

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



“Juegos teatrales para mejorar la expresión corporal”: el caso
de los alumnos y alumnas de secundaria del colegio Jean
Piaget de Carabaylo

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Teatro que
presenta:

Erick John Cumpa Rosales

Asesor:

Jorge Juan Carlos Armas Gherzi


Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Jorge Juan Carlos Armas Gheresi**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada *De nervios, ansiedad y desconfianza a seguridad, felicidad y amistad: el caso de los alumnos y alumnas de secundaria del colegio Jean Piaget de Carabaylo*, del autor **Erick John Cumpa Rosales**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **11%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21-mar-2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 15 de octubre de 2024

Nombres y apellidos del asesor: Jorge Juan Carlos Armas Gheresi	
DNI: 43117545	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5428-9442	

Resumen

La investigación nace del interés en la pedagogía teatral y su capacidad para mejorar la expresión corporal, especialmente en adolescentes, destacando la importancia de la integración social en esta etapa del desarrollo y cómo la falta de esta puede afectar su bienestar. Como respuesta, se propone el uso de juegos teatrales como una estrategia para mejorar la comunicación y la expresión corporal en los jóvenes, respaldado por estudios que destacan el impacto positivo del teatro en la educación para aumentar la confianza y las habilidades de expresión. Se plantea realizar un laboratorio con estudiantes de secundaria en el Colegio Jean Piaget de Carabaylo, donde se explorará cómo se desarrolla y valida la expresión corporal a través de los juegos teatrales, centrándose en la relevancia de esta expresión en los adolescentes, la utilidad de los juegos teatrales como herramienta educativa y la aplicación práctica del laboratorio. Los resultados del laboratorio, que incluirán testimonios de los participantes y lecciones aprendidas, se presenta con la intención de proporcionar a los estudiantes una oportunidad para mejorar su comunicación y autoexpresión a través del teatro, promoviendo así su desarrollo personal y social.

A toda mi familia Rosales



Agradecimientos

A mi madre, por apoyarme desde el primer día que decidí estudiar Teatro, y por convencerme en su momento de perseverar en esta carrera poco convencional, pero que llena el alma.

A mi hermana, por estar presente cada vez que la necesité y por leer cada avance que realizaba para ofrecerme su opinión de manera objetiva.

A mis abuelos Luciano y Sara, por brindarme su apoyo en retomar mis estudios después de la pandemia.

A mi tío Frank, por respaldar mis progresos académicos.

A mi tía Diana, por ayudarme a cumplir todos los requisitos para poder terminar mi carrera.

A Alexandra, por siempre estar.

A Ángel y Alexis, por ser como hermanos para mí y por estar siempre dispuestos a ayudarme cuando lo necesite.

A Santiago y Gabriel, porque cuando había perdido las ganas de hacer teatro avivaron en mí ese fuego interno de tomar riesgos y, sobre todo, jugar en escena.

A mis jefes de trabajo tanto de NILOVIER como de la UNIVERSIDAD CAYETANO HEREDIA, por su apoyo con los permisos para dedicarme a la finalización de mi tesis

A Alisson Tapia, por su entusiasmo y disposición para llevar el laboratorio en el Colegio Jean Piaget.

A la Lic. Deniss, por su continua colaboración y apoyo en la coordinación para la realización del laboratorio.

A los 16 alumnos Piagetanos que participaron del laboratorio, por confiar en mí y por entregarse al juego.

A todo el equipo del Colegio Jean Piaget, gracias por el apoyo en el laboratorio.

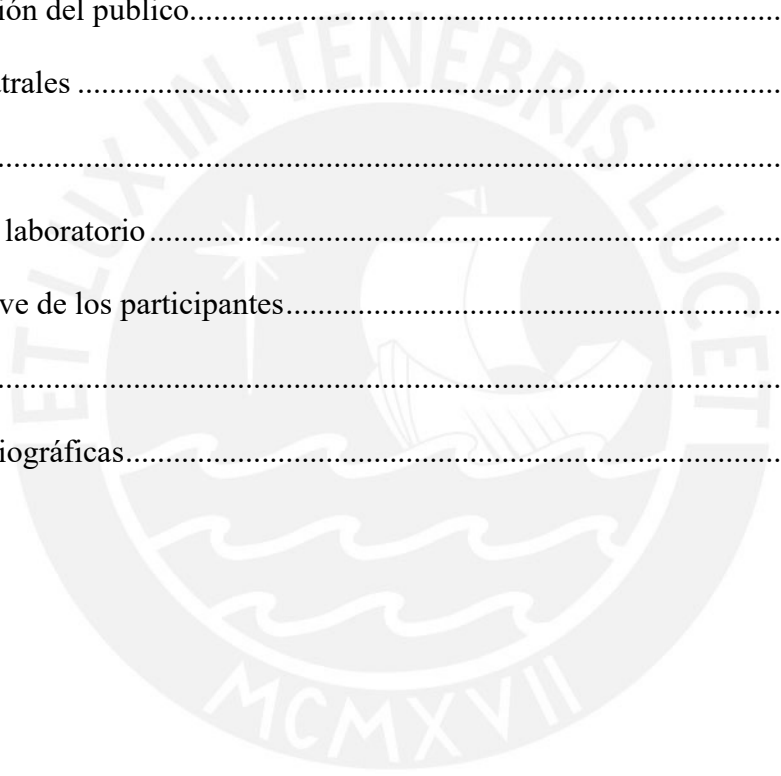
A mi asesor Jorge Armas, por aceptar acompañarme y ser guía en este trabajo.

Índice

Resumen.....	ii
Agradecimientos	iv
Índice.....	v
Introducción	1
Capítulo 1.....	6
1.1. Adolescentes y sociabilización	6
1.1.1. Características de la adolescencia.....	7
1.2. Psicología de los adolescentes	8
1.2.1. Imagen corporal	8
1.2.2. Autoestima	9
1.2.3 Esquema corporal.....	10
1.3. Psicomotricidad en la adolescencia	11
1.3.1. Postura.....	11
1.3.2. Equilibrio	12
1.3.3. Coordinación.....	13
1.3.4. Flexibilidad	13
1.3.5. Fuerza.....	13
1.3.6. Resistencia	13
1.3.7. Velocidad	14
1.4. Adolescentes y su búsqueda de aceptación en la sociedad.....	14
Capítulo 2.....	16
2.1. El juego	16
2.1.1. Juego en el teatro	17
Capítulo 3.....	19

3.1 Colegio Jean Piaget.....	19
3.1.1 Historia.....	19
3.1.2 Misión	20
3.1.3 Visión.....	20
3.1.4 Principios y valores.....	20
3.1.5. Orientaciones pedagógicas.....	21
3.2. Convocatoria	21
3.3 Saberes y motivaciones previas	22
3.4. Lectura de los participantes	23
3.5. Laboratorio.....	23
3.5.1. Primera clase.....	24
3.5.2 Segunda clase.....	25
3.5.3 Tercera clase	27
3.5.4. Cuarta clase.....	29
3.5.5 Quinta clase.....	30
3.5.6 Sexta clase.....	32
3.5.7 Séptima clase	34
3.5.8 Octava clase	35
3.5.9 Novena clase	36
3.5.10 Décima clase	37
3.6. Análisis de juegos trabajados en el taller.....	42
3.6.1. Figuras geométrías en grupo	43
3.6.2. Nombre con movimiento	43
3.6.3. Mochila	43
3.6.4. Imágenes	44

3.6.5. Estatuas	44
3.6.6. Balsa.....	44
3.6.7. Caminata	44
3.6.8. Chapadas	45
3.6.9. Ojos cerrados	45
3.7 Presentación final.....	45
3.7.1 Coordinación previa.....	45
3.7.2. Participación del publico.....	46
3.7.4. Juegos teatrales	47
Capítulo 4.....	48
4.1. Muestra del laboratorio.....	48
4.2. Palabras clave de los participantes.....	49
Conclusiones	52
Referencias bibliográficas.....	56



Introducción

La presente investigación surge de mi interés personal por la pedagogía teatral y cómo las herramientas actorales pueden potenciar las habilidades de expresión corporal. Este interés se desarrolló a partir de mi participación en la carrera de Teatro en la Pontificia Universidad Católica del Perú y se consolidó al darme cuenta del potencial que el teatro tiene en diversas profesiones. Me planteé la pregunta de cómo el teatro podría contribuir a mejorar las habilidades de expresión corporal en diferentes contextos sociales y edades, centrándome especialmente en la compleja etapa de la adolescencia. Llegué a la conclusión de que la mejor manera de transmitir estas herramientas actorales es a través de la práctica de juegos teatrales.

Dado que este trabajo aborda la etapa de la adolescencia, es necesario comprender la importancia de la integración social en este período. Monjas y otros autores (2005) señalan que la integración social desempeña un papel crucial en la capacidad de los adolescentes para adaptarse y ajustarse a su entorno. Además, la falta de aceptación social está relacionada con varios factores de riesgo, como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Por lo tanto, resulta esencial comprender cómo se evalúa y cómo se puede fomentar la integración social en el contexto escolar. La socialización en la adolescencia se destaca como un proceso esencial, ya que contribuye a la formación de una nueva identidad, la adquisición de autonomía y la mejora del bienestar psicosocial en los adolescentes.

A causa de esto, la expresión corporal podría aportar de manera positiva. Según Carnero Sierra y Amézaga (2019), al combinar esta formación actoral con un estudio exhaustivo de los factores de movimiento utilizados en el arte dramático, se puede lograr una transferencia efectiva hacia otros ámbitos comunicativos y contextos de expresión en la vida cotidiana. El entendimiento y dominio consciente del lenguaje del

movimiento no solo permitirán avanzar y facilitar procesos educativos y sociales, sino también introducir elementos clave en el estudio de los desafíos comunicativos actuales (p. 10). Como se menciona, el trabajo adecuado de la expresión corporal puede llevar a mejorar los desafíos comunicativos.

Teniendo en cuenta la importancia de potenciar la expresión corporal en los adolescentes, los juegos teatrales, como mencionan Cardona Angi y Kelly Johana (2017) en su investigación *Manual básico de juegos teatrales para amateurs* desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, ya que no hacen distinciones basadas en la raza, religión o cultura. Desde una perspectiva física, el juego contribuye a la coordinación adecuada de las diversas partes del cuerpo, descubriendo nuevas sensaciones y desarrollando capacidades motoras. A nivel intelectual, estimula la capacidad de razonamiento, promoviendo el desarrollo del lenguaje y fomentando la imaginación y la creatividad. En el ámbito social, el juego enseña a seguir normas establecidas, lo que les ayuda a desarrollar responsabilidad y autocontrol, además de fomentar la participación y la cooperación con los demás (2017, p. 9).

Por eso, se plantea la realización de un laboratorio de dieciséis alumnos con el fin de proporcionarles herramientas de expresión corporal mediante juegos teatrales consiguiendo mejorar la comunicación a través del autoconocimiento de las posibilidades corporales. El uso de los juegos teatrales ofrecerá un espacio seguro y controlado en el cual los estudiantes podrán experimentar y practicar diversas formas de comunicación corporal sin el temor a cometer errores. Cada uno tendrá un proceso personal que se evaluará individualmente, permitiéndoles ganar confianza y habilidades en la expresión de su lenguaje corporal, crucial para establecer una comunicación efectiva con el público y contribuirá a la aceptación de sí mismos.

Anteriores investigaciones han demostrado la relevancia que toma el uso del teatro en diferentes aspectos en el ámbito escolar, la investigación de Pinto y otros autores (2022), mencionan que el miedo escénico es una actitud en los estudiantes durante sus actividades diarias en el aula. Este miedo está relacionado con la falta de confianza en uno mismo, ocasionando en ellos inseguridad. En el ámbito educativo, este miedo no solo afecta la capacidad del estudiante para presentarse en público o relacionarse con los demás, sino que también puede tener un impacto directo en su rendimiento académico y en su progreso en su carrera profesional (p.46). En esta investigación se usó el juego para enseñar un idioma extranjero a estudiantes 1er al 3er período de la Licenciatura de Lengua Extranjera, que, como ya se mencionó, tenían problemas con la seguridad en público y ocasionaba confusión al expresarse, pero con ayuda del juego lograron autodescubrimiento siendo más eficaces en el aprendizaje y uso del idioma extranjero. Otra investigación a mencionar es la de Scargglioni Garay (2021), ella realizó una tesis en la cual utilizó juegos teatrales para la creación de un espacio de convivencia e integración entre adolescentes en el contexto educativo. La investigadora llegó a la conclusión de que el uso de juegos teatrales ayuda a la sensibilidad y permite disminuir la individualidad; es decir, logran mejorar sus relaciones con otras personas. Para finalizar, encontramos el trabajo de Rodríguez y Araya, ambos realizaron una investigación sobre un laboratorio que consistió en ocho clases de expresión corporal buscando el efecto que esto pudiera tener en el estado de autoconcepto general de jóvenes universitarios. Esta investigación es una investigación cuantitativa, ya que al tomar datos de los 35 participantes y analizar sus respuestas, llega a la conclusión de que la expresión corporal, como técnica física, puede influir en los estados emocionales de los estudiantes de educación superior. Esto se alinea con investigaciones previas que se han llevado a cabo en otra población (2009, p.149).

