

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TEATRALES EN LOS
NIVELES DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE ADOLESCENTES
ESCOLARIZADOS**

EDGAR HUMBERTO PORTILLA GRANDA

ANDRES FERNANDO QUINTERO FLOREZ

Universidad de Nariño

Facultad de Ciencias Humanas

Programa de Psicología

San Juan de Pasto

2013

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TEATRALES EN LOS
NIVELES DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE ADOLESCENTES
ESCOLARIZADOS**

EDGAR HUMBERTO PORTILLA GRANDA

ANDRES FERNANDO QUINTERO FLOREZ

Asesora:

ESP. ADRIANA PERUGACHE

Universidad de Nariño

Facultad de Ciencias Humanas

Programa de Psicología

San Juan de Pasto

2013

“Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo son responsabilidad del autor”
Artículo 1 del acuerdo 324 de 1966, emanado por el Honorable Consejo Directivo
de la Universidad de Nariño”.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Esp. Adriana Perugache Rodríguez (Asesora)

Claudia Mercedes Calvache (Jurado)

Esp. Ana Julia España Jurado (Jurado)

San Juan de Pasto, Marzo 2013

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las personas que directa o indirectamente hicieron posible el desarrollo de este trabajo investigativo.

Agradecemos a nuestra asesora Adriana Perugahe, por motivarnos a realizar esta investigación, al señor rector de la institución educativa Bet-el, quien nos abrió las puertas de la institución para realizar el proyecto, a los participantes del proyecto, por su disposición y su gran energía; a nuestros jurados Claudia Calvache y Ana Julia España; y agradecemos infinitamente a Sandrita, por su ayuda y su amistad.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación, representa todo el esfuerzo y labor realizada durante mi carrera, y sería difícil elegir a un grupo de personas a quienes dedicarle este logro, en realidad todas y cada una de las personas que se han cruzado en mi camino y que me han honrado con su amistad, son merecedoras de mi admiración y afecto, sin embargo de manera especial debo dedicar este logro a mis padres Jorge y Nelly, que hicieron posible ser como soy, con su ejemplo y su dedicación, a mis hermanos que supieron comprender mis estados de locura; a Sofía y Ana Julia que me iniciaron en el camino del arte, a todos los integrantes de Kerigma: Camila, Ricardo, Ana María, Iván, Felipe, Vanesa, Sofí San, Dibu, Mafe, Grace, Diego y Layla; a todo el combo del Colectivo Escénico Teatro Transeúnte: a Daniel, Huesitos, Aleja, Chacon, al maestro, Juli, Ponce, Leli, Nico, Felipe, la Churos y Maritza; a mis compañeros de semestre, un grupo diverso pero particularmente unido; a mis compañeros de la FUN- comisiones MODEP, quienes son el ejemplo y la esperanza de que un país mejor, es posible.

*A todos y cada una de las personas que conozco y que forman parte de mi vida,
GRACIAS.*

DEDICATORIA

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi madre

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien y por su amor.

A mi Familia.

A mi hermana Daniela por ser la persona que me acompaña siempre y de la cual aprendí aciertos y de momentos difíciles; a mi hermano Mauricio por ser un ejemplo del cual resalto la importancia de dar rienda suelta a las ilusiones, a mi tía Cecilia por ser una persona que constantemente me apoyaba con sus consejos, a mi tío José al cual admiro y aprecio de corazón, gracias Joe por creer en mí, y de igual forma dedicarle este logro a mi amigo e hijo David, mira lo que se pude alcanzar con esfuerzo y perseverancia, confía siempre de las personas buenas.

A mis maestros.

Profesora Adriana Perugache por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis, gracias profe Adriana por inculcarme los valores de respeto y responsabilidad.

A mis amigos.

Oscar Bastidas, gracias primo pata por ser mi fiel y mejor amigo sé que puedo contar con usted en las buenas y en las malas, a la familia Burbano Bolaños por ser un gran apoyo incondicional y por brindarme su amistad, y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis. ¡Gracias a ustedes amigos!

*Y finalmente dedicar de manera especial este logro a **NATALY**, la mujer que hizo lo imposible para que este triunfo se haga posible, gracias mi amor por todo lo que diste por mí, por tus preocupaciones por tus consejos, por el tiempo dedicado y brindarme y regalarme gran parte de tu vida, por lo cual Nataly te digo: mira la recompensa de lo que sembraste, este triunfo es tuyo mi amor, gracias de todo corazón por ser mi apoyo y mi soporte, **TE AMO PECAS.***

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCION	14
OBJETIVOS	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
METODOLOGIA	19
Enfoque	19
Tipo De Estudio	19
Diseño	19
Participantes	20
Instrumentos de Medición	20
<i>Confiabilidad</i>	21
<i>Validez</i>	21
Variables	21
<i>Variable Dependiente</i>	21
<i>Variable Independiente</i>	22
<i>Variables Intervenientes</i>	22
Hipótesis	23
<i>Hipótesis de Trabajo</i>	23
<i>Hipótesis Nula</i>	23
<i>Hipótesis alterna</i>	23
<i>Hipótesis estadística</i>	23
Procedimiento	23

Análisis de datos	--
Elementos Éticos y Bioéticos	26
RESULTADOS	27
Descripción de las Características de la Población	27
Aplicación de Pre-test a Grupo Experimental y Grupo Control	27
Criterio de Evaluación de la Escala	28
Diseño y ejecución del programa de intervención	29
Procedimiento para Análisis de Resultados	31
Resultados de la Aplicación pre-prueba y pos-prueba en el grupo Experimental	32
Resultados de la aplicación pre-prueba y post-prueba en el grupo Control	34
Resultados de las medias de las diferencias de los grupos experimental y control por factores aplicando prueba T	35
<i>Factor Auto aceptación (AA)</i>	35
<i>Factor relaciones interpersonales (RI)</i>	36
<i>Factor Autonomía (AU)</i>	37
<i>Factor Satisfacción con la Vida (SV)</i>	38
Resultados de la Diferencia de Medias de los grupos experimental y control de la escala total aplicando prueba T	39
DISCUSION	41
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	57

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Diseño cuasi-experimental pre-test, pos-test de grupos intactos, experimental y control (Hernández, Fernández & Baptista, 2010)</i>	20
Tabla 2. <i>Consistencia interna de la versión en español, Escala Bienestar Psicológico Ryff de 34 ítems (Balcázar, et al, 2009)</i>	21
Tabla 3. <i>Prueba de Kolmogorov -Smirnov y Levene</i>	32
Tabla 4. <i>Significancia de las diferencias de las medias por factores y total de las pruebas pre y pos del grupo experimental</i>	32
Tabla 5. <i>Significancia de las diferencias de las medias por factores y total de las pruebas pre y post del grupo control</i>	34
Tabla 6. <i>Media de las diferencias y significancia del factor autoaceptacion (AA) para grupo control y experimental</i>	36
Tabla 7. <i>Media de las diferencias y significancia del factor relaciones interpersonales (RI) para grupo control y experimental</i>	37
Tabla 8. <i>Media de las diferencias y significancia del factor autonomía (AU) para grupo control y experimental</i>	38
Tabla 9. <i>Media de las diferencias y significancia del factor satisfacción con la vida (SV) para grupo control y experimental</i>	39
Tabla 10. <i>Media de las diferencias y significancia de los grupos experimental y de control de la escala Bienestar psicológico</i>	40

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Procedimiento para Análisis de Resultados.....	31
<i>Figura 2.</i> Diferencias de las medias por factores y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo experimental.....	33
<i>Figura 3.</i> Diferencias de las medias por sub-escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo control.....	35
<i>Figura 4.</i> Media de las diferencias del factor autoaceptación (AA) para grupo control y experimental.....	35
<i>Figura 5.</i> Media de las diferencias del factor relaciones interpersonales (RI) para grupo control y experimental.....	36
<i>Figura 6.</i> Media de las diferencias del factor autonomía (AU) para grupo control y experimental.....	37
<i>Figura 7.</i> Media de las diferencias del factor satisfacción por la vida (SV) para grupo control y experimental.....	38
<i>Figura 8.</i> Media de las diferencias de los grupos experimental y de control de la escala Bienestar psicológico.....	39

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TEATRALES EN LOS
NIVELES DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE ADOLESCENTES
ESCOLARIZADOS**

RESUMEN

El presente proyecto tuvo como propósito determinar el efecto de un programa de intervención en ejercicios teatrales en los niveles de bienestar psicológico en 22 adolescentes escolarizados de la Ciudad de Pasto. Los niveles de Bienestar Psicológico, se obtuvieron mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (citado en Díaz, et al, 2006) adaptada a población adolescente de México por Balcázar, et al, (2009). La investigación fue de tipo explicativo, con diseño cuasi experimental de tipo pre-test, pos-test, con grupos intactos, un grupo experimental y otro grupo control. Se utilizó la prueba Kolmogórov – smirnov (k-s) la cual estableció la normalidad de los datos obtenidos; la prueba de Levene determinó la igualdad entre varianzas y T de Students se utilizó para muestras independientes, evidenciando la diferencia estadísticamente significativa de los grupos entre sí. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico (Predictive analytics software statistics) [PASW statistics] versión 18 antiguo (statistical package for the social sciences) [SPSS], identificándose que la ejecución del programa de ejercicios teatrales tuvo un efecto positivo en la población objeto de estudio, lo cual se observa en la diferencia estadísticamente significativa entre las medias de las variables autoaceptación, autonomía y satisfacción con la vida. Sin embargo, para el factor de relaciones interpersonales no hubo cambios estadísticamente significativos, lo cual se evidencia en los resultados obtenidos. En efecto los datos indican que el programa de ejercicios teatrales incrementó los niveles de bienestar psicológico de los adolescentes.

Palabras claves: bienestar psicológico, ejercicios teatrales, adolescencia.

ABSTRACT

This project was to determine the effect of an intervention program in theater exercises in psychological well-being levels in 22 adolescent students in the city of Pasto. Psychological well-being levels were obtained by applying the scale of psychological well Ryff (1989, cited in Diaz, et al, 2006) adapted for adolescents in Mexico by Balcazar, et al, (2009). The research was explanatory type, design type quasi pre-test, post-test, with intact groups, an experimental group and a control group. We used the Kolmogorov-Smirnov (KS) which allowed us to determine the normality of the data, the Levene test determine equality between variances and Student's t for independent samples was used, allowing demonstrate the statistically significant difference between the two groups together. Statistical analysis was performed using the Statistical Package (Predictiveanalytics statistics software) [SPSS] old version 18 (Statistical Package for the Social Sciences) [SPSS], identifying that the execution of theatrical exercise program had a positive effect on the study population, which is observed in the statistically significant difference between the means of the variables self-acceptance, autonomy and satisfaction with life, however for interpersonal relationships factor was not statistically significant changes, as evidenced in the results obtained data indeed show that the theatrical exercise program increased the levels of psychological well-being of adolescents.

Keywords: psychological, theatrical exercises, adolescence.

INTRODUCCION

El presente proyecto de intervención determino el efecto que tiene un programa de ejercicios teatrales sobre los niveles de bienestar psicológico de un grupo de adolescentes pertenecientes a la institución educativa Bet – el. Se utilizó un enfoque cuantitativo, en el que se estableció, formuló, fortaleció y revisó las teorías existentes, empleando modelos matemáticos. El tipo de estudio fue explicativo, con el cual se buscó reconocer cómo se comportan los niveles de bienestar psicológico (variable dependiente) bajo la intervención de un programa de ejercicios teatrales (variable independiente). El diseño que se utilizó es cuasi-experimental ya que por medio de este fue posible determinar el efecto de la manipulación de una variable independiente sobre la variable dependiente (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

En la actualidad se ha dado importancia al estudio de aspectos referentes a la salud mental, entre estas temáticas emergentes se encuentra el bienestar psicológico, el cual es definido por Cole, Peeke y Dolezal (1999, citados en Ramírez, 2009) como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluyendo una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la familiar, laboral, escolar, social, entre otras) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas) cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias, proporcionando al sujeto elementos de juicio frente a su vida, hacer reflexiones sobre pensamientos y acciones a futuro, tomar por iniciativa propia decisiones personales, vivir de acuerdo a las normas y preferencias individuales; obteniendo así niveles adecuados de bienestar psicológico, permitiendo a los sujetos el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, obtener un propósito en la vida y conseguir metas valiosas.

De esta manera, se hace necesario el estudio y la ejecución de proyectos encaminados a mejorar la salud mental de la población, buscando disminuir los reportes de factores asociados a salud mental negativa, los cuales están mediatizados por trastornos de ansiedad, trastornos relacionados con el consumo de sustancias (alcohol, abuso de drogas, dependencia de nicotina, entre otras) y trastornos de la conducta (Ministerio de la Protección Social, 2003).

