos, camisetas, relojes, perros, etc., llegando al punto de apropiarse tanto del objeto para llevarlo a lugares propios de su imaginación.

Considero, que además de los ejercicios propuestos en sí, este avance tuvo mucho que ver con la forma de guiar, en cuanto a la proposición de posibilidades para su desarrollo; fue muy conveniente hacer preguntas a los participantes durante la ejecución de los ejercicios. Por ejemplo, la tajada de jamón, que fue uno de los objetos utilizados para la exploración, de repente era un perro; preguntas como cómo se llama, cómo ladra, cómo corre, generaban un cuestionamiento inmediato que permitía llevar al ejercicio a una indagación más profunda, y por consiguiente a la exigencia en cuanto a la imaginación y por qué no, capacidad de improvisación.

4.3. Logros y dificultades durante el proceso

Durante este proceso los logros fueron un respiro en medio de la incertidumbre, sin embargo, los obstáculos que se me presentaron para la realización de los talleres fueron vitales, retadores y motivantes para la concreción de mis estrategias y metodologías de trabajo, por esta razón, me tomaré el tiempo de mencionar las más relevantes:

- Virtualidad: como expliqué anteriormente la mayoría de los talleres se llevan a cabo de forma virtual. Esto fue una de las cosas que más me generó dificultad. El teatro es colectivo, en mi percepción, es necesaria la relación con los otros, sentir la energía del

espacio y de los demás. En este sentido, propuse actividades que nos permitieran conectar un poco más con el espacio, como por ejemplo la meditación y el canto.

Por otro lado, como instructora, me fue muy difícil encontrar la forma de observar detalladamente a los participantes y en consecuencia tener la posibilidad de hacer observaciones a través de la cámara. Para esto, se propusieron ejercicios de segmentación de las partes del cuerpo, ejercicios de movilidad guiados por el sonido, y se generó la necesidad del trabajo en casa teniendo como guía videos de demostración de los ejércitos.

- Población: no tenía conocimiento alguno del trabajo con población en condición de discapacidad, no tenía experiencias cercanas semejantes o conocidos, mi experiencia como tallerista era muy poca y sin ánimos de agregarle negativismo al panorama mi interés en la pedagogía era prácticamente nulo. Para no fallar en el intento, me vi en la obligación de investigar en cuanto a este tema, tipos de discapacidad, tratamientos, etc. Sumado a esto decidí hacer un repaso de mi proceso como estudiante con el fin de establecer las bases iniciales de trabajo en cuanto a la ejecución de los talleres, teniendo en cuenta mis ganancias y altibajos durante mi proceso.

- Diversidad de discapacidades: generalmente las personas con discapacidad no tienen solamente una en específico, estas son acumulativas y por esta razón pueden variar entre los participantes, tanto en su intensidad como en la aparición de distintas combinaciones. Esto inicialmente fue confuso para mí, en cuanto a la forma de llevar a cabo los talleres y a la forma de relacionarme con ellos. Por ejemplo, en el grupo amarillo hay un participante que tiene movilidad reducida y ausencia del lenguaje verbal, al mismo tiempo, en el mismo grupo había varios participantes con síndrome de down, algunos con trastorno del lenguaje, otros con discapacidades para el habla mínimas, etc.

Esto me llevó a la necesidad de desarrollar mi capacidad de improvisación en cuanto a la variación de los talleres propuestos, inicialmente no tenía conocimiento del grado de dificultad que se le podía exigir a cada estudiante, y me veía en la necesidad de crear sobre la marcha otras alternativas para el desarrollo de los talleres sin comprometer el cumplimiento de los objetivos.

Esta es una de las dificultades presentadas que más agradezco, pues me llevaron a hacer uso de mi capacidad de exploración en un campo distinto al que me proporcionaba la experiencia y además a preguntarme sobre otros puntos de partida distintos a lo que ya conocía.

Para reconocimiento de esta indagación, quiero traer nuevamente a colación el caso del participante mencionado anteriormente. Él asistía a todos los talleres con la asistencia de su acompañante quien se encargaba de moverlo en concordancia a los ejercicios propuestos, la gran mayoría de veces él mostraba completa disposición y se dejaba mover y llevar, otras veces era indiferente y no insistíamos en exigirle el esfuerzo de estar disponible para la actividad.

A lo que quiero llegar con esto, es a que en uno de los últimos talleres realizados el año pasado, el participante reaccionó a un sonido específico que se había instaurado a lo largo de los talleres. Luego de escuchar el sonido, movió su dedo índice y llevó su mirada hacia el lugar donde se originó el sonido, con una intención de aprobación. Este tipo de cosas son un avance inmenso por más mínimo que parezca y muestran en todo su esplendor un cumplimiento activo de los objetivos propuestos.

5. Conclusiones

En primer lugar, encuentro una nueva utilidad de los conocimientos adquiridos durante mi proceso de formación actoral, empero, aunque a veces enseñar parezca una

alternativa común en el medio, considero que no es algo que deba tomarse a la ligera o que todo el mundo esté en condición de hacer por el hecho de haber cursado la carrera de artes escénicas con énfasis en actuación o dirección; por este motivo reitero que mi interés en la fundación y en el teatro, además de un ámbito actoral, no parte de intereses pedagógicos.