El laboratorio fue dirigido por mi persona y se llevó a cabo en el Colegio Jean Piaget de Carabayllo, la misma institución educativa en la que cursé mis estudios escolares. Esto tiene una carga emocional importante para mí, ya que en mi época escolar no había clases de teatro. Además, me gustaría aprovechar mi experiencia teatral para ofrecer ejercicios de improvisación y dinámicas de grupo que fomenten la colaboración y la autoexpresión. En última instancia, mi motivación radica en ser el mentor que yo mismo habría deseado tener en mi adolescencia. Quiero ser el catalizador que permita a los jóvenes superar los obstáculos que alguna vez enfrenté. Considero que, a través de este trabajo, puedo marcar la diferencia en la vida de estos estudiantes, ayudándoles a encontrar su presencia, a construir su confianza y enfrentar al público con valentía.

Mi posición en las clases es más como un guía y no como un profesor, Agudelo (2011) menciona que el encargado de los juegos teatrales al no ser considerado como alguien superior la entrega a estos se potencia, logrando obtener un espacio seguro para los participantes. Esto se asemeja a la idea de sociabilización de los adolescentes que menciona Rodrigo y Palacios (2000), ellos comentan que la interacción positiva entre los integrantes del grupo de iguales y las personas cercanas a su entorno social puede impactar en la adaptación personal de los adolescentes. Cuando los adolescentes sientan confianza en el trato y entrega del guía estarán preparados para expresarse libremente y puedan practicar su expresión corporal. La idea es que a medida que los participantes adquieran confianza a través de la práctica, estarán mejor preparados para enfrentar situaciones del mundo real.

Para ello, esta investigación se plantea desde las artes escénicas, pues se realiza un laboratorio con los estudiantes de secundaria, que tiene la siguiente pregunta

principal: ¿cómo se desarrolla y se valida la expresión corporal de los y las alumnas de secundaria frente a un público a partir de los juegos teatrales?

Para abordar esta información, se divide en los siguientes capítulos. El primer capítulo se centra en la relevancia de la expresión corporal en los adolescentes, explorando su sociabilización y su relación con la imagen corporal y el movimiento. También se analiza su relación con su propia expresión corporal, además de discutir su papel en el ámbito escolar.

En el segundo capítulo, se exploran los juegos teatrales como herramienta para fomentar la expresión corporal en adolescentes. Se abordan diversos aspectos de los juegos teatrales, como el ritmo, el espacio y el movimiento. Además, se destaca la importancia de las emociones y la acción interna en el contexto teatral, así como la técnica de improvisación.

El tercer capítulo se centra en la aplicación práctica del laboratorio. Se discuten las expectativas, las sensaciones previas y el compromiso de los alumnos que participan en el laboratorio. También se analiza cómo los estudiantes reciben y aplican los juegos teatrales, junto con las observaciones de los invitados al laboratorio. Finalmente, se describe el cierre del laboratorio y la muestra resultante.

El cuarto capítulo presenta los resultados del laboratorio. Incluye mediciones de los efectos de los juegos teatrales en los estudiantes, testimonios de los participantes y cualquier material o evidencia recopilada durante el laboratorio. Se concluye con las lecciones aprendidas y las conclusiones que puedan extraerse de los resultados.

Capítulo 1

Este capítulo pretende introducir la idea de adolescentes y su acercamiento a su expresión corporal tomando en cuenta el cambio físico, psicológico y psicomotriz que se produce en esta etapa del crecimiento del ser humano. Según Mora (2016), quien realizó una tesis enfocada en la expresión corporal y el desarrollo integral del adolescente, la adolescencia representa una fase de cambio en el desarrollo tanto biológico, psicológico, sexual y social que sigue de la niñez, y generalmente se inicia con la pubertad. Según fuentes, científicas y psicológicas, la duración de este período se considera alrededor de los 10 o 12 años y concluye alrededor de los 19 o 20 años, además es una transición crítica en la vida de las personas y un tema de investigación en constante evolución, junto con discusiones relacionadas con ella (p13).

1.1. Adolescentes y sociabilización

El foco objetivo de estudios serán las y los estudiantes de secundaria, por lo cual se encuentran en el rango de edad que llega a ser considerado como adolescencia, por ello considero importante el análisis de las integraciones entre adolescentes, para ello Monjas y otros autores (2005) comenta que la integración social juega un papel crucial en la capacidad de los adolescentes para adaptarse y ajustarse en su entorno, además la falta de aceptación social está relacionada con varios factores de riesgo, como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Por lo tanto, resulta esencial comprender cómo se evalúa y cómo se puede fomentar la integración social en el contexto escolar. Como menciona la falta de integración puede ocasionar problemas de salud e índole psicológico, añadido a esto, Monjas y otros autores (2005) también ponen hincapié en que las estrategias para mejorar la aceptación social en el entorno escolar incluyen la promoción de habilidades sociales, la creación de un ambiente de apoyo y la intervención temprana en casos de acoso y exclusión social. Un ambiente de apoyo

puede incluir la promoción de la inclusión y la diversidad, así como la creación de oportunidades para que los adolescentes se conecten con otros.

1.1.1. Características de la adolescencia

Existen muchos estudios de los conceptos usados para organizar e identificar las características en la adolescencia, en este caso nos basaremos en la apreciación de Pineda y Aliño (2002), quienes consideran las siguientes características generales:

1.1.1.1 Crecimiento corporal. Durante la adolescencia, se observa un crecimiento corporal que se hace notar en un aumento de estatura, peso y alteración en la forma y volumen del cuerpo. La mayor aceleración de este crecimiento, se conoce como estirón puberal.

1.1.1.2 Cambios biológicos. Se experimenta un incremento en la masa muscular brindando más fuerza, especialmente en los varones. Acompañando este proceso, se produce un aumento en la capacidad de transporte de oxígeno, una mejora en los mecanismos de amortiguación de la sangre para neutralizar los subproductos químicos derivados de la actividad muscular. Además, se observa un desarrollo y maduración de los pulmones y el corazón, lo que resulta en un mayor rendimiento físico y una recuperación más rápida después del ejercicio.

1.1.1.3 Cambios en el metabolismo. Hay un notable incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la maduración no siempre ocurren armónica, por lo que se suele presentar torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales transitoriamente.

1.1.1.4 Cambios en la sexualidad. La evolución sexual está caracterizada por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.

1.1.1.5. Cambios en el aspecto psicosocial. En este aspecto se da la búsqueda de sí mismos, de su identidad, y necesidad de independencia, las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia además dan manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual, incluyendo contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico, añadido a ello las relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos. Otro aspecto importante es la actitud social reivindicativa: en este período, los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusiones propias.

1.2. Psicología de los adolescentes

En este caso se tendrán en cuenta tres aspectos en la psicología de los adolescentes.

1.2.1. Imagen corporal

Según Gallego (2009), la imagen corporal es un concepto complejo que abarca la percepción que tenemos de nuestro cuerpo en su totalidad y de cada una de sus partes, así como la comprensión de su movimiento y límites. A la vez también involucra la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, emociones y valoraciones relacionadas con nuestro cuerpo, lo que influye en nuestra forma de comportarnos. Además, se puede definir como la representación mental que creamos de nuestro cuerpo, basada en sensaciones táctiles, visuales, térmicas, y experiencias de dolor, entre otras (p.14). Con esta definición podemos entender que la imagen corporal no se basa tanto en el aspecto físico sino como psicológicamente uno se percibe y se siente frente a otros o incluso con estereotipos marcados por la sociedad. Gallego sostiene que la imagen corporal se compone de tres elementos clave: una imagen de base, una imagen

funcional y una imagen erótica. Estas tres imágenes se combinan para dar forma y sustentar lo que se conoce como la "imagen del cuerpo viviente" y el narcisismo del individuo en cada etapa de su desarrollo. Además, estas imágenes están interconectadas y cohesionadas por un factor que se denomina la imagen dinámica (p.10).

1.2.1.1 Imagen base. Representa la primera parte de la concepción de la imagen corporal y se refiere a la forma en que un niño se experimenta a sí mismo desde su nacimiento, estableciendo una continuidad en su identidad. Esta imagen de base cambia según el niño avanza en diferentes etapas de desarrollo, lo que significa que existe una imagen propia en cada etapa.

1.2.1.2 Imagen funcional. Constituye la segunda parte de la imagen corporal y se diferencia de la imagen de base en que tiene una dimensión más dinámica, relacionada con el anhelo. A través de esta imagen, la vida puede ser subjetiva con el deseo, lo que les permite buscar placer, concentrándose en la relación con el mundo y con los demás.

1.2.1.3 Imagen erótica. Está vinculada a una imagen funcional específica del cuerpo, destacando los lugares donde se experimenta placer erótico en las interacciones con otras personas.

1.2.1.4 Imagen dinámica. Se relaciona con el deseo de ser y perseverar en un proceso de desarrollo continuo. Esta imagen no tiene una representación específica y se caracteriza por su apertura a lo desconocido, lo que la convierte en una tensión de intención en constante evolución.

1.2.2. Autoestima

De la Peña y Gomez (2006) nos comentan las consecuencias de adolescentes con falta de integración, se hacen referencia a diversos tipos de comportamientos antisociales, como la violencia física y verbal, el vandalismo, el hurto y la delincuencia.

Inclusive subraya que estos comportamientos pueden surgir de una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y ambientales, y que pueden tener graves consecuencias tanto para el individuo como para la sociedad en su conjunto. Por consiguiente, se hace hincapié en la importancia de prevenir y abordar la conducta antisocial en adolescentes con el fin de evitar su persistencia en la vida adulta y mitigar su impacto negativo en la sociedad.

1.2.3 Esquema corporal

Gallego (2009) define el esquema corporal como la percepción consciente que una persona tiene de su propio cuerpo, incluyendo las experiencias de sus partes, sus límites, su movilidad y su conocimiento de las posibilidades funcionales o de acción del cuerpo. La percepción corporal surge de la integración de sensaciones sensoriales internas y externas, dando lugar a representaciones mentales que incluyen la movilidad, la percepción de las partes del cuerpo, la orientación espacial y las restricciones físicas (p.10). También comenta que ciertos trastornos psicológicos pueden estar relacionados con una alteración del esquema corporal, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, la dismorfofobia y la esquizofrenia. En la anorexia nerviosa, se observa una percepción distorsionada del propio cuerpo, que lleva a la persona a verse más grande de lo que es, lo que suele llevar a la restricción alimentaria excesiva y a la pérdida de peso peligrosa. En la dismorfofobia, la persona experimenta una preocupación excesiva por algún aspecto de su apariencia física, incluso cuando no existe una deformidad real, lo que puede afectar su autoestima y calidad de vida. En la esquizofrenia, los individuos pueden experimentar alucinaciones y delirios que influyen en su percepción del cuerpo y del entorno que les rodea (p.9).

1.3. Psicomotricidad en la adolescencia

Para Mora (2016), la psicomotricidad en la adolescencia se refiere al desarrollo motor y psicológico que ocurre en esta etapa de la vida, caracterizada por cambios significativos en el cuerpo y la mente. Este proceso implica una reconfiguración de la conciencia corporal, afectando tanto la maduración como la coordinación. El propósito de la psicomotricidad en la adolescencia es contribuir al desarrollo de una imagen positiva de sí mismos en los jóvenes y mejorar su capacidad para relacionarse de manera efectiva con su entorno (p.28). Mora nos brinda la siguiente información sobre diferentes características de este periodo:

1.3.1. Postura

En este punto, Mora (2016) hace referencia a la respuesta automática del cuerpo en relación con el entorno, que se configura a través de la percepción interna, la vista y el oído. La posición del cuerpo está determinada por factores como la columna, la pelvis, las piernas y los pies, y se basa en el concepto de "ajuste tónico y equilibrio", en los 12 a 16 años, los adolescentes experimentan cambios notables en su postura, independientemente de su género, debido a transformaciones anatómicas que pueden provocar problemas en las articulaciones. Estos problemas pueden interferir con el buen funcionamiento de varias partes del cuerpo y, si no se tratan a tiempo, pueden provocar cambios importantes. Algunos movimientos repetitivos y posturas incorrectas mantenidas durante períodos prolongados pueden provocar problemas en la zona lumbar. La mayoría de los adolescentes muestran una reducción en la longitud de los músculos isquiotibiales, lo que puede provocar una inclinación posterior de la pelvis, alterar las curvaturas naturales de la columna, disminuir la curva lumbar y aumentar la curva cifótica. Este ajuste de la postura corporal basado en transformaciones anatómicas también se relaciona con los estados emocionales característicos y complejos de los

adolescentes. Sus inseguridades, su falta de conocimiento de sí mismos y sus relaciones con los demás pueden influir en la postura que adopten durante esta fase de la vida (p.2). Bajo esta idea podemos encontrar dos aspectos que puede modificar la corporalidad de los adolescentes.