De igual forma se presentan factores contextuales y diversas problemáticas que afectan de manera negativa el bienestar psicológico como la pobreza, el desempleo, la violencia, la prostitución y el abuso de sustancias de fácil acceso (Ibarra, 2005). Esta serie de problemáticas conllevan a crear ambientes de tensión y malestar subjetivo que se manifiesta en síntomas físicos y psicológicos. Estos niveles bajos de bienestar se evidencian en la presencia de enfermedades y trastornos mentales como ansiedad, depresión, estrés y comportamientos alterados (Martínez & García, s.f., citados en Vega, Sotelo & Domínguez, 2005).

Por tanto, ante este fenómeno que genera bajos niveles de bienestar psicológico, se deben buscar alternativas creativas que faciliten al adolescente la consecución de herramientas expresivas como: la comunicación, el control de emociones, la expresión del sentir, conciencia de sí mismo, habilidades en la solución de problemas, entre otras, que fortalezcan la capacidad de adaptarse a los ambientes adversos, lo cual genera recursos para afrontar estas situaciones y así gozar de una mejor calidad de vida.

Una alternativa que puede mejorar el bienestar psicológico es el teatro, que se presenta como una manifestación artística que permite a los sujetos ampliar y profundizar las fronteras de la propia existencia, facilitando la exploración de sentimientos, promoviendo el reconocimiento de la empatía a través de la representación de diversos roles y fomentando el pensamiento crítico y reflexivo. De esta manera el teatro como alternativa, posibilita una visión positiva de la vida que incluye las áreas familiar, escolar y laboral, donde la expresión de los afectos permite el incremento de la salud mental y física, aumentando la autoestima y la autoconciencia, facilitando la regulación emocional; esto implica que los afectos son experimentados a través de los lentes de la autor reflexividad, de modo tal que se hace posible comprender el significado subjetivo de los propios estados afectivos (Fonagy, citado en Lanza, 2009).

Es así que el adolescente, encuentra la posibilidad de descubrirse como persona, como ser individual en relación con lo general, encontrando su ruta hacia la historia y la sociedad, la vida que conduce a su ser social, explorando y potencializando habilidades que le permiten adaptarse mejor a su medio de desarrollo (Moreno, 1996).

En cuanto a investigaciones que aporten al desarrollo del presente estudio en torno al teatro, el bienestar y la adolescencia, se encuentra que Salvador (2008) a través de su

investigación *Arco iris del deseo como juego dramático de educación emocional* realizado en una población de adolescentes españoles, identifica que el teatro puede servir como herramienta didáctica – vivencial, adecuada para desarrollar y desbloquear aspectos de competencias emocionales y la toma de conciencia de emociones ante situaciones de duda o confusión, pues el sujeto presenta emociones propias dramatizadas para una comprensión de las mismas. En este sentido, Díaz (2007) con su proyecto *Vive el teatro*, realizado en un grupo de adolescentes de España, constata la eficacia del diseño de actividades de teatro como medio para enseñar, entrenar y practicar de forma incidental las habilidades sociales, incentivar la autoestima, autonomía, creatividad, valoración de sus actitudes socio morales y religiosas, exaltación y dominio de la propia realidad corporal.

De igual forma, Gómez (2012) por su parte al realizar la investigación sobre *Aspectos psicológicos del teatro en Adolescentes Españoles*; encuentra que las estrategias teatrales inciden de manera positiva en todos los niveles de los aspectos psicológicos mencionados anteriormente. De manera similar Suarez y Reyes (2000) al realizar un estudio investigativo en población cubana sobre los *efectos del uso de las técnicas teatrales en aspectos de la salud integral del ser humano*, encontraron que la creatividad es el principal elemento integrador y de crecimiento que posibilita la efectividad de estas técnicas, y que una adecuada aplicación de las orientaciones metodológicas en torno al teatro posibilita la obtención de éxitos en el incremento de la salud del individuo. En consecuencia los estudios previos dan cuenta de la influencia positiva del teatro dentro del mejoramiento de la calidad de vida de las personas, haciendo evidente la necesidad de realizar el estudio planteado.

De esta manera, es claro que el teatro tienen una influencia positiva sobre aspectos psicológicos y de salud mental, entendiendo esta como un estado de equilibrio entre la persona y su entorno socio cultural, garantizando su participación laboral, intelectual y relacional, logrando así, un mayor bienestar (Lavaire, 2008). En consecuencia la investigación permite trabajar aspectos relacionados con el fortalecimiento del bienestar psicológico, el cual está compuesto por cuatro factores definidos por Ryff (1989, citado por Balcazar, et al, 2009) como: auto aceptación, entendida como la actitud positiva hacia sí mismo y la concientización de limitaciones y potencialidades; relaciones interpersonales, referida a la capacidad de establecer contactos eficaces con los grupos sociales; autonomía,

que comprende la habilidad para sostener la identidad y toma de decisiones en diferentes contextos sociales y la satisfacción por la vida, entendiéndose como los logros y proyectos que orientan el sentido de la experiencia humana.

Por lo tanto, dentro de la investigación se buscó que a través de la ejecución del programa de ejercicios teatrales, los participantes desarrollen las capacidades y el crecimiento personal, concebidos como los principales indicadores del funcionamiento positivo en el bienestar psicológico (Romero, et al, 2010).

Para ello la importancia real del teatro dentro de la investigación con adolescentes, reside en los procesos de implicación (participación) social y artística, y en la experimentación de una serie de situaciones y vivencias, que permiten aprender a actuar como un grupo, como un conjunto social y artístico, donde las técnicas dramáticas demandan la participación y la colaboración, favoreciendo la relación armónica entre los componentes del grupo, puesto que permite a los participantes tomar conciencia colectiva del trabajo y realizarlo contando con el esfuerzo de todos, y además, posibilitan situaciones en las que hay necesidad de una precisa y clara comunicación (Needlands, citado en Motos, 2009).

Es conveniente tener en cuenta para la investigación, que la adolescencia es una etapa en el ciclo vital esencialmente complejo, en el cual el joven se enfrenta a numerosos obstáculos y desafíos y en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, al mismo tiempo que se define la identidad, y se está llevando a cabo la elaboración de un proyecto de vida (Solano, 2000). Por tanto las estrategias teatrales por su carácter transversal e interdisciplinario se revelan como un instrumento didáctico que integra los lenguajes corporal, verbal, plástico, rítmico y musical, promoviendo un mayor fortalecimiento del bienestar personal, desarrollando aspectos en comunicación, toma de decisiones, expresión de sentimientos, construcción de identidad, autoconocimiento e iniciativa personal (Martin, 2009).

En cuanto a la viabilidad e importancia para la investigación psicológica, se consideró que el contenido del proyecto, da insumos necesarios para la evaluación de la influencia del teatro como recurso, permitiendo la construcción individual y social, teniendo en cuenta que la psicología de la salud brinda elementos conceptuales, que

facilitan la construcción de estrategias de intervención coherentes con las necesidades de la población.

Para el programa de psicología, este trabajo investigativo representa una ampliación de las temáticas y estrategias de intervención, ya que permitirá utilizar el arte como una herramienta novedosa aplicada en la investigación psicológica. Finalmente el desarrollo de este estudio, resulta consonante con la misión del programa de psicología de la Universidad de Nariño, promoviendo un abordaje integral de la problemática, desde su conceptualización, metodología e impacto social, aportando desde su quehacer investigativo a la proposición de ideas novedosas, posibilitando en la población un mayor bienestar. Es así, que el trabajo realizado en la institución educativa Bet-el aporta al desarrollo del estudiante según la misión institucional en sus tres dimensiones (físico, mental y espiritual) a través de estrategias lúdico pedagógicas, orientadas al fortalecimiento de habilidades.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar el efecto de un programa de intervención en ejercicios teatrales en los niveles de bienestar psicológico, en adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de bienestar psicológico, previos a la ejecución del programa de ejercicios teatrales en adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

Construir un programa de intervención en ejercicios teatrales en estudiantes de la institución educativa Bet–El de la ciudad de Pasto

Ejecutar un programa de intervención en ejercicios teatrales en estudiantes de la institución educativa Bet–El de la ciudad de Pasto.

Identificar los niveles de bienestar psicológico, posteriores a la ejecución del programa de ejercicio\ s teatrales en adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

Establecer si existe diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de bienestar psicológico, previo y posterior a la ejecución del programa de ejercicios teatrales en adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

METODOLOGIA

Enfoque

El presente estudio fue realizado desde el enfoque cuantitativo, permitiendo la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y así probar hipótesis establecidas previamente, apoyados de la medición numérica y el conteo, que corresponden a herramientas de la estadística, las cuales ayudan a establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población (Hernández, Fernández & Baptista, 2010)

Tipo de estudio

El tipo de estudio fue explicativo, se buscó reconocer cómo se comportan los niveles de bienestar psicológico (variable dependiente) bajo la intervención de un programa de ejercicios teatrales (variable independiente); de esta manera se dio explicación mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Diseño

El diseño que se utilizó es cuasi-experimental ya que por medio de este fue posible determinar el efecto de la manipulación de una variable independiente sobre la variable dependiente, con grupos ya conformados o grupos intactos, uno de ellos experimental y el otro control (Hernández, Fernández & Baptista, 2010) es decir, se buscó establecer el posible efecto de la aplicación de un programa en ejercicios teatrales, sobre los niveles de Bienestar Psicológico en adolescentes escolarizados.

Para el presente estudio se utilizó el diseño con pre-test, pos-test y grupos intactos, un grupo experimental y el otro control, realizando la aplicación de pre-test y pos-test a los dos grupos, pero solo al grupo experimental se aplicó la intervención del programa de ejercicios teatrales, permitiendo verificar la equivalencia inicial de los grupos (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Tabla 1.

Diseño cuasi-experimental pre-test, pos-test de grupos intactos, experimental y control (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Grupos		Procedimiento	
G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₃	—	O ₄

Participantes

El presente estudio se desarrolló con la participación de 22 estudiantes de grado 10 y 11 de la Institución Educativa Bet-el de la ciudad de Pasto. Los sujetos se encuentran conformados por cursos, de manera que el grado once fue el grupo control, conformado por 5 mujeres con edades entre los 15 y 17 años y 6 hombres con edades entre los 16 y 18 años. El grado decimo, grupo experimental, conformado por 4 mujeres con edades entre los 16 y 17 años, y por 7 hombres con edades entre los 15 y 17 años. Cada grupo estuvo conformado por 11 participantes, cuyo número de hombres es de 13 correspondiente al 59% y el número de mujeres es de 9 correspondiente al 41% de la población total, cuyas edades están comprendidas entre 15 y 18 años, el 27% corresponde a los 15 años, el 36% los 16 años, el 32% a los 17 y el 5% a los 18 años, adolescentes residentes de la ciudad de Pasto.

Instrumentos de Medición

Para evaluar el Bienestar Psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada a población adolescente por Balcazar, et al, (2009) en esta escala, los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

En la adaptación realizada en la Universidad Autónoma del Estado de México por Balcazar, et al, (2009) en adolescentes preuniversitarios estudiantes de la escuela preparatoria de la misma institución, la escala presento un coeficiente de fiabilidad de 0.91 y está compuesta por 34 ítems, distribuidos en cuatro factores, que son:

Factor 1 “Autoaceptación”: 15 ítems

Factor 2 “Relaciones interpersonales”: 8 ítems

Factor 3 “Autonomía”: 6 ítems

Factor 4 “Satisfacción con la vida”: 5 ítems

Cabe mencionar además que se utilizaron técnicas de seguimiento que permitieron dar una mayor validez a la investigación, estos fueron: diario de campo, observación directa y formatos de talleres.

Confiabilidad

La consistencia interna (alfa de Cronbach) de la versión en español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff puede observarse en la Tabla 2. La totalidad de los factores, a excepción del cuarto (alfa de 0.64), muestran una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0.91 y 0.63, lo que permite considerar que la escala, es adecuada para la valuación del B.P en adolescentes.

Tabla 2

Consistencia interna de la versión en español, Escala Bienestar Psicológico Ryff de 34 ítems (Balcazar, et al, 2009).

Factores Escala de B.P. Ryff	Valores alfa
Factor 1	0.9107
Factor 2	0.7542
Factor 3	0.7299
Factor 4	0.6382

Validez

Después de haber realizado el coeficiente de alfa de Cronbach, que indico resultados positivos, arroja que de los 39 ítems que se encuentran en la prueba original, solo 34 son considerados válidos para la escala adaptada a adolescentes, por los siguientes criterios de selección: pesos factoriales de cada uno de los reactivos fuesen de 0.40 o más, que tuvieran una carga positiva, con valores de uno o más para cada factor y que los factores quedaran integrados al menos por 3 reactivos.