Para empezar, quiero concluir mis observaciones respecto a la forma en que influye mi paso por la ASAB en este proceso en la Fundación y sobre todo en mis intereses respecto a la práctica del teatro: en primer lugar, la experiencia como estudiante me aclaró lo que espero recibir de una guía durante un proceso de aprendizaje determinado. Es decir que, a partir de la necesidad de planificar estrategias de guía para los participantes de la fundación, en pro del cumplimiento oportuno de los objetivos determinados, tuve la oportunidad de recordar, observar y analizar mis procesos a lo largo de la carrera. Un ejercicio de retrospección siempre será productivo para el inicio de nuevos procesos.

En segundo lugar, considero que no solo se trata de saber sino de tener la capacidad de transmitir esos conocimientos de forma clara y concisa, teniendo en cuenta esto, tomé como herramienta la verbalización de dichos saberes que pretendía transmitir a los participantes, lo cual fue bastante enriquecedor en la estabilización de los aprendizajes y las bases necesarias que guiarán esas rutas de enseñanza.

En este mismo sentido, entendí todo este proceso de formación como un desarrollo metodológico de mis intereses iniciales. Principalmente tuve preguntas respecto a la utilidad del teatro en un ámbito social, acto seguido estudió artes escénicas y por último me enfrento a un reto, como lo es hacer parte de la fundación como docente, en el que mis intereses están latentes y los retos que se me presentan me obligan a darme cuenta de que puedo utilizar mi formación con el enfoque y objetivo que yo quiera.

Ahora bien, en cuanto a mis intereses específicos, que van más allá del teatro como herramienta de acción social, haciendo una indagación de la utilidad del teatro para el autoconocimiento y la evolución del individuo de una población determinada, encuentro en respuesta al teatro más que una herramienta, como una excusa para el autoconocimiento.

Por ejemplo, los participantes de la fundación ya habían tenido talleres de teatro antes de que yo ingresara. Habían hecho ejercicios de montaje y de creación bastante conmovedores, sin embargo, mi objetivo con ellos nunca fue llegar a la producción de un montaje. Por el contrario, fue buscar que el teatro les dejará algo más personal, una oportunidad de autoconocimiento, de conciencia sobre sí mismos y de reconocimiento.

A partir de esto y de los resultados expuestos anteriormente, considero pertinente presentar conclusiones específicas respecto al proceso con los integrantes de la fundación:

- Los participantes lograron adquirir un desarrollo activo de sus capacidades y aptitudes a partir de la auto-observación y el reconocimiento de sus particularidades corporales y comportamientos mentales.
- En consecuencia, se podría determinar el entrenamiento actoral como herramienta de desarrollo y evolución para quien lo ejerza, visto como un avance o descubrimiento de las capacidades y aptitudes de los participantes de la fundación.
- Por lo tanto, se establece el teatro como herramienta de acción social en cuanto a la posibilidad de utilizar sus bases teórico-prácticas en pro de una determinada población que padece de problemáticas sociales como la discriminación e invalidación de sus derechos, con el fin de contribuir a la mejora de su calidad de vida.

En este sentido, retomo que este proceso me permitió darle una utilidad diferente a la implementación del teatro y para ser más específica a sus diferentes técnicas teórico-prácticas sobre las cuales se lleva a cabo un proceso de entrenamiento actoral. No se necesita querer

ser actor o director para acercarse a la práctica teatral, se pueden tener infinidad de intereses personales o colectivos e indudablemente este ejercicio teatral le dará respuestas, pues parte de una herramienta principal que es uno mismo en cuerpo y mente, lo que exige inevitablemente un trabajo interno.

6. Referencias

American Psychiatric Association. (2014). *DMS-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5a ed.).* Editorial Médica Panamericana.

Boal, A. (1974). Teatro del oprimido 1, Teoría y práctica. Editorial Nueva imagen. https://arditiesp.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/04/boal-augusto-teatro-del-oprimido.pdf

Boal, A. (1982). *Juegos para actores y no actores* (1a ed.). Interzona Editorial.

Boal, A. (1995). El arcoíris del deseo, del teatro experimental a la terapia. Alba Editorial, s.l.u. https://autogestionycooperativas.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/boal-augusto-el-arcoiris-del-deseo-1990.pdf

Feldenkrais, M. (1972). Autoconciencia del movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal. Ediciones Paidós. https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/29/28235_Autoconciencia_por_el_mov.pdf

Fundación Sin Límites - «Enlaces para Crecer y Servir». (s.f). https://fundasinlimites.org.co/#slide1

Liga Colombiana de Autismo. (s.f). ¿Que en el TEA?. *Liga Colombiana de Autismo.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Neurofeedback Barcelona. (2020, 10 de enero). ¿Qué es la neuroplasticidad?. *Neurofeedback Barcelona*. https://www.neurofeedback.cat/que-es-la-neuroplasticidad/

Organización Mundial de la Salud. (15 de noviembre de 2023). Autismo. *Organización Mundial de la Salud.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Plena inclusión. (2018, 16 de marzo). *La discapacidad intelectual (Javier Tamarit. Enero 2018)* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=v0HOKmDYbiU

Rivas, J. (2001). *El método Feldenkrais*. Natura Medicatrix, 19(6), 298-301. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4989313.pdf

The Feldenkrais Method® - *International Feldenkrais Federation (IFF). (*2024,5 febrero). Federacion Internacional Feldenkrais (IFF). https://feldenkrais-method.org/es/archive/feldenkrais-method/