1.3.1.1. Emocional. Es común notar actitudes cifóticas (una curvatura hacia adelante en la espalda) en adolescentes que experimentan depresión. Esta postura poco consciente puede influir en la percepción negativa de uno mismo, lo que a su vez puede disminuir la autoestima. También es importante destacar que las alteraciones en la postura pueden ser resultado de restricciones causadas por cambios anatómicos durante el crecimiento, como el desarrollo del busto en las mujeres (p.30).

1.3.1.2. Inactividad. La ausencia de actividad física, conlleva a una disminución en la resistencia de los músculos encargados de mantener una postura corporal adecuada, como los paravertebrales dorso-lumbares, abdominales, cuadrado lumbar y erector espinal. Esto propicia una tendencia a su acortamiento. Agregado a esto la falta de ejercicio físico conduce a una limitada conciencia motora, lo que resulta en una falta de conocimiento sobre las estructuras clave en la postura corporal (p.31).

1.3.2. Equilibrio

Refiere a la capacidad de controlar las posturas y partes del cuerpo para mantener una posición, ya sea estática (sin movimiento) o dinámica (con movimiento), a través de la regulación del tono muscular. Para conseguirlo es necesario integrar el conocimiento de la propia estructura corporal y su relación espacial, junto con la comprensión de la estructura espacial y temporal que facilita la interacción con el entorno y los objetos (p.32).

1.3.3. Coordinación

Se manifiesta como la armoniosa combinación de movimientos musculares, tanto en situaciones de reposo como en movimiento. Estos dos aspectos se presentan de manera clara en las situaciones de equilibrio estático y dinámico. Ambos representan diferentes manifestaciones del tono muscular, cuya regulación es esencial para el desarrollo normal de estas formas de funcionamiento. Estos aspectos se superponen y se integran en la actividad corporal cotidiana (p.34).

1.3.4. Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de los músculos para alargarse y adaptarse a distintos movimientos articulares. Cuando se llega a los 11 años, el crecimiento óseo rápido disminuye la flexibilidad en articulaciones como la cadera, hombros y columna vertebral. Durante la pubertad, las mujeres suelen tener más flexibilidad debido a los estrógenos, lo que facilita el estiramiento muscular. Trabajar en la flexibilidad en la adolescencia es importante, ya que permite un mayor rango de movimiento y agilidad (p.36).

1.3.5. Fuerza

Es la capacidad física para realizar movimientos. Aumenta en la preadolescencia y adolescencia, llegando al máximo entre los 20 y 25 años debido al desarrollo de huesos y músculos. Entre los 12 y 14 años, no hay un aumento sustancial de fuerza, solo el causado por el crecimiento de huesos y músculos. Entre los 14 y 16 años, se produce un fuerte aumento de la fuerza debido al crecimiento en longitud y grosor del cuerpo, representando alrededor del 85% de la fuerza total (p.37).

1.3.6. Resistencia

Se refiere a la capacidad de mantener un esfuerzo o dedicación durante un período prolongado. En la adolescencia, esta capacidad aumenta considerablemente, y

alrededor de los 20 años, el individuo estará mejor preparado para realizar esfuerzos intensos, mejorando la resistencia anaeróbica láctica y su capacidad para tolerar la acumulación de ácido láctico.

En la adolescencia, especialmente en los varones, se observa un aumento constante en esta cualidad. Sin embargo, los movimientos que involucran todo el cuerpo pueden volverse torpes y pesados. La ejecución de movimientos se vuelve menos fácil y eficiente, lo que es notable en actividades como la gimnasia, la carrera y los saltos (p.37).

1.3.7. Velocidad

El desarrollo de la velocidad alcanza niveles cercanos a los de los adultos al final de la pubertad. A los 17-18 años, se llega al 95% de la velocidad máxima, con notables mejoras en la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico casi en su máximo rendimiento. A los 14-15 años, se observan mejoras significativas en la velocidad.

1.4. Adolescentes y su búsqueda de aceptación en la sociedad

Según López y otros autores (2008), los adolescentes perciben el ambiente escolar como relevante en su valoración global sobre su persona y su lugar en el mundo. Además, el clima escolar, que incluye la calidad de la interacción del adolescente con el profesor y con los iguales, así como su implicación académica, fue uno de los factores analizados en la investigación sobre la relación entre el clima familiar, el clima escolar y la satisfacción con la vida en adolescentes. Por lo tanto, se puede decir que el ambiente escolar es un aspecto importante en la vida de los adolescentes (p.9).

Gomez et al. (2012) comenta en un informe de investigación la insatisfacción y distorsión de la imagen corporal entre los adolescentes, utilizando datos recopilados de 195 estudiantes de 12 a 17 años. La evaluación se realizó mediante un cuestionario de autopercepción para analizar la imagen corporal, junto con datos reales de peso y talla.

Los resultados indicaron que los hombres experimentan una mayor insatisfacción y distorsión en su imagen corporal en comparación con las mujeres, y que a medida que aumenta la edad la distorsión disminuye y la satisfacción aumenta. La conclusión del informe menciona la necesidad de que la comunidad educativa tome medidas para abordar este problema, proponiendo conciencia colectiva y esfuerzos conjuntos para revertir la situación. El informe también detalla el uso de una escala de cifras para medir la insatisfacción y la diferencia entre la cifra deseada y la actual. La inclusión de datos reales de altura y peso permitió calcular el índice de masa corporal real y analizar la distorsión de la imagen corporal auto percibida. Aunque el informe no ofrece recomendaciones específicas, sugiere que tanto la comunidad educativa como padres y educadores pueden contribuir a mejorar la imagen corporal de los adolescentes fomentando una alimentación saludable, un estilo de vida activo y una percepción positiva del cuerpo.

Capítulo 2

2.1. El juego

Jugar puede ser visto como una forma de entretenimiento que no es ajena a ninguna edad, además que fomenta la imaginación a través de actividades regidas por reglas planteadas con anterioridad surgiendo así, una vía para escapar de la rutina y liberar energía, beneficiando tanto el desarrollo mental como físico. Al participar, las personas experimentan una sensación de libertad logrando canalizar energía que no podrían expresar en su vida cotidiana. Además de ser inclusivo, el juego contribuye a la coordinación corporal, estimula el razonamiento y potencia la creatividad. Desde el punto de vista educativo, el juego puede considerarse herramienta eficaz para aprender diversos temas, ya que combina diversión e interacción pese a seguir reglas y límites específicos, promueve entusiasmo, emotividad y aprendizaje.

Para cerrar esta primera idea podemos mencionar el trabajo que realizó Huizinga.

“El juego es una acción que se desarrolla dentro de ciertos límites de lugar, de tiempo, y de voluntad, siguiendo ciertas reglas libremente consentidas” (Huizinga, 2014).

Como menciona Huizinga, el juego tiene límites tanto de tiempo, espacio y entrega de cada participante, por lo cual podríamos convalidarlo como una acción que difícilmente puede ser obligada, gozando de libertad, creando un espacio seguro.

Agregado a esto Cimiano (2003), destaca de la obra de Huizinga, el juego como un fenómeno cultural esencial en la vida humana, comparable a la reflexión y el trabajo, sostiene que el juego no es sólo una función biológica, sino fundamental para la creación y desarrollo de la cultura. El ocio y la recreación son vistos como espacios de "cultura", y se enfatiza que el juego es libre y desinteresado, distinguiéndolo así de otras actividades.

2.1.1. Juego en el teatro

Uno de los principales investigadores del uso de juegos teatrales es Boal, director y dramaturgo brasileño, en su libro *Juegos para actores y no actores* menciona que no podemos esperar que las emociones se expresen de manera libre mientras el cuerpo esta robotizado e insensible por la falta de uso (p 103). En esta estancia entra el juego, logrando que el cuerpo pierda esta rigidez, y con el constante uso (juego) ira tomando fuerza y teniendo mayor capacidad de expresar y representar diferentes situaciones.

Es importante diferenciar ejercicio de juego, según Boal (2014), un ejercicio se concentra en mejorar el conocimiento del cuerpo, su capacidad, y su límite, mientras un juego logra que el cuerpo se vuelva un emisor y receptor de mensajes, el juego se vuelve un diálogo (p 137).

A esta definición podríamos agregar la idea que plantea Vásquez (2022) la cual, al investigar a Piaget, sostiene que los niños son jóvenes investigadores que interpretan el mundo según sus conocimientos y construyen activamente su aprendizaje a medida que se desarrollan. Además, comenta que los estudiantes al asumir un papel activo en su aprendizaje, fomentan la curiosidad y la autonomía en lugar de ser receptores pasivos de información. Esto da como resultado un proceso educativo más dinámico y enfocado al desarrollo integral del niño (p.20).

En el momento en el que el juego se vuelve un diálogo, se consigue explorar, encontrar y descifrar símbolos logrando muchas veces manipular las situaciones buscando conseguir ganar en el juego.

Agregado a esto, Agudelo (2011) encuentra una intersección entre el juego y el teatro, desde el ámbito de la escritura, en inglés *to play* significa actuar o jugar, y *a play* hace referencia a una obra de teatro, llegando así a que el actor sea llamado *player*, es

decir jugador; la misma idea podemos encontrar en el alemán, con *Spielen* que significa jugar, *Schau- Spiel* que hace referencia a juego de teatro y actor se dice *Schau-Spieler*, es decir jugador del espectáculo, en castellano se dice actor, al que actúa en un papel, y no como en las lenguas sajonas, en español no existe palabra que relacione al juego con el actuar, incluso muchas veces uno piensa que actuar es golpearse el pecho, que el cansancio no existe, y se olvida la idea del juego, que como esta visto siempre ha estado en la línea del teatro (p. 11).

Aparte de ello menciona a Roger Caillois, un sociólogo que ve las estructuras y los valores de una sociedad en la forma como se mezclan elementos de sus juegos para sintetizar la teoría sobre las propiedades del juego elabora la siguiente lista:

- El deseo de retar, establecer un récord o vencer un obstáculo
- La esperanza y la búsqueda de los favores de la fortuna
- El placer de lo implícito y lo simulado
- El miedo o la posibilidad de inspirarlo
- La búsqueda de la repetición y la simetría o en contraposición, el placer de improvisar, inventar o variar soluciones
- La resolución de un misterio o acertijo
- La satisfacción que producen las artes de ingenio
- La conformidad con leyes y reglas, el deber de respetarlas o la tentación de transgredirlas.
- La necesidad de éxtasis, de la intoxicación y el deseo de experimentar un pánico voluptuoso.

Capítulo 3

3.1 Colegio Jean Piaget

3.1.1 Historia

En el año 1972, la profesora Miriam Zegarra Alcázar, actual directora del colegio, especialista en el nivel inicial y docente en el área de sociales del nivel secundaria, junto a su esposo cofundador el profesor Guillermo Tapia Zegarra sociólogo y docente del área de lengua y literatura llegaron al distrito de Carabayllo cuando aún un 80% del distrito estaba conformado por tierras de cultivo. Las urbanizadoras recién se abrían paso a la planificación ordenada y el desarrollo urbano atrayendo más familias. Es en este contexto y después de 2 años de haber trabajado en una institución educativa del estado en Carabayllo y haber establecido su hogar, que observaron la necesidad de construir escuelas privadas que tengan una visión que este a la vanguardia de lo que la sociedad requería. Así que nace el Colegio Jean Piaget, buscando consolidar en el estudiante una base sólida para cada etapa del desarrollo cognitivo y descubrir sus limitaciones y métodos para resolver eficazmente esos problemas.

El éxito que permitió al Colegio Jean Piaget ser considerado, por la comunidad de Lima Norte, como unos de los mejores colegios privados hasta el día de hoy, se debió a sus métodos pedagógicos, las innovaciones introducidas, a la entrega de su personal y estudiantes y a su estilo propio de trabajo.