Variables

Variable Dependiente

Niveles de Bienestar Psicológico: entendido como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido; dentro de este concepto

operaron cuatro factores que son: autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y satisfacción con la vida.

Variable Independiente

Ejercicios Teatrales: definidos como la serie de ejercitaciones físicas (calentamiento, estiramiento y expresión corporal y lingüística), mentales (creación e improvisación) y emocionales (exploración y expresión de emociones), que son utilizadas en el entrenamiento del actor de teatro permitiendo fortalecer habilidades y destrezas, como también trabajar sobre algunas debilidades.

Variables Intervinientes

Para garantizar la eficacia del programa, se ejerció control sobre cinco variables que de alguna manera pudieron afectar los resultados.

Lugar de intervención: el control de esta variable se realizó conservando un lugar fijo e invariable durante toda la intervención.

Espacio de trabajo: se garantizó lugares limpios, bien iluminados y con buena ventilación, que permitió la concentración y altos niveles de sensibilización superiores a los habituales en condiciones cotidianas que posibilitaron al joven actor investigar muy cerca de su propio cuerpo.

Tiempo de intervención: se mantuvo un tiempo fijo de aplicación, evitando las prolongaciones y disminuciones de tiempo, previniendo así el cansancio.

Vestuario: la comodidad de los participantes fue necesaria para el adecuado desarrollo del programa de intervención, por tanto se pidió a los estudiantes que el día de las intervenciones asistiera con la sudadera de la institución.

Dificultades en el entorno (familiares, sociales y emocionales): las dificultades que poseen los adolescentes fuera del entorno escolar, ya sean dificultades con la familia, inconvenientes con los amigos y problemas de pareja, fue de vital importancia tenerlos en cuenta, ya que estos factores repercuten directamente en el resultado y en la forma de aplicación del programa de intervención, por lo tanto, se brindó el espacio para el trabajo de estas problemáticas y la adaptación de los ejercicios de acuerdo a las necesidades.

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

La implementación de un programa de intervención en ejercicios teatrales incrementa los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

Hipótesis nula

La implementación de un programa de intervención en ejercicios teatrales no tiene efectos sobre los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

Hipótesis alterna

La implementación de un programa de intervención en ejercicios teatrales disminuye los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Bet- El de la ciudad de Pasto.

Hipótesis estadística

X1: Niveles de bienestar psicológico antes de la ejecución del programa de ejercicios teatrales.

X2: Niveles de bienestar psicológico después de la ejecución de programa de ejercicios teatrales.

Hi: $X2 > X1$

Ho: $X2 = X1$

Ha: $X2 < X1$

Procedimiento

El desarrollo de la presente investigación se realizó a través de las siguientes fases:

Construcción teórica y metodológica

La revisión teórica estuvo encaminada hacia los siguientes temas: definición del concepto de bienestar psicológico, adolescencia y teatro. De acuerdo con el planteamiento del problema y la revisión teórica efectuados, se realizó la caracterización metodológica del estudio, en términos de tipo de investigación, diseño, población, técnicas de recolección de información, hipótesis, variables, procedimiento y plan de análisis de datos.

Construcción de la propuesta de intervención y motivación de la población a participar de la propuesta.

Se realizó la construcción de la propuesta de intervención en ejercicios teatrales, teniendo en cuenta que los ejercicios estuvieran enfocados de manera directa con las variables de bienestar psicológico: Autonomía, Autoaceptación, Relaciones Interpersonales y Satisfacción con la Vida. Estos ejercicios se desarrollaron en talleres de expresión corporal, voz y expresión lingüística, preparación emocional del actor e improvisación, con ejercicios enfocados al desarrollo de habilidades comunicativas, confianza en sí mismo, toma de decisiones, expresión de sentimientos y emociones, participación y trabajo en grupo y reconocimiento de experiencias y sentires (*ver anexo 5*). Dichos talleres estuvieron estructurados en tres dinámicas que son: dinámica de apertura, dinámica de desarrollo y dinámica de cierre, garantizando el desarrollo de las intervenciones. Una vez construida la propuesta de intervención se socializó ante las directivas de la institución y se solicitó el consentimiento informado, para dar inicio al programa

Aplicación del instrumento y ejecución del programa de teatro

Después de haber realizado la construcción teórica y metodológica, se efectuó una reunión para tener contacto con la población que comprende a estudiantes de los grados 10 y 11, dándose a conocer las generalidades del proyecto de intervención, se diligenció el consentimiento informado por parte del representante legal o padres de familia.

Posteriormente se realizó la evaluación inicial, para medir los niveles de bienestar psicológico en los sujetos del grupo experimental como al grupo control, administrando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (citado en Díaz, et al, 2006) en su adaptación a población adolescente por Balcazar, et al, (2009)

Concluida la evaluación inicial, se dio inicio a la realización del programa de ejercicios teatrales para el grupo experimental, el cual se basó en cuatro aspectos fundamentales de trabajo que son: expresión corporal, preparación emocional, voz y expresión lingüística e improvisación, y dos ensayos adicionales donde se recogen las enseñanzas de los 4 aspectos anteriores (*ver anexo 5*).

Posterior a la aplicación del programa de ejercicios teatrales, se efectuó nuevamente la evaluación de los niveles de bienestar psicológico, de los grupos control y experimental,

con el fin de comprobar si se produjo alguna variación en dichos niveles y determinar la eficacia del programa.

Finalmente, atendiendo a criterios éticos se programó la ejecución del programa con aquellos participantes que conformaron el grupo control.

Análisis de resultados y elaboración informe final

En esta fase se procedió a hacer un análisis estadístico de los resultados obtenidos y comparaciones entre los grupos experimental y control, después de la aplicación del programa de ejercicios teatrales. A través de la prueba T de students y del paquete estadístico (Predictive analytics software – statistics) [PASW statistics] versión 18 antiguo (statistical package for the social sciences) [SPSS]. Se realizó un estudio comparativo entre las medias de las diferencias del grupo experimental y entre las medias de las diferencias del grupo control, con lo cual se logró determinar que los resultados encontrados en el grupo experimental después de la aplicación del programa de ejercicios teatrales, presenta una diferencia estadísticamente significativa respecto a los resultados encontrados en el grupo control.

Posterior a esto se realizó la discusión contrastando los resultados obtenidos con el soporte teórico y empírico del estudio. Finalmente se construyó las conclusiones y recomendaciones para la elaboración del informe final de la investigación.

Análisis de Datos

El análisis estadístico se realizó mediante la comparación de los resultados iniciales y finales obtenidos por el grupo control y experimental, dentro de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (citado en Díaz, et al, 2006) adaptación a población adolescente de México (Balcázar, et al, 2009). Para ello se utilizó tres pruebas estadísticas: la prueba de Kolmogórov – smirnov y Levene que mostraron puntuaciones con un nivel de significancia mayor que 0,05 ($p > 0,05$) indicando que los datos obtenidos tienen normalidad y homogeneidad de varianza. Identificadas estas características en los datos se prosiguió al análisis estadístico a partir de la prueba T de Student, a partir de la cual se obtuvieron las medias de las diferencias entre los grupos para las variables *Autonomía*, *Relaciones interpersonales*, *Autoaceptación* y *Satisfacción con la vida*. El análisis estadístico se realizó mediante el paquete estadístico (Predictive analytics software – statistics) [PASW statistics] versión 18 antiguo (statistical package for the social sciences)

[SPSS].

Elementos Éticos y Bioéticos

Para la elaboración de este proyecto y su consecuente desarrollo, se consultó el Código Deontológico (2006) para un manejo ético y responsable de la información que se utilizó en el presente estudio y no atentar contra la integridad del participante. Los artículos tomados en cuenta para ello son:

Se guardó completa reserva sobre la información de la identidad de los participantes que en este caso son los estudiantes, salvo en los casos contemplados por las disposiciones legales (Artículo 10, Código Deontológico, 2006).

Se mantuvo en sitio cerrado y con la debida custodia los documentos obtenidos de la aplicación de las pruebas aplicadas y sus respectivos resultados (Artículo 10, Código Deontológico, 2006).

La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de los resultados obtenidos en la investigación se hizo de modo que no fue posible la identificación de las personas que participarán de la misma (Artículo 29, Código Deontológico, 2006).

La participación en la investigación se autorizó explícitamente por las personas responsables en este caso los padres o tutores, ya que se trabajó con menores de edad (Artículo 34, Código Deontológico, 2006).

Los investigadores planearon y llevaron a cabo esta investigación científica basándose en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que proteger el bienestar y los derechos de los participantes (Artículo 50, Código Deontológico, 2006).

RESULTADOS

Descripción de las Características de la Población

La población participante para esta investigación, corresponde a grupos intactos, es decir, se toman grupos ya conformados por la institución que corresponde a grado 11 grupo control y grado 10 grupo experimental, se garantizó que los grupos fueran homogéneos teniendo en cuenta la edad y el género. El grado once fue el grupo control, que estuvo conformado por 5 mujeres con edades entre los 15 y 17 años y 6 hombres con edades entre los 16 y 18 años; y el grado decimo, grupo experimental, está conformado por 4 mujeres con edades entre los 16 y 17 años, y por 7 hombres con edades entre los 15 y 17 años.

Se realizó un tipo de investigación cuasi experimental, debido a disposiciones de la institución, los cuales no permitieron la aleatorización de la población, ya que esto interrumpiría el proceso de formación académica de los estudiantes, es decir, dichos grupos fueron asignados a partir de un muestreo por conveniencia, en el cual los investigadores seleccionan directa e intencionadamente los individuos de la población, teniendo en cuenta la facilidad de acceso a los mismos.

Considerando que la no asignación aleatoria de los grupos incide en la validez interna, se intentó establecer la semejanza entre los grupos, considerando las características que pueden estar relacionadas con las variables estudiadas. En el grupo control y experimental se tuvo en cuenta características como: igual número de participantes, rangos de edad y etapa de desarrollo similares, distribución equitativa de género en cada grupo, grupos equiparables en competencias académicas y jornada escolar igual.

Aplicación de Pre-test a Grupo Experimental y Grupo Control

Simultáneamente se realizó la exposición de aspectos relevantes de la investigación al grupo control y grupo experimental, se dio a conocer el procedimiento de ejecución de la investigación, dejando en claro que la participación es voluntaria. Se reciben de los estudiantes los consentimientos informados que fueron firmados previamente por los padres de familia, autorizando la realización de la prueba y la ejecución del programa en ejercicios teatrales. Una vez aclaradas todas las dudas, se dieron las instrucciones para la realización del pre test en el grupo experimental y control, de la prueba de bienestar psicológico (que evalúa la prueba, opciones de respuesta, la confidencialidad, seriedad en la prueba y tiempo de aplicación). Se verifico que todos los ítems fueran respondidos, además se realizaron

preguntas generales que permitieron establecer la edad de los estudiantes, género y grado, logrando controlar dichas variables en el proceso de intervención.

El pre test de la prueba de bienestar psicológico se llevó a cabo el día 6 de Septiembre del año 2012, en la quinta hora de la jornada escolar (12:00 a 12:45) con un tiempo de duración de 25 minutos para cada grupo, en las aulas de clase correspondientes. Se evaluaron los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de grado decimo y once, a través de los factores: autonomía, autoaceptación, satisfacción con la vida y relaciones interpersonales (*ver Tabla 4 y 5*). Cabe aclarar que aunque se realizó la aplicación por cursos, se garantizó que existiera el mismo número de mujeres y de hombres y que además todos se encontraran en el rango de edad propuesto, el cual corresponde a adolescentes entre 15 y 18 años.

Criterio de Evaluación de la Escala

Para evaluar el Bienestar Psicológico se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (citado en Díaz, et al, 2006) adaptada a población adolescente por Balcazar, et al, (2009) en esta escala, los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Estos valores son válidos para los ítems positivos y no hay que recodificarlos (invertirlos) para los ítems negativos.

En la adaptación realizada en la Universidad Autónoma del Estado de México por Balcazar, et al, (2009) en adolescentes preuniversitarios estudiantes de la escuela preparatoria de la misma institución, la prueba está compuesta por 34 ítems, distribuidos en cuatro factores, cuyas puntuaciones son:

Factor 1 “Autoaceptación”: 15 mínimo 90 máximo

Factor 2 “Relaciones interpersonales”: 8 mínimo 48 máximo

Factor 3 “Autonomía”: 6 mínimo 36 máximo

Factor 4 “Satisfacción con la vida”: 5 mínimo 30 máximo

La puntuación de la escala de bienestar psicológico en su totalidad se da en tres niveles: bajo puntuaciones entre 34 – 141; medio puntuaciones entre 142 – 176 y alto puntuaciones entre 177 – 204.

Diseño y Ejecución del Programa de Intervención

Previamente a la ejecución del programa se realizó una prueba piloto del programa de ejercicios teatrales a 6 estudiantes con las mismas características de la población objeto de estudio, para determinar que cada una de las actividades a realizar, estuvieran encaminadas al cumplimiento de los objetivos establecidos. Una vez realizada esta prueba piloto, se recogieron los sentimientos y opiniones de los estudiantes con respecto a la aplicación del programa y se hicieron los ajustes necesarios, en tiempo de ejecución, permitiendo evidenciar que el programa era claro y respondía a las necesidades de la investigación.

Se realizaron 10 talleres de teatro enfocados a expresión corporal, preparación emocional del actor, voz y expresión lingüística e improvisación, los cuales se retomaron en dos ensayos estructurados, permitiendo una mejor aprehensión del conocimiento.

Cada taller se realizó teniendo en cuenta la propuesta organizativa de intervención propuesta por Gonzales, et al, (1999) la cual consiste en tres etapas de intervención por taller:

La primera es la *dinámica de apertura*, donde se presentan ejercicios que permitieron fundamentalmente la socialización, la construcción de un clima afectivo propicio y la puesta a punto de la actividad a desarrollar, la atención orgánica, otorgando disponibilidad corporal; la segunda etapa es la *dinámica de desarrollo*, en esta etapa se presentaban actividades llamativas y de mayor contenido, impulsando la motivación, facilitando la exploración y la apropiación de los conceptos relacionados con la investigación; por último se encuentra la *dinámica de cierre*, donde se evaluaron los aprendizajes con preguntas orientadoras como: ¿Qué aprendimos?, ¿Cómo lo aprendimos?, ¿con que lo hicimos? y ¿para qué nos sirve lo que aprendimos?, de esta manera se permitió explicitar lo aprendido y brindar una mayor profundización de los conceptos relacionados con la investigación y su utilidad en la vida cotidiana (Ver anexo 5).

La anterior propuesta de intervención permitió desarrollar los talleres de manera estructurada, teniendo en cuenta la edad y el proceso madurativo, la experiencia y conocimientos previos y la utilidad del conocimiento adquirido en el entorno en el que se desenvuelven, garantizando el aprendizaje significativo según lo propuesto por Ausbel (s.f).

citado en Gonzales, et al, 1999) quien afirma que para que exista aprendizaje significativo debe haber:

Significatividad lógica, la cual está dada por las posibilidades madurativas del individuo que aprende y por su predisposición para responder activamente a la posibilidad de asimilar la nueva información.

Significatividad psicológica, donde la experiencia anterior del sujeto que aprende supone un cuerpo de conocimientos organizado jerárquicamente y adquirido en forma acumulativa, donde el docente es el mediador, entre el conocimiento y el sujeto que aprende, organiza y dispone los nuevos saberes de tal modo que se facilite el entramado entre los saberes previos y los nuevos, contribuyendo así al moldeado de una estructura cognitiva.

Significatividad social, el adolescente debe tener conciencia de para que le sirve lo que aprende. Estos saberes son significativos en la medida en que sean aplicables a la vida del adolescente.

Resulta oportuno mencionar que la motivación entendida como un impulso del individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de una actividad (Dosil, 2008) jugó un papel importante en la realización de las sesiones de intervención, ya que los ejercicios que se presentaron, fueron novedosos, didácticos y con una metodología de trabajo estructurada y clara, garantizando un alto nivel de compromiso, permitiendo que los estudiantes realicen una construcción cognitiva, que dependía de su historia, de su entorno, de sus convicciones, en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales) (Dosil, 2008) lo cual aportó a una mayor aprehensión del conocimiento.

Es así, que la experiencia de hacer y experimentar el teatro, permitió en los adolescentes, promover procesos internos, a partir de vivencias individuales y grupales, construyendo un clima de libertad responsable en el que se permitió la libre exploración de ideas y puntos de vista, se estimuló la comunicación, la originalidad, la reflexión, la corresponsabilidad, la resolución creativa de conflictos, el respeto mutuo y el desarrollo del espíritu crítico (Gonzales, et al, 1999).

Procedimiento para Análisis de Resultados

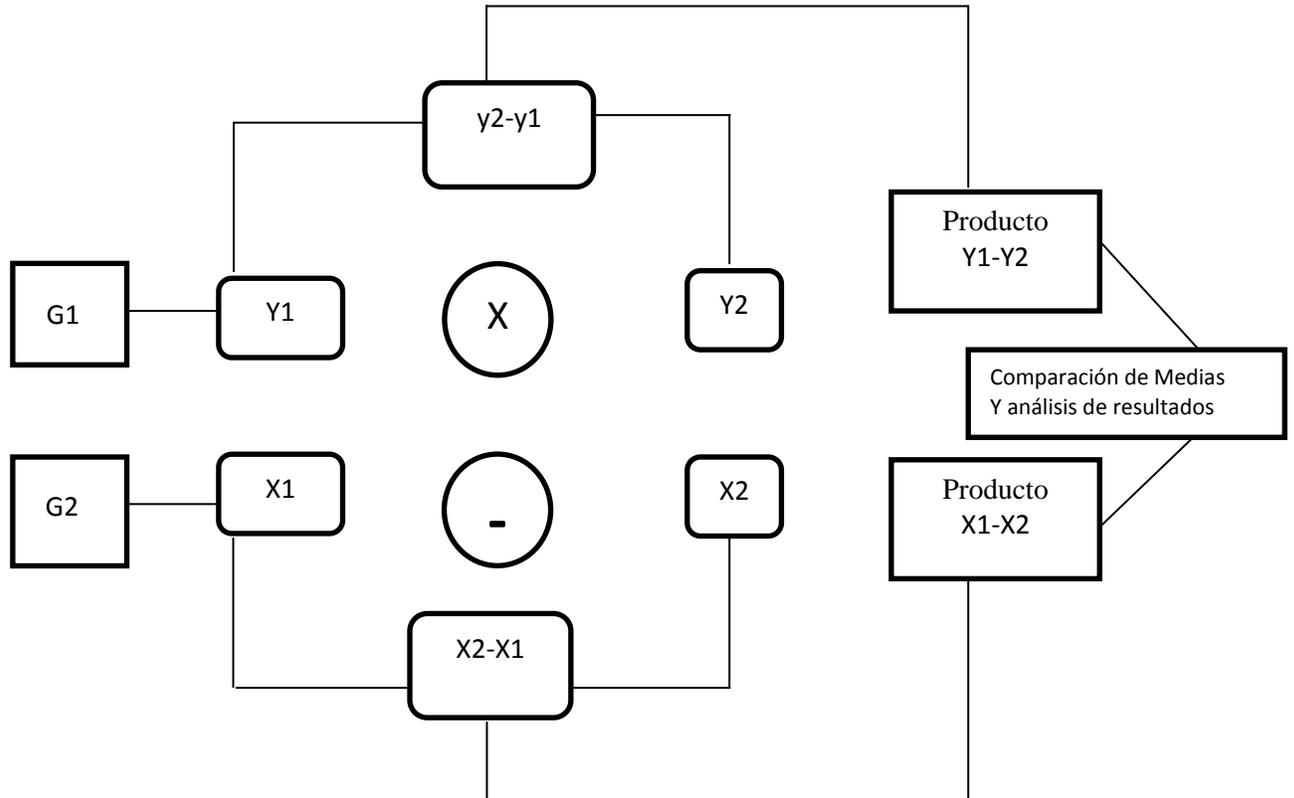


Figura 1. Procedimiento para Análisis de Resultados

La Figura 1, muestra el grupo experimental (G1) al cual se le hizo una medición pre-test (Y1), se le aplicó el programa (X) y posteriormente se realizó una medición post-test (Y2). Al grupo control (G2) se le realizó también una medición pre-test (X1), no se le aplicó el programa (-) y luego se realizó una medición post-test (X2).

Posteriormente se realizó la siguiente operación en los datos de las mediciones pretest - posttest de los grupos experimental y control: a los datos obtenidos en la medición post test se sustrae los datos obtenidos en la medición pre-test y los datos obtenidos de estas diferencias se someten a un análisis estadístico de comparación de medias para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los cuatro factores y la escala total.

Para identificar el tipo de prueba que se iba a llevar a cabo para el análisis se aplicó la prueba de Kolmogorov – Smirnov y Levene para comprobar la normalidad y homogeneidad de los datos.

Tabla 3

Prueba de Kolmogorov-Smirnov y Levene

		Prueba de Kolmogorov-Smirnov y Levene			
		TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
		X1	X2	Y1	Y2
N		11	11	11	11
Parámetros normales	Media	128.00	126.82	128.09	143.18
	Desviación típica	5.060	3.945	4.908	.982
Z de Kolmogorov-Smirnov		.796	.720	.535	1.138
Sig. asintót. (bilateral)		.551	.678	.937	.150
Estadístico de Levene	Sig.				
		.424	.533		

En la Tabla 3 se muestra que para la prueba de Kolmogorov - Smirnov y Levene, los datos presentan un nivel de significancia mayor que 0,05 ($p > 0,05$) lo que indica que se aprueba la hipótesis de normalidad y homogeneidad de varianzas. Por lo tanto para el análisis estadístico se aplica la prueba t de student.

Resultados de la Aplicación pre-prueba y pos-prueba en el grupo experimental

Tabla 4

Significancia de las diferencias de las medias por factores y total de las pruebas pre y pos del grupo experimental

Factores grupo experimental	Media	Diferencias de las medias	Sig.
AAy1	69.64	2.727	.042
AAy2	72.36		
RIy1	22.73	.636	.432
RIy2	23.36		
AUy1	14.91	8.727	.000
AUy2	23.64		
SVy1	20.82	3.091	.001

SVy2	23.91		
TOTALY1	128.09	15.091	.000
TOTALY2	143.18		

La Tabla 4 permite identificar que los factores que tienen una mayor diferencia de las medias son el factor Autoaceptación (AA) con 2.727, Autonomía (AU) con 8.727 y Satisfacción con la vida (SV) con 3.091 cuyos valores de significancia son de .042, .000 y .001 respectivamente, menores que 0,05 ($p < 0,05$) lo cual demuestra que existe cambios entre las diferencias de las medias. Para el factor relaciones interpersonales (RI) la media de las diferencias fue de menor valor con .636 y significancia de .432 cuyo valor es mayor a 0,05 ($p > 0,05$) evidenciando que no hubo variaciones en los niveles de este factor. Con respecto a la media de las diferencias de la escala total se obtuvo una puntuación de 15.091 con significancia de .000 lo que muestra que $p < 0,05$. La media para la pre prueba fue de 128.09 que corresponde según Ryff (citado por Balcázar, et al, 2009) a un nivel de bienestar bajo y la media para la pos prueba fue de 143.18 que corresponde, según el mismo autor, a un nivel de bienestar psicológico promedio, de manera que se determina que hubo cambios significativos en los niveles de bienestar psicológico entre los grupos.

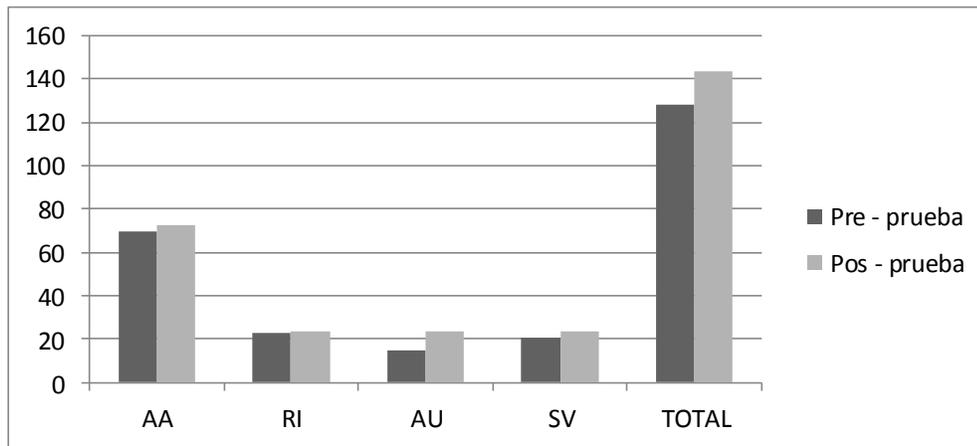


Figura 2. Diferencias de las medias por factores y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo experimental

La Figura 2 indica que los resultados obtenidos en el grupo experimental muestra una diferencia significativa entre las puntuaciones iniciales y las posteriores a la aplicación del programa de ejercicios teatrales para tres de los cuatro factores de la escala de bienestar

psicológico y en el puntaje total de la escala, lo cual permite inferir la efectividad del tratamiento aplicado a este grupo.