Actualmente, sus estudiantes llevan interiorizado que su colegio Jean Piaget es más que una institución educativa impartidora de conocimientos, ya que lo consideran una familia y su marca personal con valores que propugna como parte de su identidad aun siendo profesionales. A lo largo de estos 48 años, el colegio Jean Piaget no ha dejado de transformarse para lograr estudiantes con un perfil que avizoren las necesidades y problemáticas que afrontaran en el futuro.

3.1.2 Misión

Brindar una formación integral con metodologías innovadoras y uso continuo de la tecnología, impulsando el fortalecimiento de las inteligencias múltiples, fomentando las prácticas democráticas, actividades físicas y artísticas, el pensamiento analítico - reflexivo, crítico y creativo para el logro de una adecuada formación académica, respetando a la diversidad, la interculturalidad, la equidad de género y el liderazgo.

3.1.3 Visión

Ser reconocidos por la integridad de su propuesta educativa, y el desarrollo de ciudadanos competentes, que respondan a las exigencias del siglo XXI, mediante procesos pedagógicos y tecnológicos que forman integralmente al estudiante, apoyados además por una comunidad educativa comprometida con el mejoramiento.

3.1.4 Principios y valores

3.1.4.1. Formación Integral. La formación integral del estudiante piagetiano implica desarrollar las habilidades académicas, físicas, sociales y emocionales, los cuales le permitirán acceder al conocimiento sobre sí mismo y sobre lo que lo rodea.

3.1.4.2. Liderazgo. Esta se construye a través del autoconocimiento, de la comprensión del propio ser, de sus limitaciones y alcances, de las particularidades que lo diferencian, es decir, desde la autenticidad y su aceptación, es posible comprender mejor el entorno, y de esta forma, responder a sus necesidades.

3.1.4.3. Formación Humana. Buscamos formar estudiantes integrales, capaces de conciliar, en sus vidas y en el trabajo, la ética y los conocimientos, el amor a su país y el compromiso con un mundo que va más allá de las fronteras.

3.1.4.4. La responsabilidad. Cumplimiento de las obligaciones en sus acciones, decisiones, actos y palabras de uno mismo.

3.1.4.5. El respeto. Valoración y consideración en el trato a uno mismo y a los demás.

3.1.4.6. La solidaridad. Sentimiento y actitud de colaboración mutua que mantiene unida a las personas en todo momento.

3.1.5. Orientaciones pedagógicas

La metodología adoptada por la Institución Educativa se basa en experiencias de aprendizaje que conduce a los estudiantes a enfrentar una situación, un desafío o un problema complejo. La experiencia de aprendizaje se desarrolla en etapas sucesivas, propiciando así el pensamiento complejo y sistémico, ya que son potentes, consistentes y coherentes (deben tener interdependencia entre sí y una secuencia lógica).

3.2. Convocatoria

Con el apoyo de la coordinadora del colegio ingresé a los 6 salones del nivel secundario, desde el primer hasta el quinto grado, (hay dos salones de segundo grado) invitando a los alumnos al laboratorio, indicándoles que se realizara un taller de teatro, con el propósito de poder incentivar el arte entre los alumnos piagetianos. La convocatoria fue abierta a todos, es decir no tenían que cumplir ningún requisito para poder inscribirse solo comprometerse a asistir a todas las clases y que sus padres firmen el consentimiento de participación del laboratorio. Cabe resaltar que los alumnos no fueron informados que serían parte de una investigación con fines académicos, esto para no afectar el resultado de la misma.

Trabajé con 16 alumnos, seleccionados según el orden de inscripción, debido a la buena acogida del taller. Los participantes se distribuyeron de la siguiente manera: 3 de primer grado, 6 de segundo grado, 3 de tercer grado y 4 de quinto grado. Lamentablemente, no pudieron participar alumnos de cuarto de secundaria, ya que la prioridad en la inscripción fue establecida por orden de llegada en el laboratorio. Las

edades de los participantes oscilaban entre los 12 y 16 años, lo que corresponde a la etapa de la adolescencia.

3.3 Saberes y motivaciones previas

El primer día del laboratorio se realizó preguntas y sensaciones previas al laboratorio, a continuación, se mencionarán las preguntas seguidas de las respuestas de los alumnos, todos opinaron; sin embargo, se tomará en cuenta las opiniones más relevantes para la investigación.

¿Qué entiendes por teatro?

- Es lo que haces cuando actúas en el teatro.
- Es un espacio donde están los artistas.
- Es cuando presentas una obra frente a personas.
- Es cuando representas a otra persona e historia diferente a la tuya.
- Es una rama de las artes escénicas.

¿Por qué se inscribieron en el taller?

- Porque mi amigo se inscribió.
- Yo fui el primero en inscribirme porque quiero hacer teatro.
- Porque mi mamá me recomendó para que sea más extrovertida.
- Para poder saber más del teatro.
- Para salir de la rutina.

¿Qué esperan del taller?

- Divertirme.
- Conocer el teatro porque no he estudiado nunca teatro.
- Conocer a mis compañeros.
- Perder el temor de salir al frente y que me miren.

¿Qué es expresión corporal?

- Como me puedo presentar.
- Una forma de comunicación.
- Una herramienta que se puede usar para expresarte mejor.
- Es la habilidad que tienen los mimos.

3.4. Lectura de los participantes

Los alumnos tienen ideas básicas sobre el teatro; sin embargo, estas suelen ser literales y basadas en arquetipos. La intención de participar en el taller, en la mayoría de los casos, surge por recomendaciones de terceros, el interés en probar algo nuevo o el gusto por las artes escénicas en general. Los participantes buscan, además, divertirse, aprender, soltarse y conocerse entre ellos, ya que provienen de diferentes salones. En cuanto a la expresión corporal, la percepción que manejan es similar a la que tienen del teatro: también basada en arquetipos. Además, la relacionan con la habilidad de los mimos, lo que dio pie a una conversación sobre la capacidad de estos personajes para expresar emociones sin hablar. Concluyeron que esta habilidad se debía, en parte, a la máscara (cara pintada) que utilizan los mimos durante sus presentaciones, la cual les permite transformarse en seres completamente diferentes, dotados de habilidades corporales más expresivas y llamativas.

3.5. Laboratorio

El laboratorio se enfoca en hacer juegos teatrales, por lo que se consideraron las actividades de los libros Juegos Teatrales Sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas de actuación de Agudelo Gina, ya que brindan muchos juegos enfocados en el aumento de creatividad y expresión corporal de adolescentes y no actores. En la dirección del taller adopte un enfoque de guía en lugar de uno de maestro, siguiendo el ideal mencionado por Agudelo en la introducción a su libro. Se buscó, principalmente, ser un conductor para los juegos, sin imponer ni mostrar superioridad.

Por el contrario, se procuró explicar los juegos, asegurar el cumplimiento de las reglas y mantener una relación horizontal con los participantes.

3.5.1. Primera clase

3.5.1.1. Actividades de la sesión. Durante la primera sesión se realizó una conversación para saber los conocimientos previos de los participantes, aparte de ello presentarse frente a los demás y algunos juegos de presentación. La primera actividad fue buscar que activen sus cuerpos, mentes, y el trabajo en equipo, por lo cual se les solicitó que formen un círculo, después un triángulo, luego un cuadrado, y así sucesivamente fue aumentando la dificultad de la figura, llegando a formar un hexadecano, cabe resaltar que solo se les daba 10 segundos para lograr la figura y se variaba la dificultad, es decir de un decágono se podía pasar a un círculo y después a un octágono, la idea era sorprenderlos. La segunda actividad se centró en lograr que se conozcan y pierdan vergüenza entre ellos, por lo cual en un círculo cada uno dijo su nombre agregando un movimiento, al notar que este tenía bajo energía, se realizó otra ronda pidiendo el mismo movimiento, pero más exagerado, y así sucesivamente 4 veces, logrando que cada movimiento se transforme a una expresión corporal llamativa para ellos, el siguiente paso fue hacer que todos realicen el movimiento del compañero que se presentaba, logrando así una secuencia en la cual todos realizaron los movimientos de sus compañeros, finalizando en que el que deseara de manera voluntaria podía mostrar su memoria corporal y frente a sus compañeros decir el nombre de cada uno con los movimientos de expresión corporal, logrando así movimientos fluidos y con un sentido (recordar el movimiento y nombre de cada compañero). Para finalizar la sesión se realizó un juego en búsqueda de afianzar el aprendizaje de nombres de los participantes, por lo cual se les dividió en dos grupos, y se les formo frente a frente acomodándolos en formación de un partido de vóley de 8

contra 8, de esta manera con movimientos corporales tendrán que pasarse una pelota imaginaria, las normas son que antes de pasar la pelota a la otra área tiene que pasar por dos compañeros, y que la manera de pasarse el balón entre compañeros o al rival es diciendo su nombre. De esta actividad se hicieron 3 sets de 8 puntos cada uno.

3.5.1.2 Sensaciones de la sesión Para los fines de la investigación, no considero necesario profundizar en el significado del teatro en esta etapa inicial. Por ello, se les explicará en la siguiente clase de manera didáctica y simple, utilizando recursos prácticos que fomenten su comprensión y participación. En cuanto a los ejercicios realizados hasta ahora, se observa que tres participantes destacan por su capacidad para manejar al grupo y dirigirlos en los retos planteados de forma colectiva. Sin embargo, la conexión y la complicidad entre los alumnos se presentan como desafíos, principalmente debido a que no se conocen entre ellos. Aunque comparten el mismo colegio, la diferencia de grados actúa como un obstáculo en la búsqueda de liberación emocional y corporal para la creación de un espacio seguro para todos los participantes. Desde la perspectiva de la expresión corporal el uso del cuerpo como medio de comunicación, permitió que participantes conectaran a un nivel más profundo. En este contexto, ejercicios de expresión corporal enfocados en la confianza y la improvisación pueden ser herramientas clave. Este enfoque no solo conecta con lo mencionado sobre los mimos, sino que también permite a los alumnos explorar nuevas formas de interacción y autoexpresión, lo que puede facilitar la construcción de un espacio seguro y de confianza dentro del grupo.

3.5.2 Segunda clase

3.5.2.1 Actividades de la sesión. Durante la segunda sesión se buscó que los participantes terminen de conocerse y tengan la confianza para entregarse al juego. El primer ejercicio que se propuso fue un juego clásico de chapadas, como menciona

Agudelo (2011), es recomendable comenzar con una actividad que active a los participantes de manera corporal y mental. Para continuar, el segundo juego que se realizó fue *Killer*, este consiste en que un participante seleccionado por el guía debe buscar la manera de eliminar a sus compañeros con un guiño mientras todos caminan en un espacio limitado, al momento que te guiñan el participante debes dar diez pasos y de manera dramática morir sin repetir las muertes de los demás compañeros. Para el tercer ejercicio se volvió a repetir el juego de la clase anterior, el vóley con nombres, pero con diferentes equipos, al finalizar se hizo una fila y todos, incluyendo al guía lograron recordar los nombres de los participantes. Para terminar la sesión. el guía realizó una presentación denominada mochila, con el fin de presentarse de manera más sensible y que los participantes se sientan más cómodos y en confianza con él, esta presentación consta de mostrar algunos objetos que sean importantes para el contando un poco de su historia, mostrando así, el significado para él y consiguiendo empatía, confianza y apertura con el grupo. Para cerrar la sesión se pidió a los participantes que cada clase se presentaran las mochilas de tres de los participantes con previa coordinación.