Resultados de la aplicación pre-prueba y post-prueba en el grupo control

Tabla 5

Significancia de las diferencias de las medias por factores y total de las pruebas pre y post del grupo control

Factores grupo control	Media	Diferencias de las medias	Sig.
AAX1	68.18	1.091	.173
AAx2	67.09		
RIX1	23.18	.636	.269
RIx2	22.55		
AUX1	18.00	.273	.082
AUx2	18.27		
SVX1	18.64	.273	.192
SVx2	18.91		
TOTALX1	128.00	1.182	.128
TOTALX2	126.82		

La Tabla 5, permite identificar que para todos los factores existe valores mínimos en la diferencia de las medias, el factor autoaceptación (AA) con 1.091, relaciones interpersonales (RI) con .636, autonomía (AU) con .273 y satisfacción con la vida (SV) con .273 cuyos valores de significancia son de .173, .269, .082 y .192 respectivamente, valores mayores que 0,05 ($p > 0,05$) lo cual demuestra que no existen cambios significativos entre las diferencias de las medias. Con respecto a la media de las diferencias de la escala total se obtuvo una puntuación de 1.182 con significancia de .128 lo que muestra que $p > 0,05$. La media para la pre prueba fue de 128.00 que corresponde según Ryff (1989, citado por Balcázar, et al, 2009) a un nivel de bienestar bajo y la media para la pos prueba fue de 126.82 que corresponde, según el mismo autor, a un nivel de bienestar psicológico bajo, de manera que se determina que no existieron cambios significativos en los niveles de bienestar psicológico entre los grupos.

Por tanto se determina que no se evidencian variaciones significativas en los niveles de bienestar psicológico entre el pre test y pos test del grupo control.

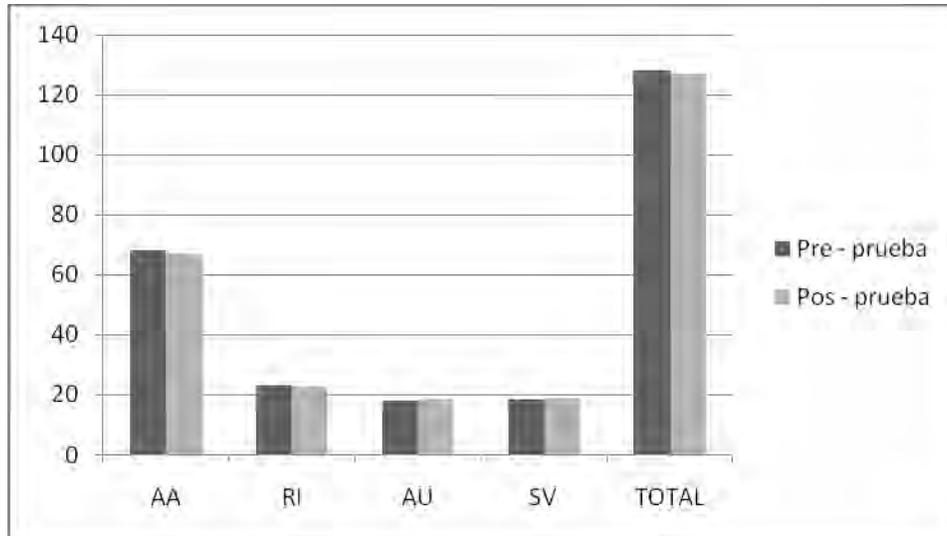


Figura 3. Diferencias de las medias por sub-escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo control

Como puede verse en la Figura 3, los resultados obtenidos por el grupo control en la pre-prueba y la post-prueba no registran diferencias significativas entre las puntuaciones iniciales y las posteriores en la mayoría de los factores ni en el puntaje total de la prueba.

Resultados de las medias de las diferencias de los grupos experimental y control por factores aplicando prueba T

Factor Autoaceptación (AA)

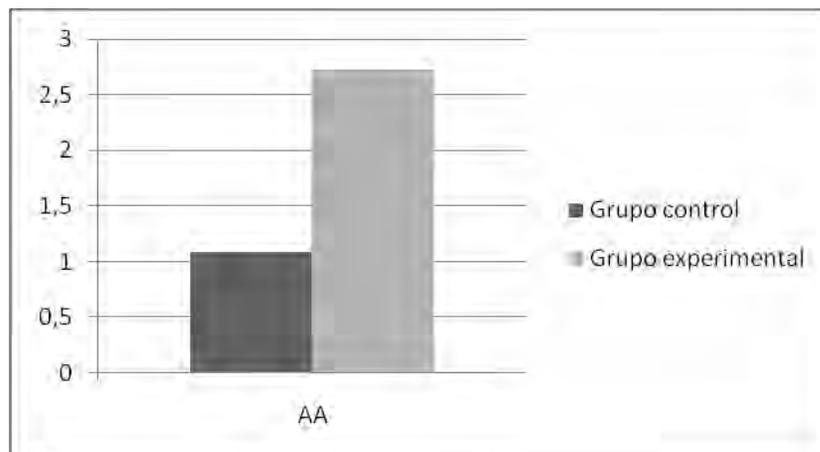


Figura 4. Media de las diferencias del factor autoaceptacion (AA) para grupo control y experimental

Tabla 6.

Media de las diferencias y significancia del factor autoaceptacion (AA) para grupo control y experimental

Factor Autoaceptacion G1 y G2	Media	Sig.
AAY2_AAY1	2.73	.014
AAX2_AAX1	1.09	

La Figura 4 y Tabla 6, indican que el grupo control arroja una media de 1.09 y el grupo experimental una media de 2.73 para el factor autoaceptacion. De la misma forma se puede evidenciar que a través de la prueba t para muestras relacionadas se hizo un análisis de las diferencias del factor en los grupos mencionados, encontrando diferencias estadísticamente significativas con un valor de p de .014 menor que 0,05 ($p < 0,05$). Lo cual indica que se presentó un incremento significativo en los niveles del factor en el grupo experimental con respecto al grupo control.

Factor relaciones interpersonales (RI)

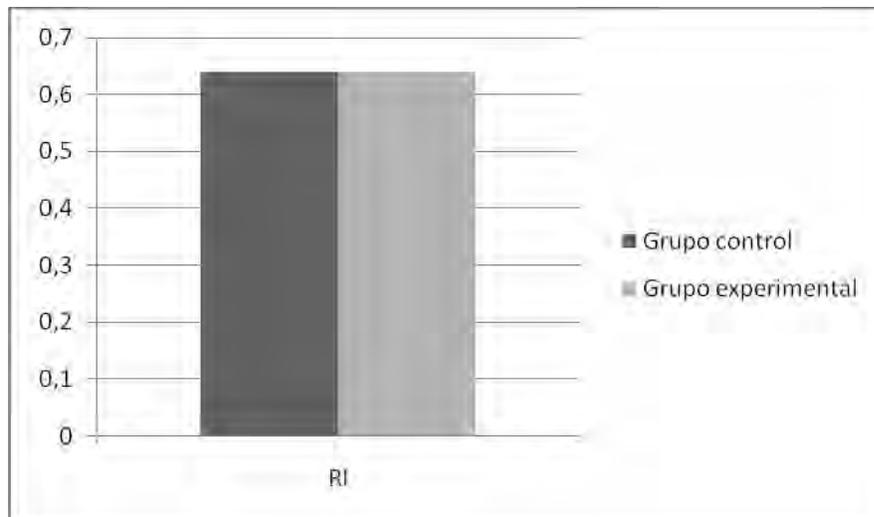


Figura 5. Media de las diferencias del factor relaciones interpersonales (RI) para grupo control y experimental.

Tabla 7.

Media de las diferencias y significancia del factor relaciones interpersonales (RI) para grupo control y experimental

Factor Relaciones interpersonales	Media	Sig.
RIY2_RIY1	.64	.152
RIX2_RIX1	.64	

La Figura 5 y Tabla 7, permiten observar que para el grupo control y grupo experimental existe una media de .64, con una significancia de .152 de manera que p es mayor que 0.05 ($p > 0.05$), lo cual permite identificar que para este factor no se presentaron variaciones significativas de manera que el programa de ejercicios teatrales no tuvo ningún efecto que generara cambios en los niveles de relaciones interpersonales en los grupos experimental y control.

Factor Autonomía (AU)

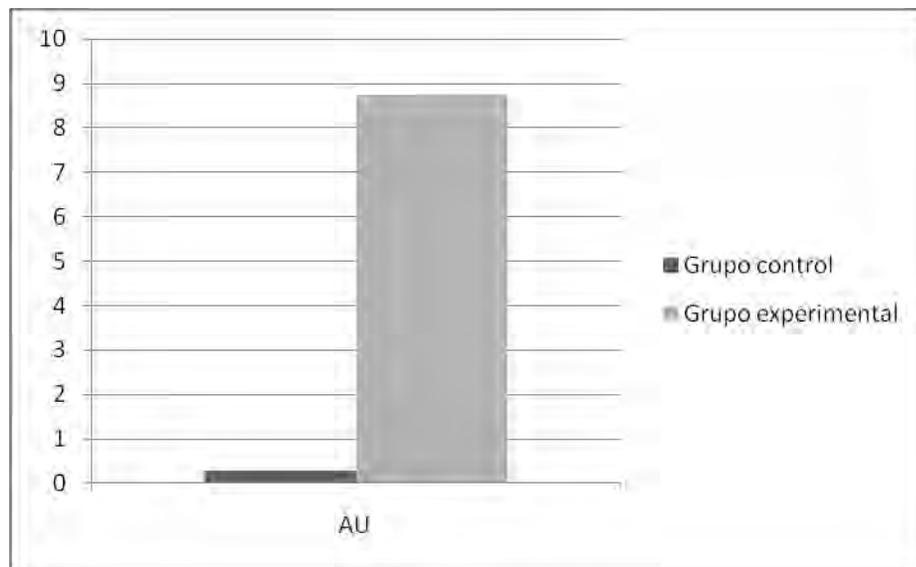


Figura 6. Media de las diferencias del factor autonomía (AU) para grupo control y experimental

Tabla 8.

Media de las diferencias y significancia del factor autonomía (AU) para grupo control y experimental

Factor Autonomía	Media	Sig.
AUY2_AUY1	8.73	.000
AUX2_AUX1	.27	

En la Figura 6 y Tabla 8, se puede evidenciar la media del grupo control que es de .27 y la media del grupo experimental con un valor de 8.73 como se puede observar esta diferencia es de alta significancia con un puntaje de p igual a .000 que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Lo cual permite inferir que el programa de ejercicios teatrales influyó de forma importante en el incremento de la puntuación del factor autonomía en el grupo experimental con respecto al grupo control.

Factor Satisfacción con la Vida (SV)

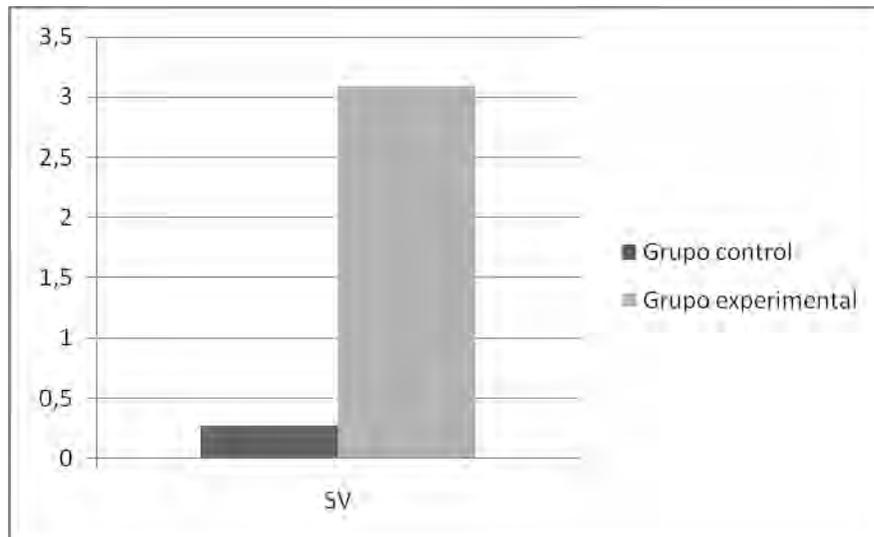


Figura 7. Media de las diferencias del factor satisfacción por la vida (SV) para grupo control y experimental

Tabla 9

Media de las diferencias y significancia del factor satisfacción con la vida (SV) para grupo control y experimental

Factor Satisfacción con la vida	Media	Sig.
SVY2_SVY1	3.09	.004
SVX2_SVX1	.27	

La Figura 7 y la Tabla 9, permiten representar la media del grupo control que es de .27 y la media del grupo experimental con un valor de 3.09 como se puede observar esta diferencia es de alta significancia con un puntaje de p igual a .004 que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Lo anterior indica que el programa de ejercicios teatrales influyo de forma importante en el incremento de las puntuación del factor satisfacción con la vida en el grupo experimental con respecto al grupo control.