3.5.2.2 Sensaciones de la sesión. En esta sesión se estableció un objetivo final desde el inicio: que todos los participantes, incluido el guía, aprendieran los nombres de cada integrante del grupo. Los juegos fueron recibidos con entusiasmo, destacando especialmente el juego *Killer*, que resultó ser el más divertido y desafiante para ellos. En la primera ronda, el guía asumió el rol de *Killer*, lo que sorprendió a los participantes al no ser descubierto hasta el final. Este giro inesperado añadió un elemento de sorpresa al juego y reforzó la idea de que el guía también era parte activa del grupo, favoreciendo una dinámica más cercana y participativa. Durante la actividad de "la mochila", los participantes interactuaron a través de preguntas sobre los objetos presentados, lo que generó mayor confianza entre ellos y con el guía de la sesión. Este ejercicio permitió

que los alumnos comenzaran a compartir aspectos personales, rompiendo parcialmente las barreras iniciales de comunicación. Al final de la sesión, se organizó la participación de los primeros tres voluntarios que presentarían sus mochilas en la próxima clase, priorizando el orden en el que manifestaron su interés. Desde el punto de vista de la expresión corporal, estas dinámicas también tuvieron un impacto significativo. Juegos como *Killer* no solo trabajan la memoria y la estrategia, sino que también promueven el uso del cuerpo como herramienta de disimulo, sorpresa y comunicación no verbal. Los participantes, sin darse cuenta, practicaron habilidades como la gestión de las expresiones faciales y el control corporal para no revelar sus roles en el juego, elementos fundamentales en el desarrollo de la expresión teatral. Por su parte, "la mochila" también fomentó la expresión a través de gestos y posturas al momento de interactuar con los objetos. Los alumnos comenzaron a explorar cómo sus movimientos y lenguaje corporal pueden complementar o enriquecer lo que expresan verbalmente, lo cual es un paso importante para ganar confianza en escenarios grupales y construir conexiones más genuinas con sus compañeros. Estas actividades no solo fortalecen las dinámicas grupales, sino que también preparan a los participantes para explorar más profundamente su capacidad de comunicación a través del cuerpo en futuras sesiones

3.5.3 Tercera clase

3.5.3.1 Actividades de la sesión. El primer juego que se realizó en esta sesión fue por decisión de los participantes, estos eligieron *Killer*, por lo cual en búsqueda de aumentar la exigencia física y mental se le añadió variaciones, agrandando y disminuyendo el espacio de juego, poniéndolos en situaciones diversas, como si estuvieran en una balsa, si el piso estuviera resbaloso, como si no tuvieran que hacer ruido, entre otros. El segundo juego fue propuesto por el guía, *Zip Zap Boing* es un clásico ejercicio que se utiliza en el medio actoral, los participantes forman un círculo,

en este se pasara energía mediante movimientos físicos directos y precisos, el primer movimiento es Zip (movimiento de brazo hacia derecha o izquierda), este te da la oportunidad de pasar la energía hacia un costado, Zap (movimiento de ambos brazos hacia la persona que se le manda la energía) se utiliza para enviar la energía a alguien que no esté a tu costado y Boing (saltar y estirar los brazos con fuerza) funciona para rebotar la energía a quien te envíe un Zip o un Zap. Por cuestiones de tiempo no se pudo trabajar más juegos. Para finalizar se presentaron tres participantes con su mochila, logrando inspirar a sus compañeros ya que en esta ocasión se presentaron más voluntarios para la presentación de la siguiente clase.

3.5.3.2 Sensaciones de la sesión. Al finalizar la sesión, se percibió un ambiente de compañerismo dentro del grupo. Sin embargo, algunos participantes aún mostraron cierta resistencia a involucrarse por completo en los juegos, justificando que "no saben cómo hacerlo bien". Este temor al error o a la falta de habilidad podría estar limitando su disposición a experimentar y soltarse, algo que será importante trabajar en las próximas sesiones. Durante el juego Zip Zap Boing, la energía del grupo aumentó significativamente cuando se añadió el componente competitivo: aquellos que se equivocaban o mostraban falta de energía eran eliminados, y los dos últimos participantes en quedar de pie obtuvieron el privilegio de elegir con qué juego comenzar la siguiente clase. Esta dinámica no solo fomentó el entusiasmo y el compromiso, sino que también incentivó a los alumnos a estar más atentos y a desarrollar rapidez tanto mental como corporal. En el ejercicio de "la mochila", tres participantes compartieron objetos significativos para ellos, revelando aspectos de su personalidad a través de sus pasatiempos, ídolos futbolísticos y momentos importantes de su vida. Este ejercicio no solo permitió conocerlos a un nivel más personal, sino que también fortaleció la confianza dentro del grupo. Desde la perspectiva de la expresión corporal, ambas

actividades ofrecieron oportunidades importantes para el desarrollo de habilidades comunicativas no verbales. En Zip Zap Boing, los participantes trabajaron en la conexión entre cuerpo y mente al responder rápidamente a estímulos, además de explorar cómo la energía física puede transmitir emoción y presencia. Este tipo de ejercicios son fundamentales para que los alumnos comprendan que la expresión corporal no se trata únicamente de movimientos técnicos, sino también de actitud, intención y energía. Por otro lado, el ejercicio de "la mochila" brindó un espacio para empatizar con la narración de una historia personal. Los objetos compartidos actuaron como extensiones del lenguaje corporal, ayudando a los participantes a abrirse y establecer conexiones más auténticas con sus compañeros. Esta experiencia demuestra que, al combinar elementos verbales y corporales, se puede lograr una comunicación más rica y significativa, lo que será un eje central en el aprendizaje de las próximas sesiones.

3.5.4. Cuarta clase

3.5.4.1 Actividades de la sesión. El primer juego que se realizó en esta sesión fue por decisión de los participantes que ganaron el Zip Zap Boing la clase anterior, volvieron a elegir *Killer*, por lo cual en búsqueda de aumentar la exigencia física y mental se le añadió variaciones, pero a diferencia de la anterior clase, los dos alumnos que ganaron el Zip Zap Boing de la anterior clase eran los que ponían las situaciones, solicitando que se transformen en diferentes personajes y animales mientras caminaban por el espacio. El segundo juego consistió en armar imágenes entre todos, el guía proponía una imagen y los participantes tenían que representarla como si fueran estatuas, mostrando así su capacidad para crear y componer con el cuerpo, después de que se entendiera la dinámica, se les propuso representar objetos, platos de comida, momentos históricos y sentimientos en cada grupo. Primero se realizó con todo el

grupo, después se dividió en equipos para incentivar competencia entre ellos. Para finalizar se presentó el trabajo de la mochila y se eligió a los expositores para la siguiente clase.

3.5.4.2 Sensaciones de la sesión. Ambas actividades desempeñaron un papel clave en el desarrollo de habilidades esenciales. En Killer, las transformaciones en personajes de diferentes formas, movimientos y energías, lo cual es fundamental para construir personajes en un contexto teatral. Este tipo de dinámicas no solo estimulan la creatividad, sino que también ayudan a los participantes a explorar cómo el lenguaje corporal puede comunicar emociones, actitudes y estados de ánimo. Por otro lado, el juego de imágenes colectivas fue un ejercicio integral para trabajar la expresividad física y la creatividad grupal. Al representar conceptos abstractos como sentimientos o momentos históricos, los participantes aprendieron a traducir ideas complejas en posturas y composiciones visuales, destacando la importancia del cuerpo como medio de expresión artística. Además, la división en equipos promovió la colaboración y la interacción entre los integrantes, fortaleciendo su confianza y complicidad, lo cual es crucial para construir un grupo cohesionado y seguro. Estas actividades no solo preparan a los alumnos para futuros retos relacionados con la expresión teatral, sino que también les enseñan a usar el cuerpo como una herramienta poderosa para comunicarse, imaginar y conectar con los demás.

3.5.5 Quinta clase

3.5.5.1 Actividades de la sesión. El primer juego que se realizó fue el de la balsa, esto en búsqueda de conseguir que los participantes utilicen de manera adecuada y proporcional el espacio. Este consiste en que los adolescentes caminen en el espacio designado, imaginando que están en el centro del océano, y que están en una balsa, por lo cual deben colocarse de manera estratégica para no caerse, después de ubicarse,

deberán caminar teniendo en cuenta que siempre deben estar equilibrados en el espacio, buscando activar el movimiento se añadiendo circunstancias de caminatas, primero se les dijo que estaban caminando en piso resbaloso, continuando con piedras calientes, hojas secas, un rio caudaloso, en algodón, terminando en el la luna. Para continuar con la energía se tomó la decisión se seguir con la misma idea de diferentes caminatas, pero añadiendo la posibilidad de detenerse cuando se diga la palabra estatua, de esta manera quedaban como estatuas de manera aleatoria, un participante que se le diría escultor salía de la balsa y tenía que elegir a 5 estatuas para formar una imagen la cual tenía que explicar frente a todos como si fuera una obra de arte. Este juego se llamó estatuas, después de la exposición las estatuas tenían que tomar vida por 30 segundos y representar la idea del escultor. Todos los alumnos participaron, al finalizar se presentaron los tres participantes con sus mochilas de manera respectiva y se tomaron voluntarios para el ejercicio de la mochila de la siguiente clase.

3.5.5.2 Sensaciones de la sesión. Al concluir, los adolescentes mostraron satisfacción y entusiasmo. Se evidenció un aumento en el compañerismo, ya que dejaron de agruparse únicamente con compañeros de su mismo salón y comenzaron a interactuar con adolescentes de diferentes grados. Durante el ejercicio de Estatuas, muchos eligieron a compañeros que no conocían, guiándose principalmente por lo que transmitía su expresión corporal. Este enfoque fortaleció la confianza grupal y permitió un acercamiento más natural entre los participantes. Ambos juegos fueron claves en el desarrollo de habilidades de expresión corporal. En La balsa, los adolescentes aprendieron a adaptarse al espacio, explorar diferentes formas de caminar y ajustar su equilibrio según las circunstancias imaginadas. Este ejercicio no solo les ayudó a conectar con su cuerpo, sino también a desarrollar la capacidad de interpretar situaciones y emociones a través del movimiento. En Estatuas, la inmovilidad y la

transformación en "obras de arte" promovieron el control corporal, la creatividad y la capacidad de transmitir ideas visuales mediante posturas. Al "tomar vida", las estatuas practicaron cómo el movimiento puede enriquecer una narrativa y complementar lo que las palabras no pueden expresar. Este ejercicio también reforzó la colaboración y la apreciación del lenguaje no verbal como herramienta fundamental para conectar con los demás. En conjunto, la sesión no solo trabajó habilidades técnicas de expresión corporal, sino que también fomentó el compañerismo, la confianza y la conexión emocional entre los participantes, aspectos esenciales para el desarrollo integral del grupo.

3.5.6 Sexta clase

3.5.6.1 Actividades de la sesión. Para la sexta sesión se decidió iniciar con el juego de Zip Zap Boing, sin embargo, en búsqueda de aumentar la dificultad se añadió 3 movimientos nuevos, Manicomio (El participante que recibe la energía grita manicomio, todos deben de gritar al centro y buscar otra posición diferente a la que estaban), Subterráneo (El participante que recibe la energía puede decir subterráneo y agacharse, así esta salta al lado del compañero), Vueltas (El participante que recibe la energía, grita vueltas, lo que obliga a que todos los participantes den diez vueltas en su sitio, reiniciando el juego). Para el segundo juego se propuso seguir con la idea de las estatuas, pero en esta ocasión se dio una premisa y cada uno de ellos entraba al espacio, tomaba una posición y tenía que decir que era o a quien representaba, al finalizar se podía ver a 16 cuerpos formando una imagen que inicio con una primicia simple. Como tercer juego, se les agrupo en parejas, se le pidió que un participante cerrara los ojos, para que se dejara llevar por el que tenía los ojos abiertos, primero con las dos manos, luego con una, continuando con la voz y finalizando con un sonido acordado entre

ambos. Al finalizar se realizó la exposición de la mochila, y se mencionó que los 4 restantes expondrían la siguiente clase.

3.5.6.2 Sensaciones de la sesión. Al finalizar la sexta sesión, los adolescentes demostraron un notable entusiasmo y disposición para mejorar las actividades. Muchos propusieron nuevas ideas para el Zip Zap Boing, reflejando su compromiso y creatividad dentro del grupo. En el juego de Estatuas, las imágenes colectivas fueron más arriesgadas y desafiantes, destacando la representación de la Torre Eiffel. Ante la dificultad de cargarse entre ellos, los participantes encontraron una solución innovadora: acostarse en el suelo para formar la figura, que desde el segundo piso del colegio era claramente visible. Este momento evidenció no solo su capacidad para explorar perspectivas creativas, sino también para maximizar el uso de su expresión corporal y adaptarse al espacio de manera efectiva. El juego de guiar con los ojos cerrados marcó un avance importante en la confianza mutua y el cuidado entre los participantes. Fue particularmente significativo observar cómo un adolescente de primer grado guiaba con precisión y seguridad a uno de quinto, mostrando empatía y responsabilidad. Este ejercicio fortaleció tanto al guía, al asumir el liderazgo con delicadeza, como al guiado, al confiar plenamente en su compañero. En relación con la expresión corporal, los juegos de esta sesión promovieron diversos aspectos fundamentales. En Zip Zap Boing, las nuevas dinámicas desafiaron la coordinación, la atención y la rapidez de reacción, permitiendo a los adolescentes ser más conscientes de su cuerpo en un entorno dinámico. En Estatuas, el enfoque estuvo en la creatividad y la composición grupal, explorando cómo las posturas individuales se combinan para narrar historias visuales. Finalmente, el ejercicio de guiar con los ojos cerrados profundizó en la percepción sensorial y la comunicación no verbal, elementos esenciales para la expresión corporal y el trabajo colaborativo. Esta combinación de actividades no solo desarrolló habilidades

técnicas y artísticas, sino que también fortaleció el compañerismo, la empatía y la confianza, consolidando un ambiente propicio para el aprendizaje colectivo y el crecimiento personal.

3.5.7 Séptima clase

3.5.7.1 Actividades de la sesión. En esta ocasión, la actividad inicial para activar su cuerpo y mente fue una caminata en el espacio. Luego se empezó a trabajar con velocidades del uno al diez, siendo el primero la mínima velocidad, casi inexistente, y el mayor la máxima que puede tener. Luego de esto se incorporó dificultad mencionándoles que cada vez que se diga un personaje ellos debían movilizarse como si fueran este, primero se dijo pingüinos, luego sapos, moscas, bebés, ancianos, Spiderman, entre otros que incluso a ellos se les ocurría, claro sin dejar de usar las velocidades. Terminado esto a petición de los alumnos se volvió a realizar el juego de las esculturas, pero esta vez en dos grupos enfrentándose entre ellos y teniendo como jurado al guía de juegos, esto hizo que los participantes se esfuercen y entreguen de manera más notoria al juego. Para finalizar se presentaron las mochilas logrando así completar con todos los adolescentes.

3.5.7.2 Sensaciones de la sesión. Al finalizar la sesión, se observó un claro crecimiento en la entrega y el esfuerzo de los participantes, lo que se atribuye a la introducción de la competencia entre los grupos. Sin embargo, lo que realmente destacó fue la naturaleza positiva de la competencia: no buscaban demostrar superioridad, sino igualarse entre ellos y ofrecer lo mejor de cada grupo, lo cual promovió un ambiente de camaradería y colaboración. Esta dinámica fortaleció la motivación colectiva y permitió que los adolescentes se involucraran más plenamente en cada actividad, dando lo mejor de sí mismos en los ejercicios propuestos. En cuanto a la expresión corporal, el trabajo con las velocidades y los personajes permitió que los participantes exploraran diferentes

formas de movimiento, desde los más suaves y lentos hasta los más rápidos y enérgicos, adaptando su cuerpo a cada personaje y situación. Esta exploración no solo fomentó la creatividad, sino que también les permitió desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo en el espacio y de la capacidad de transformarse en distintos personajes. El ejercicio de las esculturas, especialmente al competir en equipos, evidenció un avance en la capacidad de los adolescentes para comunicar ideas a través de su postura y movimiento corporal, destacando la importancia de la colaboración y el esfuerzo conjunto en la expresión no verbal. En general, esta sesión fortaleció la conexión entre el cuerpo y la comunicación, mejorando tanto la expresión individual como grupal dentro del contexto de los juegos y actividades realizadas.

3.5.8 Octava clase

3.5.8.1 Actividades de la sesión. Se decidió iniciar esta sesión un juego clásico de chapadas, se eligió a dos participantes para que sean los que chapen a sus compañeros, la primera ronda no tuvo ninguna variación, sin embargo, para la segunda se agregó lo trabajado la clase pasada, los que chapaban debían avanzar como lobos marinos, es decir arrastrando los pies mientras que los demás representaban pingüinos, por lo cual corrían con los pies juntos. En la tercera ronda cambiamos de animales, los que chapaban tenían que caminar como gallinas, con sus piernas abiertas y agachados, mientras que los demás debían solo saltar ya que representaban a lombrices. En la cuarta y última ronda los que chapaban eran sapos, los cuales solo podían avanzar saltando y los demás eran moscas, solo podían avanzar dando vueltas. Para el siguiente juego se decidió jugar Zip Zap Boing, y se agregó un nuevo movimiento propuesto por un participante, el nombre que le puso fue Bypass (El participante que recibe la energía, dice bypass señalando a un compañero, lo que obliga a que ambos cambien de sitio). Esto agrego fluidez y más

variedad al juego. Para finalizar se realizó el juego de *Killer*, ya que muchos de los participantes deseaban jugarlo.

3.5.8.2 Sensaciones de la sesión. Al finalizar la sesión, se observó una notoria pérdida del temor a "hacer el ridículo", lo cual fue evidente en el primer juego. Los participantes se sumergieron completamente en la actividad, utilizando su cuerpo de manera adecuada para representar animales, lo que convirtió el juego en un ejercicio de expresión corporal y creación del personaje. Mantuvieron su rol sin temor a ser juzgados, centrando su energía únicamente en el objetivo de ganar, lo que reflejó una mayor confianza y libertad en su capacidad de expresarse a través del movimiento. Esta actitud mostró un avance significativo en su capacidad para liberarse de inhibiciones y comprometerse con el juego y la creatividad en sus movimientos. Además, la introducción del movimiento Bypass en el juego Zip Zap Boing evidenció el compromiso y el interés activo de los participantes por aportar nuevas ideas, demostrando una reflexión sobre cómo mejorar la dinámica del juego. En general, la sesión fortaleció la conexión entre la expresión corporal, la creatividad y la confianza en el espacio, alentando a los participantes a disfrutar de la libertad de expresión sin restricciones ni juicios.

3.5.9 Novena clase

3.5.9.1 Actividades de la sesión. En esta sesión fue más que todo de selección de lo que se haría en la presentación final, los adolescentes evaluaban todo lo que habían realizado en el taller y proponían que presentar, lo primero que se concluyó fue en que no podía ser una obra o algo literario ya que no se había trabajado en ello, por lo cual se concluyó en realizar una muestra con bases de improvisación mediante los juegos que realizamos, e incluso aumentar características que lo hicieran más llamativo al público, luego de esto se realizó un ensayo general de lo que se presentaría.

3.5.9.2 Sensaciones de la sesión. Al finalizar la sesión, se percibió un gran entusiasmo entre los adolescentes, quienes estaban emocionados por la oportunidad de presentarse frente a sus compañeros, ya que la iniciativa había surgido de ellos mismos. Este sentido de autonomía y participación activa en el proceso creativo aumentó su motivación. Durante las clases previas, algunos profesores y alumnos se acercaron al patio donde se realizaban las sesiones, y con el paso del tiempo, más personas se unieron, atraídas por la energía de los participantes y por el disfrute que generaban los retos y juegos. Este fenómeno contribuyó a crear un ambiente dinámico y colaborativo que estimuló aún más la expresión de los jóvenes.

3.5.10 Décima clase

3.5.10.1 Actividades de la sesión. En esta sesión no se realizó ningún juego; en su lugar, se organizó un compartir con todos los alumnos. Se llevó pizza, se intercambiaron ideas sobre el taller y cada participante expresó cómo se había sentido. Para finalizar, los participantes escribieron de manera anónima sus impresiones sobre el taller, de forma libre. A continuación, se presentan los escritos de cada adolescente, respetando sus faltas ortográficas y de redacción, con el objetivo de mantener la esencia de sus palabras.

Adolescente 1

El taller fue un lugar para relajarme. Me uní al taller porque quería desenvolverme más corporalmente y mejorar mis relaciones con mis compañeros, me sorprendieron mucho las clases. son muy dinámicas, todos realizaron acciones ridículas, aprendimos a reírnos de nosotros mismos, a explorar aspectos que tenemos nosotros a los demás solo por el que dirán. Actualmente me encuentro muy feliz, los martes y los jueves se convirtieron en mis días favoritos. Los sentimientos en el proceso de

este viaje, me encontraron, no puedo explicarlo en palabras, quizás la llamaríamos “euforia”. Quiero agradecer al profesor por enseñarnos cosas tan bonitas, por mostrarnos el arcoíris, eso para mí significa teatro con muchos colores de explosión.

Adolescente 2

Me gustó mucho, me sentí feliz y libre, todas las clases me gustaron. Me sentí un poco triste, pero me alegré haber hecho nuevos *killer* amigos con los que *killer* me haya podido *killer* divertir. El profesor me *killer* explicó todos los juegos de fácil de *killer* entender. Me sentí muy *killer* feliz y *killer* entusiasmado. Entre a los *killer* clases por un *killer* amigo, y terminé con muchos más *Killer* amigos Espero *killer* seguir en estos *killer* clases

PD: Valeria es la *killer* PD: Ari *best once*

Adolescente 3

Me sentí bien porque me gusta el teatro me sentí nervioso, pero ahora me siento mejor estaba rica la pizza me gustaría seguir en el siguiente taller *killer killer killer killer killer* me gustaron los juegos me ayudó porque estaba mal me divertí me identifiqué más con “Ryan Gosling” Profesor por si acaso en todos los *killers* es “Valeria” me sentí esquizofrénico, pero recordé que ya lo soy.

Adolescente 4

La verdad no creo que sé una clase de teatro, creo que solo era psicología o algo así Solo que no era un teatro, pero igual quise entrar. quizás solo no quería estar aburrido en mi casa, no sé, igual agradezco este espacio que nos dieron y quiero seguir, no sé la razón, pero al menos me gustaría aprenderla en este taller. Normalmente valoro mucho el tiempo, y odio lo

que me quita ello. Pero esto no, y no debería, pero después de todo, me acostumbre, como el frío en nevada o el sudor en sol, o no sé. Gracias

Adolescente 5

Mal porque en los cumpleaños de los demás nunca invitaban torta, pero en las actividades era muy feliz. Me inscribí por una apuesta con mi todo mi salón, esto me ayudó a tener un círculo más grande de amigos. Pero cuando kaler 3.0? Que Sebastián digo un meme de *Angry Birds*. Para cuándo vamos a jugar con el globo Quiero otra vez pizza y Valeria va a ser *killer*

Adolescente 6

Buenas tardes, bueno para empezar me uní al teatro para arriesgarme. Salir de mi zona de confort y distraerme. Al principio fue raro ya que no suelo hablar con chicos de otros grados, pero este taller me abrió a acercarme a otro tipo de personas, el juego de vóley fue algo complicado al principio puesto que no soy buena recordando nombres, pero me ayuda para conocer mejor a los demás. Uno de mis juegos favoritos fueron muchos creo que todo tenía aquel toque divertido. Me encantaron las presentaciones con objetos siento que me faltaron cosas. Me encantaría estar de nuevo en un taller así o el mismo es fácil venir y muy divertido.

Adolescente 7

Al principio no me sentía tan bien, me sentía media presionada gracias a que no conocía a las personas, me daba miedo ser yo misma, sentía que, si me comportaba de igual forma, me iba a sentir juzgada, me da miedo la opinión de los demás o que pueden llegar a pensar de mí. Me voy a sentir vacía cuando acabe el teatro, es lo único que me lograba sacar el estrés, me ayudó mucho más en la época de exámenes. ¿El juego que más me gustó?

realmente fueron todos los juegos, me sentí muy cómoda jugando cada juego, sin ninguna presión, me gustó ser yo, me sentí demasiado cómoda.

Adolescente 8

Me sentí aliviada, fue como salir de la rutina, no sería capaz de llegar frente a las demás personas, conocí a más personas que solo solía verlas de lejos, no sé exactamente que decir parece fue un conjunto de emociones, me gustó mucho las dinámicas de los objetos quizás de esa manera nos conocíamos mucho más, fue realmente mágico y sin duda quisiera continuar Gracias por los juegos, por todo

Adolescente 9

Me siento bien, mi confianza. Me inscribí en el taller para mejorar mi seguridad. Me gustaría estar en el siguiente taller, me divertí mucho. Me dio mucho miedo ser *killer* porque no sabía si lo haría bien. Estar en el taller mejoró mi confianza, mi ánimo. Al inicio era muy tímida pero ahora más seguirá. El profesor es muy chévere y me cae super bien

Adolescente 10

Bueno yo me sentí súper contenta feliz y de buen humor. Me ayudó a hablar con otros compañeros piegetanos. Me gustaron dos juegos Zip Zap y el de los pingüinos y lobos marinos Lo único que no me gusto es que a valiera la botaban de todos los juegos gracias

Adolescente 11

Me sentí muy alegre porque gracias a estas clases, tuve la oportunidad de socializar y conocer a más personas. Además de que ahora ya no tengo tanta vergüenza o pena de hacer ciertas actividades, gracias a estos juegos tan divertidos y algunos medios rocosas, jeje. También gracias a estas

clases he podido pasar más tiempo fuera de casa y despejarme un poco de mis problemas. Profe Erick lo quiero mucho y me cae super bien, espero en otra oportunidad poder verlo.

Adolescente 12

Desde que entré al taller tenía nervios porque me daba vergüenza actuar, pero poco a poco con la ayuda del profesor y mis amigos perdí el miedo y estuve mucho mejor, salir del taller feliz, agradezco la ayuda del profesor para superar mi miedo. Antes del taller llegaba a mi casa feliz, pero desde que empecé el taller llegó más alegre a casa. Uno de los días que pasé más vergüenza fue el primer día porque no sé cómo presentarme y donde más disfruté fue cuando imité al profe, tenía que seguir sus movimientos y me gusto como lo imite.