Resultados de la Diferencia de Medias de los grupos experimental y control de la escala total aplicando prueba T

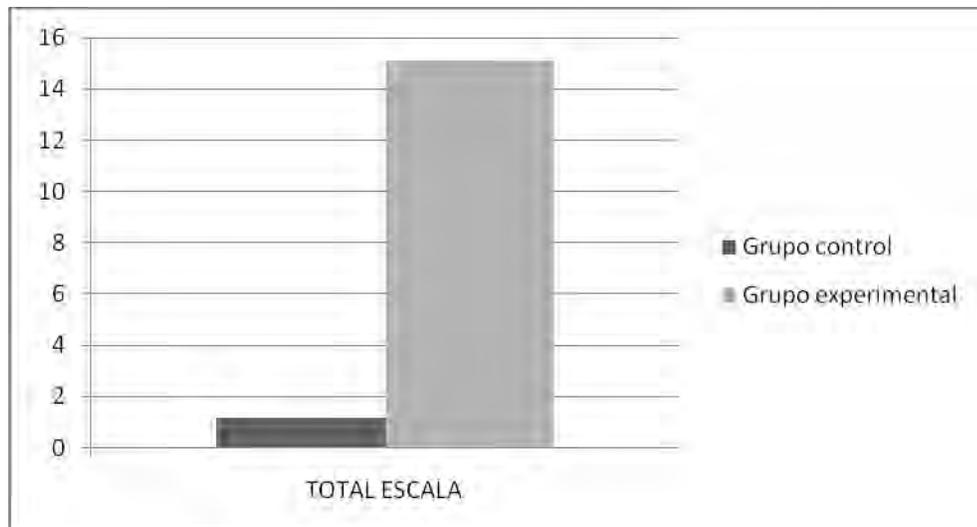


Figura 8. Media de las diferencias de los grupos experimental y de control de la escala Bienestar psicológico.

Tabla 10

Media de las diferencias y significancia de los grupos experimental y de control de la escala Bienestar psicológico.

Escala total	Media	Sig.
Y2_Y1	15.09	.000
X2_X1	1.18	

Como se observa en la Figura 8 y la Tabla 10, las medias de las diferencias de los grupos experimental y control de la escala total están separadas por 13.91 puntos con una media de 1.18 en el grupo control y 15.09 en el grupo experimental de manera que la diferencia encontrada es estadísticamente significativa con un puntaje de p igual a .000 que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Lo que permite inferir que el programa de ejercicios teatrales influyó de forma importante en el incremento de los niveles de bienestar psicológico en el grupo experimental con respecto al grupo control. De manera que las variaciones observadas son reales y no ocurrieron por casualidad.

DISCUSIÓN

En este apartado se realiza la interpretación de los resultados obtenidos entre las diferencia estadísticamente significativa de los niveles de autonomía, autoaceptación, satisfacción con la vida y relaciones interpersonales, previo y posterior a la ejecución del programa de ejercicios teatrales, en contraste con la teoría.

En lo que respecta al factor autoaceptación, la diferencia de las medias entre el grupo experimental y control, indican que existe diferencias estadísticamente significativas, con un valor de p igual a .014 menor que 0,05 ($p < 0,05$), lo cual representa que los ejercicios teatrales incrementaron en los estudiantes una actitud positiva hacia sí mismos, a partir de lo cual se perciben como merecedores de respeto, independiente de las propias limitaciones, deficiencias y elementos negativos (Cadena, 2005).

De igual forma indicaría que los estudiantes a partir de sus patrones de confianza logran hacer valoraciones positivas o negativas de sí mismos; como también, el poder evaluar sus expectativas para comprender sus capacidades y obtener de manera exitosa lo que deben hacer (Tarazona, s.f; citado por Palacio, 2007). El ejercitarse en aspectos teatrales promueve que los adolescentes construyan la percepción que tienen de sí mismos, a partir del moldeamiento constante de la personalidad, pensarse a sí mismos y plantearse metas, para darle un sentido a la vida (Sevilla, 1991, citado por Condezo, 2011). El aumento en niveles de autoaceptación permite que el individuo fortalezca una adecuada adaptación a las exigencias del medio, logrando un funcionamiento eficaz (Suls & Greenwald, s.f, citado en Ruíz, 2002). En efecto, significa que los individuos alcanzan capacidades para poder observarse de manera crítica y así dar respuesta ante los diferentes sucesos, objetos y personas en su entorno (Estanqueiro, 2006).

Se permitió a los estudiantes explorar la percepción que tienen de sus propias actitudes y aptitudes frente a diversas situaciones propuestas, se facilitó herramientas que les permitió reconocer diferencias entre sus capacidades y limitaciones para desempeñarse en diversos espacios.

Desde el campo cognitivo les permite evaluarse a través de su rendimiento académico y comportamiento escolar; desde lo social, les posibilita dar una apreciación sobre su desarrollo en el entorno familiar e interacción con pares y desde el campo físico, les permite obtener una apreciación frente a sus actividades de tiempo libre, principalmente

aquellas relacionadas con el mundo del deporte y la cultura (Harter, 1999, citado en Fuentes, et al, 2010).

Los participantes lograron reconocerse a partir de sus propios juicios de valor, emociones y sentimientos evocados (Oñate, 1989) favoreciendo la construcción del sentido de autenticidad e identidad que significa que los adolescentes, reconocen características individuales y se expresan tal y como son ante las demás personas. De manera que el teatro incentiva a que los estudiantes exploren e identifiquen sus gustos, habilidades, comportamientos y capacidades para resolver de manera satisfactoria los conflictos (Pick, 2002). En este punto, el beneficio de mayor relevancia en el incremento de los niveles de Autoaceptación, responde a que a través de las distintas evaluaciones personales que se hace sobre la forma de ser, los sentimientos, conductas, creencias, motivaciones e historia, se logre abrir espacios al reconocimiento de necesidades y a la búsqueda permanente de alternativas de resolución de problemas y de respuestas adecuadas a las exigencias ambientales (Campos, 2009).

Para el factor Autonomía, la diferencia entre las medias del grupo experimental y control arrojó un valor de p igual a .000 diferencia estadísticamente significativa que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Esto permite inferir que el programa de ejercicios teatrales es efectivo ya que fortaleció en el grupo la capacidad de controlar, afrontar y tomar por iniciativa propia decisiones personales, acerca de cómo actuar de acuerdo a sus propias normas y preferencias, indicando que los sujetos logran realizar elecciones con base en necesidades auténticas y capacidades personales, lo cual les representa un hecho gratificante (Veenhoven, s.f, citado por Ortiz & Toranzo, 2005).

Resulta oportuno describir como los estudiantes se evaluaron a sí mismos, bajo criterios personales, lo que les permitió actuar de manera congruente e independiente, basándose en un inicio desde las expectativas, juicios y evaluaciones de los demás, para luego tomar decisiones importantes, comportándose de acuerdo a sus propias necesidades en consonancia con las del entorno (Ryff, 1995, citado en Balcázar et al, 2009). En este sentido los estudiantes adoptan un mayor grado de libertad respecto a los roles, pasando de rol pasivo a uno activo en relación al dominio de su entorno (Neugarten, citado en Cadena, 2005).

Los ejercicios teatrales permitieron a los sujetos experimentar un mayor control sobre sí mismos y las diversas situaciones a las que se enfrentan, esto se evidenció en el incremento de la confianza de sus posibilidades para enfrentar las acciones de la vida cotidiana, poniendo de manifiesto las decisiones personales y no condicionadas por los demás (Jackson, 2000; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999, citados en Dosil, 2008).

El trabajo teatral en relación con la autonomía se presentó como una herramienta que influye en la toma de decisiones, lo cual implica evaluar situaciones a través del pensamiento práctico y personal (Motos, 2009). La participación de los estudiantes implicó que hayan tenido experiencias vinculadas a sus capacidades para intervenir en su propia vida, estar en sintonía consigo mismo y confiar en sus propias motivaciones para realizar las tareas que se proponen (Pajuelo, 2010). Por tanto, los incrementos en los niveles de este factor, indican que los estudiantes tienen mayores habilidades para adaptarse a las exigencias de una situación imprevista o novedosa, a ser tolerantes a la frustración y a demostrar capacidad afiliativa y de iniciativa (García & López, 2005),

En efecto, se puede inferir que el programa fortalece en los adolescentes la capacidad de actuar con independencia del juicio de los demás, es decir creer que aunque los demás no estén de acuerdo y se opongan, se debe continuar con el proyecto elegido ya que representa una decisión personal. En consonancia con lo anterior los sujetos lograron expresar los puntos de vista y opiniones personales con mayor espontaneidad y libertad (Burns, 1990). Por otro lado, el permitir una mayor capacidad de autodeterminación logró regular la conducta internamente y realizar autoevaluaciones desde estándares personales. Esto contribuyó a un sentido de dominio y competencia haciendo uso efectivo de las oportunidades del contexto, siendo capaces de elegir o crear contextos adaptados a los valores y necesidades personales (Calzada, et al, 2001).

Para el factor relaciones interpersonales la diferencia de las medias entre el grupo experimental y control no son estadísticamente significativas, el valor de p es igual a .152 de manera que p es < 0.05 ($p < 0.05$), por lo cual se evidencia que el programa de ejercicios teatrales no tuvo efectos significativos en los niveles de este factor. Una explicación posible a este fenómeno, es que si bien los ejercicios estaban enfocados a las relaciones interpersonales en varios contextos, los ejercicios realizados solo permitían la interacción con los compañeros de clase, dejando por fuera otras formas de vínculos que son

establecidos por los adolescentes (familia, pareja, amigos, entre otros); es así que los resultados fueron afectados por posibles dificultades en otros ámbitos donde estos se desenvuelven, lo cual era evidente en acciones y textos aportados por los estudiantes en el momento de realizar los ejercicios.

Según Ampuero (2009) la principal causa de dificultades en las relaciones interpersonales de los adolescentes, se dan por conflictos de comunicación entre padres e hijos, que se manifiestan en una mala relación y falta de comunicación con ambos padres, lo que impide que se pueda dirigir a alguno de ellos para pedir ayuda ante cualquier problema o preocupación que puedan tener en el desarrollo de su vida diaria.

Aportando a este punto, dentro de la investigación se observa aislamiento por parte de algunos miembros participantes, lo cual da una explicación de los bajos niveles en el factor de relaciones interpersonales. Según Carvajal y Caro (2009) un factor que se asocia con frecuencia a la soledad durante la adolescencia está dado por los cambios en la estructura familiar y las características de la relación padres-hijos. Este aspecto dificulta en los jóvenes la obtención de apoyo, guía y satisfacción de las necesidades interpersonales básicas; además, aspectos como desintegración familiar, familias reconstituidas, entre otros, disminuyen las relaciones familiares y aumentan comportamientos como abuso de drogas, problemas emocionales y de la conducta, y bajo desempeño escolar.

Ahora bien, la imposibilidad de controlar estas variables externas, afecta directamente los resultados en este componente. Para Ampuero (2009) los jóvenes expresan un alto porcentaje de dificultades en las relaciones interpersonales debido a la importancia que tienen éstas durante la adolescencia y la manera cómo se perciben a sí mismos y a los demás. Uribe (2006) afirma que las relaciones interpersonales insatisfactorias llevan a las personas a tener un bajo interés en participar en grupos y en establecer nuevos vínculos, lo cual afecta la formación de la identidad del adolescente, afectando sus niveles de bienestar psicológico. Según Dew & Scott (2002) señalan que las percepciones de los adolescentes sobre las relaciones familiares son de mayor importancia para el bienestar, que las experiencias escolares o entre iguales o las condiciones demográficas como por ejemplo, el estatus socioeconómico, lo cual da un gran peso a esta afirmación.

En cuanto al factor satisfacción con la vida, se obtiene una significancia alta con un puntaje de p igual a .004 que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Lo anterior indica que el

programa de ejercicios teatrales influyó de forma importante en el incremento de la puntuación del factor en el grupo experimental con respecto al grupo control, es decir, la ejecución del programa permitió que los estudiantes examinaran los aspectos de su vida comparándolos entre lo bueno y lo malo, bajo criterios individuales (Pavot, Diener, Colvin & Sandviket, citados en Atienza, 2000) lo cual implica que por un lado los estudiantes evalúan su existencia a través de elementos emocionales, generando con mayor frecuencia afectos positivos frente a sus logros y menos experiencias displacenteras, y por otro lado valorarse mediante componentes cognitivos a partir de la construcción de creencias y pensamientos favorables de su desarrollo vital (Casullo, 2002). En este sentido el trabajo teatral facilitó que los participantes estén en un proceso continuo de pensar y sentir sobre su vida, logrando así evaluar alternativas que los acerque a la construcción de experiencias satisfactorias y de bienestar personal (Diener, citado en Benatull, 2003).