Adolescente 13

¿Cómo me sentí en el taller? En este taller me sentí tranquilo, siento que me ayudó a equilibrar mis emociones y a reducir mi estrés y ansiedad. Me gustó la pizza tanto como el taller. Pude darme cuenta de que puedo seguir en esto, me gustaría seguir en este taller. No soy alguien de muchas palabras, pero me gustaría decir gracias por este taller, me ayudó a sentirme mejor con otra perspectiva, una más positiva.

Adolescente 14

Me sentí muy bien, aunque las primeras veces estaba nerviosa. Me inscribí en el taller porque me parecía algo muy bonito y nuevo, además me gustaría estar en una obra teatral. Me gustaría seguir en el taller. El juego que más me gusto fue el de la gallina y el gusano y también *killer*. También

me gusto cuando mis compañeros presentaban las cosas que más le gustaban. Me ayudó a sentirme menos nerviosa y confiada

Adolescente 15

Me he sentido muy bien estas cuatro semanas ya que he conocido mis experiencias y temores más a fondo en lo cual me pone muy emocionada al cien, me gusto inscribirme porque era una experiencia super chévere para mí y sé que se iba a ayudar mucho a mis posibles temores que tenga, también me inscribí para poder socializar más con las personas. El juego que más me gusto fue el vóley y *killer* si así se escribe este juego me hace sentir activa y confiada en lo que ya mismo creo que pueda lograr hacerlo. Para el profe... es uno de los mejores que he podido tener, además de ser un profesor para mí ha sido un verdadero amigo al cual se le puede contar lo que necesite, es super chevere a mi parecer si lee gracias por ser un amigo y un excelente profesor se le quiere mucho. Gracias por sus enseñanzas, lo admiro mucho... cuídese mucho.

3.5.10.2 Sensaciones de la sesión. Esta última clase fue especial, cabe recalcar que se tenía planeado con el colegio poder tener otro taller con otro grupo ya que fue bien recibido, sin embargo, por motivos de horarios no se pudo, pese a ello los adolescentes llegaron a tener una conexión después de todos los juegos realizados, llegando incluso querer presentarse frente a sus compañeros y mostrar todo lo que se había hecho en el taller, mostrando sus habilidades de expresión corporal adquiridas de manera grupal y personal.

3.6. Análisis de juegos trabajados en el taller

Los juegos realizados en el taller en la mayoría toman de inspiración el libro Juegos Teatrales Sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas

de actuación de Agudelo Gina, si bien en la mayoría no son los mismos juegos que menciona el libro, son la unión o incluso elementos de estos.

3.6.1. Figuras geométrías en grupo

Este juego fue el primero que se realizó, si bien no se encuentra en las actividades de Agudelo, funciono como base para conocer y reconocer a los participantes del taller, se logró ver a los más extrovertidos, a los que guiaban al grupo, a los que se conocían y que tan abiertos estaban a participar en las actividades

3.6.2. Nombre con movimiento

Esta actividad tiene de inspiración el juego Yo soy así (p.36), en este los participantes hacen un movimiento frente a todos retando al resto a igualarlo, en el taller se utilizó este juego buscando que cada uno se presente y sea recordado por todos, el siguiente nivel de este juego fue lograr que cada participante recuerde el nombre y movimiento de todos sus compañeros, buscando explorar sus límites en la imitación de movimientos concretos de sus compañeros.

3.6.3. Mochila

Este juego no se encuentra en los escritos de Agudelo, sin embargo, se eligió debido a que en mi experiencia en la facultad esto aporta a la unión, aceptación y fortalecimiento del grupo, aparte de ello con este juego se logró experimentar el nivel de confianza y apertura que iba creciendo cada vez que avanzaban las exposiciones, durante la primera presentación solo comentaban hobbies y experiencias positivas y sentimientos alegres, sin embargo para la cuarta sesión los expositores comentaron problemas familiares, enfermedades y momentos sensibles, esto conllevó a una confraternidad entre ellos, y el compromiso de guardar las historias y no comentarlas con personas externas al taller.

3.6.4. Imágenes

El juego de las imágenes fue el que más se repitió durante las sesiones ya que es variaciones y evoluciones de juegos, el primero es El engranaje (p.42) este se basa en con tres actores crear una maquina la cual es propuesta por ellos, en este caso se decía una imagen, situación o película y en grupos tenían que representar lo propuesto. Se inició con objetos, tanto como carros, barcos, aviones, entre otros, después películas, obras de teatro y finalizando en sentimientos. Cada participante es consciente de su papel en la imagen, por lo cual es necesario una escucha constante y un guía que pueda apoyar las ideas de sus compañeros.

3.6.5. Estatuas

Este juego toma de inspiración a La tienda de muñecos (p.40), a diferencia del libro, en este caso no se usaron muñecos, sino participantes, potenciando la corporalidad y creatividad de los expositores, si bien se creaba una imagen, esta nacía de la posición en la que cada adolescente proponía.

3.6.6. Balsa

Este juego nace de La balsa de la medusa (p.32) si bien en este caso no se usó un espacio disminuido ni el que guiaba el juego participo, se buscó el objetivo de que los participantes se ubiquen de manera más homogénea en el espacio e incluso practiquen la coordinación entre ellos. El siguiente nivel del juego fue no solo ocupar el espacio plano sino también el dimensional, tomando posiciones para conseguir tener todo el lugar ocupado con su corporalidad.

3.6.7. Caminata

Este juego se basa en Caminados (p.55) sin embargo se utilizó la creatividad de los alumnos ya que contrario a decirles forma de caminar se les dio circunstancias, como

piso mojado, caliente, pegajoso, resbaloso entre otros, también se agregó personajes, como bebés, ancianos, animales y objetos.

3.6.8. Chapadas

El juego de las chapadas nace de *Cacería de brujas* (p.32), si bien en el libro mencionan a brujas y duendes, ya que los adolescentes habían interpretado personajes previamente se improvisó a diferentes personajes, como gusanos contra gallinas, lobos marinos contra pingüinos y moscas contra sapos, esto potencio el juego logrando cumplir el objetivo de activar al grupo y continuar con la práctica de interpretación corporal sin miedo al rechazo o al qué dirán.

3.6.9. Ojos cerrados

Esta actividad tiene de inspiración de los juegos *El ciego extraviado* y *El ciego y su lazarillo* (p.39). En este se buscó que los adolescentes tengan confianza en sus compañeros y en ellos mismos aceptando la responsabilidad de guiarlos, luego las variaciones y el aumento de nivel nace de la necesidad de buscar darles más responsabilidad y escucha entre los participantes.

3.7 Presentación final

Para la presentación final el colegio Jean Piaget presto sus instalaciones, los alumnos que participaron del taller se repartieron en dos grupos, los cuales se enfrentaron en juegos teatrales que parten de la improvisación, logrando así mostrar al público el proceso de lo trabajado durante las clases.

3.7.1 Coordinación previa

Se coordinó con los alumnos sobre el nombre y color que tendría cada grupo, llegando al siguiente acuerdo:

Grupo 1: Los Minions y Gruu - Color amarillo

El nombre del grupo hace referencia a una película animada llamada Minions, estos se caracterizan por trabajar en equipo y lograr hazañas a pesar de su pequeño tamaño, sin embargo, su debilidad es la falta de atención, inocencia y control de energía en algunos casos.

Grupo 2: Los Reparte Chocolate – Color negro

El nombre del grupo hace referencia a la accionar de la selección peruana de futbol en los partidos de clasificación al mundial, los seleccionados lograban después de un arduo entrenamiento y trabajo en equipo, realizar una gran cantidad de pases sin perder el balón, a partir de ello se volvió viral algunos pasos de salsa de los seleccionados realizaban en sus celebraciones. Los colores fueron elegidos por los grupos por la facilidad de vestimenta que tenían para buscar uniformidad el día de la presentación.

Los materiales a utilizar serán los siguientes:

Colegio

- Equipo de sonido
- Micrófono

Producción

- Laptop para poder reproducir música desde el equipo de sonido
- Cartillas amarillas y negras
- Decoración
- Diplomas de participación en el taller
- Cámara

3.7.2. Participación del publico

En 3 de 4 juegos el público tendrá participación, por lo cual se les entregará una cartilla a 20 espectadores (Profesores y a un representante por cada salón), esta cartilla tendrá una cara pintada de amarillo y otra de negro, al finalizar los juegos el animador

pedirá votación del público y estos tendrán la oportunidad de levantar las cartillas dándole el triunfo al equipo que considere que lo hizo mejor

3.7.4. Juegos teatrales

Zip Zap Boing

En este juego los competidores formarán un círculo, en el cual con velocidad y precisión se pasarán energía con movimientos previamente acordados en clase, los movimientos son, *Zip, Zap, Boing, Vueltas, Manicomio, Reversa y subterráneo*. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más competidores en el círculo.

Estatuas

En este juego los competidores tendrán que formar en sus respectivos equipos la imagen que proponga el animador, tendrán 30 segundos para usar su creatividad y acercarse lo más posible a la imagen solicitada. En este juego el público elige al ganador.

Copiones

En este juego los participantes se pondrán en una fila, y tendrán que representar el personaje, acción o película que el animador solicite, no pueden hablar, solo deberán usar su cuerpo para que el compañero final pueda descifrar lo dicho por el animador. Si el grupo logra adivinar lo solicitado por el animador no habrá eliminados, si fallan se elegirá a un representante de cada grupo para que el público elija quien es eliminado. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más competidores.

Cuadros en movimiento

En este juego los participantes se pondrán en frente del público, el animador dará una situación y en conjunto tendrán que armar un cuadro completo de lo mencionado.

Logrado el cuadro tendrá que tomar vida durante 30 segundos. En este juego el público elige al ganador.

Capítulo 4

4.1. Muestra del laboratorio

El día de la presentación final fue una semana después de sus exámenes bimestrales, semana en la cual no habíamos tenido clase, sin embargo, la coordinadora y algunos profesores comentaron que los participantes saliendo de los exámenes se ponían a practicar, incluso siendo acompañados por otros alumnos que no participaron del taller

Al llegar el momento de la muestra los alumnos presentaron una introducción relacionada al nombre que previamente habían elegido para su grupo, el equipo “Reparte chocolate” inicio su presentación vestidos de negro bailando parte de la canción Repartiendo chocolate, mientras que el equipo “Los Minions” realizaron una escena de la película diciendo que serían los ganadores. Ambas introducciones fueron aplaudidas y enriquecidas por el público, el cual era todo el nivel secundario y los profesores de cada salón.

El primer juego pese a que en el taller era tratado como parte de un calentamiento buscando que los participantes aumenten su energía, fue una explosión de entrega, a pesar de que estuvo acompañada de música esta contrario de opacar el juego, lo potencio, incluso llegada la ronda final quedaron dos jugadores de cada equipo, siendo el participante más callado y reservado uno de los dos ganadores, resaltando así su concentración y facilidad en coordinar movimientos exactos. El juego termino en empate.

En el segundo juego se realizaron 6 enfrentamientos en simultaneo entre los 2 equipos, fue el primer juego que tuvo participación del público, esto apporto a que la energía de los participantes aumente notablemente. El equipo de Los Minions utilizo diferentes estrategias para poder llevarse la mayoría de puntos, uno de estos fue tener un “integrante sorpresa”, este era un pollo de plástico el cual aportaba en crear imágenes.

El ganador por la imaginación y el uso adecuado de las herramientas fue el equipo Minions, cabe resaltar que los votos que elegían al ganador eran brindados por los espectadores.

El tercer juego comenzó con la energía a tope debido a la reñida competencia anterior, en este a pesar de que los participantes tenían que representar diferentes personajes del conocimiento coloquial lo hicieron llenos de energía y entusiasmo, logrando sorprender a sus demás compañeros que no participaban del ejercicio, teniendo barras o incluso al momento de mencionar al personaje, el público gritaba para apoyar a sus equipos favoritos, este juego lo gano el equipo “Los reparte chocolates”.

Para el último juego había mucha tensión ya que cada grupo tenía dos puntos y era el desempate. Pese a ello se trabajó en equipo entre ambos grupos, así que pese a tener que competir entre ellos aportaban en ideas para que el cuadro final se vea sorprendente y los espectadores queden asombrados con su talento. Para este juego se tuvo libertad total, en la imagen del fin del mundo, rompieron la línea de lo cuerdo y propusieron personajes de fantasía como Harry Potter, Vengadores, Godzilla entre otros. Este juego lo ganó el equipo Reparte chocolate, siendo el ganador.

Al finalizar se les entregó a todos, un presente para que recuerden el taller y un pequeño diploma de reconocimiento.

4.2. Palabras clave de los participantes

Durante la primera sesión, se tomó la decisión de grabar en audio dos palabras de cada integrante del laboratorio frente a la primera clase, con la intención de repetir el ejercicio el último día del laboratorio previo a la muestra. Los resultados fueron los siguientes:

Primera clase: buena experiencia, no sé, feliz, divertido, de pelos, ansioso, solidaridad múltiple, di-vertido, ardido, desconfianza, nervios, entretenimiento, emoción, compañerismo, alegría, libertad, didáctico y gracioso.

Última clase: confianza, felicidad, amigos, segura, alegre, contento, tranquilo, menos nervios, relajada, suelta, divertido, emocionante, alocado, melancólico, triste, emocionada con convivir con los demás, curiosidad, par, impar.

En la primera clase, las palabras repetitivas fueron nervios, ansiedad, desconfianza y emoción. La lectura que podemos tener es que, pese a que la mayoría tenía sensaciones que podrían considerarse negativas para el juego, el hecho de que algunos participantes expresaran emoción alimentó al resto, generando las ganas de intentar y arriesgar. A medida que pasaban las clases, se sentía cómo evolucionaban esas sensaciones y se transformaban en seguridad, felicidad, amistad y melancolía. Desde mi perspectiva, la clave de esta transformación fue la amistad, la cual se fue reforzando especialmente a través del ejercicio de la mochila. Cabe recalcar que los participantes no se conocían y pertenecían a diferentes grados, sin embargo, al presentarse frente a todos y contar sobre ellos mismos, lograban generar empatía, lo que los llevó a sentirse seguros y a poder explorar sin miedo a ser juzgados. Esto les permitió mostrarse, no solo frente a sus compañeros, sino también frente a un público nuevo y desconocido para ellos. El concepto de "melancolía" está relacionado con el término del laboratorio, ya que las "Clases de teatro" se convirtieron en un escape al estrés escolar, un momento para soltar toda esa energía acumulada y sentirse libres sin ser juzgados.

Este proceso de transformación no solo fue emocional, sino también corporal. La mejora en la expresión corporal se hizo evidente a medida que avanzaban las clases. Los adolescentes comenzaron a sentirse más cómodos en el espacio, a liberarse de sus

inhibiciones y a experimentar con su cuerpo de manera más fluida. La confianza que ganaron les permitió explorar movimientos más auténticos y expresivos, lo que reflejó un avance en su capacidad para comunicarse a través del cuerpo y conectarse con los demás de forma más genuina. La expresión corporal, en su complejidad, involucra no solo la coordinación motriz, sino también la capacidad de interpretar y transmitir emociones y conceptos mediante el cuerpo. Al principio, muchos de los participantes se limitaban a movimientos rígidos o mecánicos, guiados por la timidez o el miedo al juicio. Sin embargo, con el tiempo, los jóvenes aprendieron a explorar el espacio de forma más expansiva, utilizando no solo los movimientos físicos, sino también las intenciones y las emociones que acompañaban a esos movimientos. El trabajo de improvisación y la liberación del cuerpo les permitió conectar sus emociones internas con expresiones físicas más fluidas, comenzando a romper las barreras de la autocensura y desarrollando una mayor conciencia corporal. Este avance en la expresión corporal también reflejó un proceso de comunicación no verbal más refinada, donde los participantes no solo se movían, sino que empezaban a “decir” cosas con su postura, gesto y energía. La utilización de la mirada, la postura del cuerpo, la fluidez en los movimientos y la interacción con el espacio se convirtieron en herramientas fundamentales para construir personajes y emociones. Al final, lo que comenzó como un juego de roles o movimientos mecanizados evolucionó a un lenguaje corporal más sofisticado, en el que los jóvenes pudieron expresar sentimientos complejos y relaciones interpersonales a través de su cuerpo de manera más natural y auténtica.

Conclusiones

Al iniciar el laboratorio, la mayoría de los participantes experimentaba miedo y ansiedad. Sin embargo, al ver a otros compañeros entregados al juego y contagiados por la emoción, esas sensaciones empezaron a desaparecer en los demás. Esta transformación fue notoria, no solo a nivel emocional, sino también en la expresión corporal. Los movimientos más rígidos y limitados dieron paso a una mayor fluidez y espontaneidad, lo que les permitió soltarse y expresarse sin temor a ser juzgados. La evolución en la fluidez de sus movimientos reflejó una mejora en la conexión entre sus emociones y su cuerpo, lo que resultó en una mayor expresividad física.

A medida que avanzaban las sesiones, el juego de la mochila adquiría una profundidad cada vez mayor, a pesar de la edad de los participantes. Con el tiempo, los alumnos comenzaron a compartir aspectos más personales de sus vidas, no solo los positivos, sino también situaciones adversas como enfermedades, bullying, problemas familiares, entre otros. Estos temas, lejos de ser simplemente mencionados, fueron escuchados con atención y se reflejaron en sus expresiones físicas, que se volvieron más abiertas, conectadas y auténticas. Los movimientos corporales comenzaron a comunicar más que solo emociones superficiales, permitiendo una expresión más profunda que conectó con el grupo. El ejercicio de compartir vivencias ayudó a que los estudiantes se sintieran más seguros y libres, no solo para hablar, sino también para explorar sus cuerpos de manera más natural durante las actividades físicas.

La elección de utilizar juegos teatrales para mejorar la expresión corporal en los adolescentes resultó acertada. Sin embargo, gracias al laboratorio, pudimos comprobar que su éxito se debió al compañerismo y la sensación de pertenencia a un grupo que no juzgaría. En cada actividad, los participantes comenzaron a usar el cuerpo como una herramienta para comunicarse de manera más profunda, desplegando una mayor

confianza en sí mismos. La verdadera prueba de su eficacia se produjo cuando se presentaron en grupo frente a un público más amplio: en ese momento, no experimentaron vergüenza ni disminuyeron el nivel de expresión que habían desarrollado durante el laboratorio. Al contrario, su capacidad de conectar con el público mediante su presencia física y gestual aumentó considerablemente, evidenciando la evolución de su expresión corporal desde una timidez inicial hacia una conexión más abierta y segura.

Aunque el curso constó de 10 sesiones, la idea de expandirlo resulta intrigante. Considero interesante la posibilidad de llevarlo más allá de los juegos y adentrarse en clases de teatro. Esto podría brindarles a los adolescentes no solo seguridad en su expresión corporal en grupo, sino también a nivel individual. Esta exploración más profunda de la expresión corporal podría tener un impacto aún más significativo en su autoconfianza y habilidades comunicativas, ya que les permitiría trabajar en su capacidad para utilizar el cuerpo como un vehículo de comunicación más detallado y preciso.

Los resultados de esta investigación se deben en gran medida a la diversidad de los participantes. Si todos hubieran sido igualmente interactivos, es posible que los resultados no hubieran sido tan destacados. La diversidad en la participación enriqueció el proceso, ya que los distintos estilos de movimiento y expresividad corporal generaron un ambiente más dinámico y estimulante. La interacción entre participantes con diferentes niveles de participación permitió que cada uno explorara su propio estilo de expresión y se desafiara a sí mismo, dando lugar a una mayor variedad de formas de moverse, expresarse y conectar con los demás a través del cuerpo.

Los juegos teatrales, respaldados por el apoyo del público, se convirtieron en un espectáculo de simple actividad física. La interacción dinámica entre los participantes y los espectadores creó una experiencia emocionante y envolvente, en la que cada actuación se llenaba con energía, emoción y gestos que no solo comunicaban un mensaje, sino que conectaban profundamente con la audiencia. La energía de los participantes se manifestó en su postura, gestos exagerados, movimientos controlados y espontáneos, y en la manera en que usaron su cuerpo para construir y representar emociones. Esta experiencia mostró el potencial del cuerpo como un medio de expresión emocional poderoso.

El proceso de creación de equipos, que se basó en la libertad y la autonomía de los participantes, promovió el trabajo en equipo y la entrega total en cada juego. Esta flexibilidad permitió que los participantes se agruparan de manera natural según sus intereses y habilidades, lo que facilitó la colaboración y el rendimiento óptimo en todas las actividades. La expresión corporal colectiva, en la que cada miembro aportaba su estilo y energía personal, fue esencial para lograr una experiencia grupal cohesionada. Cada participante tuvo la oportunidad de explorar y aportar su propia energía, lo que enriqueció el proceso grupal y mostró el poder de la diversidad en la expresión física.

Aunque al principio algunos participantes sintieron vergüenza al enfrentarse a un público nuevo, consiguieron apoyo en sus compañeros. Esta colaboración mutua les permitió superar sus inhibiciones y mostrarse con confianza, lo que llevó a un uso más expansivo y auténtico de su cuerpo, permitiéndoles comunicar más allá de las palabras. La ayuda mutua generó una atmósfera de amistad y apoyo que impulsó su participación y su disposición a lanzarse al escenario sin temor a ser juzgados. Esto resultó en una manifestación más libre y expansiva de la expresión corporal, en la que los participantes comenzaron a disfrutar del proceso y a ser más auténticos con su cuerpo.

Los participantes se encontraron inmersos en una atmósfera de competencia que despertó su espíritu competitivo y los impulsó a esforzarse al máximo. Esta dinámica de rivalidad no solo los motivó a superarse a sí mismos, sino que también incentivó la creatividad en la expresión corporal. Al tener que "competir" en la representación de personajes o movimientos, los estudiantes comenzaron a explorar nuevas formas de mover sus cuerpos, experimentando con velocidades, formas y posturas que antes no habían considerado. La competencia generó un ambiente de exploración física que promovió la mejora continua en sus habilidades de expresión corporal.

Al ser expuestos al público, los participantes demostraron un compromiso notable en la actividad. La presencia del público agregó una dimensión adicional de responsabilidad y motivación, llevando a los participantes a esforzarse al máximo y a exhibir un rendimiento excepcional. La conciencia del público como receptor de sus expresiones elevó el nivel de detalle y de cuidado en sus movimientos, lo que se reflejó en la precisión y claridad con que se comunicaron con su cuerpo. El uso más consciente y preciso del cuerpo mostró una madurez en su expresión física que se perfeccionó a lo largo de las sesiones.

Referencias bibliográficas

- Agudelo, G. (2011). *Juegos teatrales: sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas de actuación*. Magisterio Editorial Bogotá.
- Boal, A. (2014). *Juegos para actores y no actores* (Vol. 60). Alba editorial.
- Carnero, S., & Pérez, A. (2019). La expresión corporal como forma de comunicación esencial. *Holos*. (Año 35, v5, e8477). p10.
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/55077/ExpresionCorporal.pdf>
- Cardona, A., & Correa, K. (2017). *Manual básico de juegos teatrales para amateurs*. Trabajo de grado. Universidad del Valle. Biblioteca Digital.
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13030/0593825>.
- Cimiano, J. (2003). El homo ludens de Johan Huizinga. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (4), 33-35.
- De la Peña, M., & Gomez, J. (2006). Agresión y conducta antisocial en la adolescencia: una integración conceptual. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 6(1), 9-24.
- Gallego, D. (2009). Esquema corporal e imagen corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (386), 45-45.
- Gomez, A., Sanchez, B., Mahedero, M. (2012). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15(1), 54-63.
- Huizinga, J. (2014). *Homo ludens* ils 86. Routledge.
- López, E., Pérez, S., Ochoa, G., & Ruiz, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista mexicana de*

psicología, 25(1), 119-128

Monjas, M., Elices, B., Valle, F., & de Benito, P. (2005). Aceptación social y género en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 383-393.

Mora, C. (2016). Expresión corporal para el desarrollo integral del adolescente: dinámicas grupales. Trabajo de grado. Universidad de Chile.
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/142574/mora-camus-camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pinto, A., Regnier, L., Bonilla, O., & Bosem, J. (2022). Influencia de los juegos teatrales en la mitigación del pánico escénico para los estudiantes de lenguas extranjeras de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia. *Revistas De Investigación*, 46(106), 37-59. <https://core.ac.uk/download/pdf/560325735.pdf>

Scargglioni, P. (2021). *Aplicación de un taller de juegos teatrales para la creación de un espacio de convivencia e integración entre adolescentes en el contexto educativo público*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19709>

Vásquez, M. (2022). *Los juegos teatrales: el eslabón perdido de la docencia* (Tesis de licenciatura, Universidad de las Artes), Universidad de las Artes <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/1233> Artes).