Los resultados indican que las actividades teatrales proporcionan elementos para que los estudiantes perciban la realización personal desde las apreciaciones que hacen de sus aspiraciones y logros (García 2002) facilitando la expresión de ideas y opiniones sobre mejoras o cambios para hacer en su vida, lo cual indica que ante las nuevas experiencias tuvieron que replantear el pensamiento sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea. De igual forma indica que el teatro favorece la construcción de pensamientos y opiniones sobre la vida como un proceso continuo de cambio y crecimiento, de manera que las evaluaciones negativas deben apuntar a la generación de transformaciones en la existencia de los individuos (Ryff, citado en Balcazár, et al, 2009).

Se puede inferir que el incremento en los niveles de este factor implica que los adolescentes tengan la capacidad para realizar reflexiones acerca de su existencia y sobre la manera en que el sujeto observa su pasado o presente, con el fin de mantener el sentido de crecimiento personal y autorrealización, significando que los adolescentes se perciban en un continuo desarrollo a través del tiempo, por medio del autoconocimiento (Blanco & Valera, 2007).

Finalmente y observando los resultados del gráfico 8 y la tabla 10, permite identificar que las medias de las diferencias de los grupos experimental y control de la escala total son estadísticamente significativas con un puntaje de p igual a .000 que resulta ser menor que 0.05 ($p < 0.05$). Lo anterior permite inferir que en general el programa de ejercicios teatrales

influyó de forma importante en el incremento de los niveles de bienestar psicológico en el grupo experimental con respecto al grupo control. Respecto a lo anterior se puede observar que la media para la pre prueba fue de 128.09 la cual corresponde según Balcázar, et al (2009) a un nivel de bienestar bajo y la media para la pos prueba fue de 143.18 que corresponde, según el mismo autor, a un nivel de bienestar psicológico promedio, lo que determina que hubo cambios significativos en los niveles de bienestar psicológico entre los grupos, cuyas variaciones observadas son reales y no ocurrieron por casualidad.

Los resultados permiten observar que de manera general la realización de un programa que promueve ejercicios de expresión corporal, improvisación, voz y expresión lingüística y preparación emocional, se convierte en una alternativa que facilita al adolescente la consecución de herramientas para desenvolverse en su contexto social, familiar y educativo, fortaleciendo la capacidad de adaptarse a los ambientes adversos, lo cual genera recursos para afrontar las distintas situaciones y así una mejor calidad de vida.

Las estrategias teatrales se revelan como un instrumento didáctico eficaz para desarrollar aspectos de las competencias básicas y especialmente: en Autoaceptación, Autonomía y Satisfacción con la vida, permitiéndoles a los sujetos ampliar y profundizar las fronteras de la propia existencia, facilitando la exploración de sentimientos, el reconocimiento de la empatía a través de la representación de diversos roles, el pensamiento crítico y reflexivo. Es así que retomando lo planteado por Moreno (1996) el adolescente encuentra la posibilidad de descubrirse como persona, como ser individual explorando y potencializando herramientas que le permitan adaptarse mejor a su medio de desarrollo.

Los resultados muestran que son congruentes con lo expuesto por Salvador (2008) para quien el teatro puede servir como herramienta didáctica – vivencial, adecuada para desarrollar y desbloquear aspectos de competencias emocionales, facilitando la toma de conciencia de emociones, ante situaciones de duda o confusión, pues el sujeto presenta emociones propias dramatizadas para una comprensión de las mismas. De igual manera la investigación es coherente con lo planteado por Gómez (2012) que coincide en que las estrategias teatrales inciden de manera positiva en todos los niveles de los aspectos psicológicos como: autonomía, creatividad, actitudes socio morales, dominio de la propia

realidad corporal e interrelación con el entorno, posibilitandola obtención de éxitos en torno al crecimiento de la salud del individuo (Suarez & Reyes, 2000).

En efecto el incremento en los niveles de bienestar psicológico muestran que los recursos teatrales favorecen el sentido de coherencia al afrontar las demandas del medio, poder recibir los desafíos que lo movilizan y orientarse positivamente hacia la vida, a partir de una búsqueda constante de la excelencia personal, que se va logrando con la evaluación que los adolescentes hacen de sus vidas, proporcionándoles elementos de juicio sobre su actuar diario y permitiendo reflexionar sobre las posibilidades de su actuar futuro(Salotti, 2006).

CONCLUSIONES

Se identificó que el programa de ejercicios teatrales tuvo efectos significativos sobre el incremento de los niveles de bienestar psicológico, lo cual permite inferir que los estudiantes a través del teatro fortalecieron las evaluaciones de afecto positivo hacia sí, crecimiento personal y capacidad para reconocerse y establecer alternativas de resolución de conflictos y desarrollo personal.

El programa teatral favorece el aumento de los niveles de Autoaceptación, Autonomía y Satisfacción con la vida, de manera que los estudiantes a través del programa, logran sentirse bien consigo mismos reconociendo cualidades y debilidades, obteniendo actitudes positivas hacia sí mismos, además de mantener su individualidad en diferentes contextos sociales, bajo sus propias convicciones (autodeterminación), manteniendo independencia y autoridad personal, permitiendo regular su conducta y realizar autoevaluaciones desde estándares personales; de igual manera permitió que los participantes hicieran una evaluación de su vida, estableciendo metas y definiendo objetivos que les permita construir sentido, propósito y proyección de vida.

Por lo tanto el programa de ejercicios teatrales tiene efectos sobre los niveles del bienestar psicológico de los adolescentes, lo cual se confirma con la diferencia estadísticamente significativa entre el grupo experimental y control. Reconociendo que el trabajo teatral desde aspectos enfocados en la expresión corporal, la voz y expresión lingüística, preparación emocional e improvisación, inciden directamente en los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes que participaron en la intervención.

Los participantes del programa de intervención, reconocen la influencia del programa y su aplicación en la vida cotidiana, además de reconocer la importancia del bienestar psicológico y emocional en la realización de las actividades diarias en relación con la familia, la escuela y la sociedad, trabajando situaciones reales en un ambiente controlado, proporcionando un espacio para la reflexión, además de encontrar una alternativa de inversión del tiempo libre y una forma de conocer y ver el mundo.

El presente trabajo permite evidenciar la importancia del teatro como una herramienta metodológica que aporta al desarrollo personal de los escolares, permitiendo la libre exploración de habilidades y el conocimiento de las debilidades, facilitando un constante proceso de crecimiento personal y social.

De igual forma se constituye en una herramienta de gran utilidad para la ejecución de proyectos con población adolescente, además de ofrecer un amplio espectro para su aplicación en temáticas referentes a salud mental y bienestar psicológico, aplicable a nuestro contexto y modificable dependiendo de la situación y a la necesidad a diversos contextos.

RECOMENDACIONES

Es importante impulsar programas de intervención enfocados en el arte, ya que este fomenta la disciplina y un desarrollo equilibrado entre cuerpo y mente, ayudando a mejorar destrezas y habilidades del sujeto, ofreciendo confianza en sí mismo. Además proporciona un trabajo constante de la creatividad, la proyección de ideas, la confianza en sí mismos, la comprensión y la interacción con los demás, proporcionando a la sociedad seres sensibles y con mayor capacidad de comprensión y acción del mundo circundante.

Para la construcción de programas de intervención enfocada desde el arte, se deben tener en cuenta referentes teóricos, antecedentes, estrategias y metodologías acordes con las necesidades y gustos de la población, para conseguir efectos significativos en su aplicación, logrando trascender el contexto de intervención, hacia la particularidades de los sujetos y que estos sean capaces de utilizar el conocimiento en función de lo que se necesita.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudelo, G. (2006). *Juegos Teatrales: Sensibilización, Improvisación, Construcción de Personajes y Técnicas de Actuación*. Bogotá: Magisterio Editorial.
- Ampuero, A. (2009). *Dificultades en las Relaciones Interpersonales en adolescentes: El caso del teléfono ANAR*. Documento recuperado el 10 de enero de 2013 de la Fundación de Apoyo a Niños y Adolescentes en Riesgo ANAR: http://www.anarperu.org/anar2/files/publicaciones/200501200612_Relaciones_interpersonales_investigacion.pdf
- Anatrella, T. (2008). *La Diferencia Prohibida. Sexualidad, Educación y Violencia*. España: Encuentro Edición.
- Atienza, L. (2000). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes*. Documento recuperado el 20 de marzo de 2012 de revista psicothema: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=296>
- Balcázar, P, Malvaez, N, Gurrola, G, Bonilla, M, & Trejo, L. (2009). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Preuniversitarios*. Documento recuperado el 11 de marzo de 2012 de Revista Científica Electronica: http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/5_-_No._7.pdf
- Benatull, D. (2003). *El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa*. Documento recuperado el 21 de febrero de 2012 de revista Psicodebate: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/5354/1/20conf6%2054908.pdf>
- Blanco, A. & Valera, S. (2007). *Los fundamentos de la intervención psicosocial*. Madrid: MacGrawHillEdicion.
- Burns, R. (1990). *La Autonomía*. Documento recuperado el 20 de abril de 2012 de revista campusoei: http://72.14.207.104/search?q=cache:zPsY9OcM2BQJ:www.campusoei.org/revista/deloslectores/627Herrera.PDF+Burns,+1990&hl=es&gl=es&ct=clnk&cd=1&lr=lang_es|lang_en.
- Cadena, A. (2005). *Quiero y puedo vivir contento*. Bogotá: Paulinas Edición.

- Calzada, R., Altamirano, N. & Ruiz M. (2001). *La adolescencia*. Bilbao: Ega. Documento recuperado el 10 de marzo de 2012 de revista Reme: <http://www.reme.uji.es/articulos/>
- Campos, A. (2009) *Autoaceptacion*. Documento recuperado el día 06 de marzo de 2012 de revista Spaces: <http://autoconcepto.spaces.com/Autoaceptaci%C3%B3n>.
- Carvajal, G & Caro, C. (2009). *Soledad en la adolescencia: análisis del concepto*. Documento recuperado el 4 de septiembre de 2012 de Universidad de La Sabana: <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/Soledad%20en%20la%20adolescencia.%20an%C3%A1lisis%20del%20concepto.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación Del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós Edición.
- Código Deontológico y Bioético. (2006). *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones*. Documento recuperado el 21 de mayo de 2011 del Colegio colombiano de Psicólogos: <http://www.colpsic.info/resources/Ley1090-06.pdf>.
- Condezo, I. (2011) *Autoconcepto y clima social familiar en alumnos de quinto año de secundaria de Pachacutec*. Documento recuperado el 12 de marzo de revista slideshare: <http://www.slideshare.net/DavoODiiF/autoconcepto-y-clima-social-familiar-en-alumnos-de-quinto-ao-de-secundaria-de-pachacutec-ventanilla>
- Dew, T & Scott, E. (2002), *La calidad de vida percibida en los adolescentes: una investigación exploratoria*. Documento recuperado el 16 de marzo de 2012 de funhumanismo: <http://www.funhumanismociencia.es/felicidad/ninos/ninos16.htm>.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C & Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Documento recuperado el 20 de febrero de 2012 de revista psicothema. Madrid: <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>.
- Díaz, M. (2007). *"Vive el teatro": un programa de tratamiento para mejorar las habilidades sociales y la autoestima*. Documento recuperado el 29 de Mayo de 2012 de bibliopsiquis: http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/4382/1/interpsiquis_2007_28471.pdf.

- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. España: Mc Graw Hill Edición.
- Estanqueiro, A. (2006). *Principios de comunicación interpersonal*. Madrid: Narcea Edición.
- Fuentes, M., García, J., García, E & Lila, M. (2010). *Auto concepto y ajuste psicosocial en la adolescencia*. Documento recuperado el 21 de marzo de 2012 de revista psicothema: <http://www.psicothema.com/pdf/3842.pdf>.
- García, M. (2002). *Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual*. Documento recuperado el 22 de marzo de 2012 de Revista digital argentina efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>.
- García, C & López, I. (2005). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. Documento recuperado el 20 de marzo de 2012 de Revista Cubana de Medicina: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>
- Gómez, F. (2012). *Aspectos psicológicos del teatro*. Documento recuperado 29 de Mayo de 2012 de cervantes virtual: <http://cervantesvirtual.com/downloadPdf/conclusiones-de-las-ponencias/>.
- González, G., Martí, S., Trozzo, E., Torres, S & Salas, B. (1999). *Teatro, Adolescencia y Escuela. Fundamentos y Práctica Docente*. Buenos Aires: Aique Edición.
- Hernández, R., Fernández, P. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Ibarra, M. (2005). *Salud mental en adolescentes, acta salud mental en adolescentes*, documento recuperado el 5 de marzo de 2012 de revista preventiva wordpress: <http://preventiva.wordpress.com/2011/02/25/salud-mental-en-adolescentes/>.
- Jara, J. (2002). *Los Juegos Teatrales del Clown: el navegante de las emociones*. México: Novedades Educativas Ediciones.
- Lanza (2009). *Mentalización y expresión de los afectos: Un aporte a la propuesta de Peter Fonagy*. Documento recuperado el 15 de Enero de 2012 de revista apertura psicoanalítica: <http://mentalizacion.com.ar/images/notas/Mentalizacion%20de%20los%20afectos.pdf>

- Lavaire, E (2008). *Salud mental, emociones y técnicas de manejo de estrés*. Documento recuperado el 5 de febrero de 2013 de revista comunidad distrital: <http://comunidad.udistrital.edu.co/wpmu/wp-content/blogs.dir/25/files/mental.pdf>
- Lazos, E. (2008). *Autoconocimiento: Una Idea Tensa*. Documento recuperado el 21 de febrero de 2012 de revista Dianoia: <http://dianoia.filosoficas.unam.mx/info/2008/d61-Lazos.pdf>
- Martí, G., Canut, M. & López, M. (2000). *Enfermería psicosocial y salud mental*. Barcelona: Masson S.A Edición.
- Martin, M. (2009). *Hacer teatro para el bienestar*. Documento recuperado el 26 de febrero de 2012 de revista salud 4 estaciones: <http://salud4estaciones.blogspot.com/2009/06/hacer-teatro-para-el-bienestar-personal.html>
- Ministerio de protección social. (2003). *Un panorama nacional de la salud y enfermedad mental en Colombia*. Documento recuperado el 10 de enero de: http://onsm.ces.edu.co/uploads/files/1243030_EstudioNacionalSM2003.pdf
- Moreno, H. (1996). *Teatro Juvenil: Manual Práctico para el Desarrollo de la Actividad Teatral*. Bogotá: Aula Alegre.
- Motos, T. (2009). *El teatro en la educación secundaria: fundamentos y retos*. Documento recuperado el 7 de Marzo de 2012 de revista creatividad y sociedad: [http://www.creatividadysociedad.com/articulos/14/3el teatro en la educ%20secundaria tomas motos.pdf](http://www.creatividadysociedad.com/articulos/14/3el%20teatro%20en%20la%20educacion%20secundaria%20tomas%20motos.pdf).
- Oñate, P. (1989). *La Autoaceptacion: formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Pajuelo, F. (2010) *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de Lima metropolitana*. Documento recuperado el 11 de marzo de 2012 de revista *psicothema* vol 16: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/artpdfred.jsp?icve=72718339>
- Palacio, L. (2007) *Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)*. Documento recuperado el 02 de abril de 2012 de revista *Salud*

- Uninorte. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522007000100005&script=sci_arttext
- Pick, S. (2002) *Formación cívica y ética*. México D.F: Limusa Editorial.
- Puchol, D. (2001). *El Trauma Psicológico*. Documento recuperado el 9 de febrero de 2012 de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-109-1-el-trauma-psicologico.html>.
- Ramírez, M. (2009). *Influencia del Clima Organizacional y la Satisfacción Vital en el surgimiento del Síndrome de Burnout en Trabajadores de la Educación*. Documento recuperado el 24 de febrero de 2012 de revista prevencionintegral: <http://www.prevencionintegral.com/Articulos/@Datos/ ORP2009/1225.pdf>
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R. & López, A. (2010). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenista de competición*. Documento recuperado el 11 de marzo de 2012 de revista redalyc México: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/2351/235116414008.pdf>.
- Ruíz, A. (2002) *Los adolescentes*. Documento recuperado el 15 de marzo de 2012 de Revista de pedagogía: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/Cap3.htm.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*. Documento recuperado el 28 de febrero de 2012 de Universidad de Belgrano: http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf.
- Salvador, E. (2008). *Arco iris del deseo como juego dramático de educación emocional*. Documento recuperado el 29 de Mayo de 2012 de jornadas de educación emocional: <http://www.jornadeseducacioemocional.com/wp-content/uploads/2012/04/7.Arco-Iris-del-Deseo-como-Juego-Dramatico-de-Educacion-Emocional.-Eduardo-Salvador.pdf>.
- Sartori, M. & Castilla, M. (2004). *Educación en la diversidad, ¿realidad o utopía?*. Buenos Aires: Ruedes Edición.
- Solano, A. (2000). *Modelo ECO²: redes sociales, complejidad y sufrimiento social*. Documento recuperado el 14 de marzo de 2012 de Revista hispana para el análisis de redes sociales: http://revista-redes.rediris.es/htmlvol18/vol18_12.htm-.
- Stanislavsky, C. (1960). *La Preparación del Actor*. Buenos Aires: Leviatan Edición.

- Suarez, E. & Reyes, W. (2000). *Las terapias con recursos artísticos. Su utilidad en la atención primaria de salud*. Documento recuperado el 29 de Mayo de 2012 de Scielo:http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000300013&script=sci_arttext.
- Tarazona, D. (2005). *Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo*. Documento recuperado el 12 de marzo de 2012 de revista IIPSI: <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/7597/7461>.
- Uribe, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes*. Documento recuperado el 28 de febrero de 2012 de Universidad de Colima: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/alfonso_chavez_uribe.pdf.
- Vega, S, Sotelo, T. & Domínguez, R. (2005). *Bienestar Subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en Adultos Mayores*. Documento recuperado el 21 de marzo de 2012 de Redalyc Revista Intercontinental de Psicología y Educación: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/802/80270205.pdf>.

ANEXOS

ANEXO 1. DOCUMENTO DE INFORMACION SOBRE LAS GENERALIDADES DE LA INVESTIGACION PARA ADOLESCENTES Y PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL

¿Cuál es el nombre de la investigación?

Efectos de un programa de ejercicios teatrales en los niveles de bienestar psicológico de adolescentes escolarizados

¿En qué consiste esta investigación?

El objetivo de este estudio es determinar el efecto de un programa de intervención de ejercicios teatrales en los niveles del bienestar psicológico en adolescentes escolarizados .

¿Quién es el responsable de esta investigación?

Este proyecto es adelantado por los Psicólogos Egresados EDGAR HUMBERTO PORTILLA GRANDA Y ANDRES FERNANDO QUINTERO FLOREZ, asesorados por la psicóloga Especialista ADRIANA PERUGACHE RODRIGUEZ, como parte del trabajo de grado para optar por el título de Psicólogos de la Universidad de Nariño.

¿Qué deben hacer las personas que participan en esta investigación?

Participar en las diferentes sesiones de ejercicios teatrales y responder a la prueba psicológica que evaluara el nivel de bienestar psicológico en dos oportunidades.

¿Qué molestias o riesgos puede llegar a tener quien participe en la investigación?

La participación y la aplicación de los ejercicios y la prueba no generan riesgos para el participante, sin embargo puede haber agotamiento físico por la realización de los ejercicios.

¿Qué pasa si mi hijo no quiere participar o si yo no quiero que él participe en la investigación?

Ante todo la participación es voluntaria; para que un estudiante participe deberá cumplir con los requisitos de autorización informada.

¿Qué pasa si mi hijo o yo no queremos participar en la investigación, pero él ya respondió los cuestionarios?

Si el estudiante o sus padres deciden retirarse de la investigación, el equipo procederá a eliminar los datos obtenidos y a destruir el cuestionario respondido, sin que ello acarree ninguna consecuencia, no quedará registro de nombres ya que la participación es anónima.

AUTORIZACIÓN INFORMADA

Si su decisión es que su hijo(a) PARTICIPE en la investigación, por favor diligencie lo que hay a continuación.

Por medio de la presente autorizo que _____, quien está bajo mi custodia legal, participe en la investigación denominada “Programa de Ejercicios Teatrales en el Bienestar Psicológico”

Declaro que he leído y comprendido el documento informativo, y que se me han aclarado los aspectos relacionados con el objetivo, los participantes, el procedimiento, los posibles riesgos y molestias y los beneficios que implica esta investigación.

Declaro que no he sido sometido a ningún tipo de presiones y que mi decisión de participar en esta investigación es completamente voluntaria.

Entiendo que conservo los derechos de retirarme del estudio en cualquier momento, de que la información será manejada de manera confidencial, de hacer preguntas en cualquier momento y de ser informado de datos relevantes de la investigación, en los términos que se expresan en el documento informativo.

En constancia se firma en San Juan de Pasto, a los ____ días, del mes de _____, del 2012.

Firma representante legal

ANEXO 2. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

1. Nombre: _____ 3. Grado: _____

2. Género: Masculino ___ Femenino ___ 4. Edad _____

INSTRUCCIONES:

Esta encuesta consta de 34 afirmaciones. Por favor, lee atentamente cada una de ellas y marca en la hoja de respuestas con una (X) el número que mejor se aplique a tu vida tomando como referencia que el 1 significa “totalmente en desacuerdo” y el 6 “totalmente de acuerdo”. El número que elijas puede ir de menor a mayor intensidad, en cualquiera de las seis opciones que se presentan, pero nunca podrás marcar una misma pregunta, con dos respuestas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responde a las preguntas abierta y sinceramente. Gracias por participar en este estudio.

Ejemplo:



a) Me gustan los aspectos de mi personalidad

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Pregunta	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las cosas que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
11. He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						

16. En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de alegría que de tristeza para mí.						
19. Me gustan los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias a la de los demás						
22. Las situaciones de la vida diaria a menudo me ponen triste						
23. Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

ANEXO 4. LISTA DE CHEQUEO

Nombre: _____

Fecha: _____

Taller de: _____

Numero: _____

Lugar de realización del taller: _____

Objetivo general: Promover el Bienestar Psicológico a través de ejercicios teatrales en adolescentes entre 15 y 18 años escolarizados de la Institución Educativa Bet-el de la ciudad de Pasto.

Objetivos específicos	Cumple	No cumple	Observación y Justificación
Reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento en el cuerpo del adolescente, con propuestas orientadas al autoconocimiento y a la autonomía del sujeto.			
Potencializar el reconocimiento de las emociones y lograr el control de las mismas, favoreciendo el desarrollo de habilidades en las relaciones interpersonales.			
Potencializar la voz y la expresión			

lingüística, permitiendo explorar herramientas útiles en sus relaciones interpersonales.			
Permitir la expresión de emociones, sentires y experiencias a través del acto creativo, orientados a un proceso de satisfacción personal con el trabajo que se realice.			
Vincular los aprendizajes adquiridos en una propuesta de ensayo organizada y estructurada, orientada al reconocimiento de las habilidades adquiridas.			

ANEXO 5. PROGRAMA DE INTERVENCION EN EJERCICIOS TEATRALES

Objetivo General

Promover el Bienestar Psicológico a través de ejercicios teatrales en adolescentes entre 15 y 18 años escolarizados de la Institución Educativa Municipal Bet- El de la ciudad de Pasto.

Objetivos Específicos

Reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento en el cuerpo del adolescente, con propuestas orientadas al autoconocimiento y a la autonomía del sujeto.

Potencializar el reconocimiento de las emociones y lograr el control de las mismas, favoreciendo el desarrollo de habilidades en las relaciones interpersonales.

Potencializar la voz y la expresión lingüística, permitiendo explorar herramientas útiles en sus relaciones interpersonales.

Permitir la expresión de emociones, sentires y experiencias a través del acto creativo, orientados a un proceso de satisfacción personal con el trabajo que se realice.

Vincular los aprendizajes adquiridos en una propuesta de ensayo organizada y estructurada, orientada al reconocimiento de las habilidades adquiridas.

TALLER DE TEATRO # 1.

Temática: Expresión corporal.

Fecha: 18 de septiembre de 2012

Objetivo general: Reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento en el cuerpo del adolescente, con propuestas orientadas al autoconocimiento y a la autonomía del sujeto.

Objetivo específico: Explorar las posibilidades de movimiento del cuerpo, a través de juegos de seguimiento.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Hipnosis con la mano: en parejas un compañero pone su mano cerca al rostro de su compañero y este debe seguir el movimiento constante de la mano.
- Ser halados de una parte del cuerpo: individual, en este ejercicio los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar las posibilidades del movimiento en su cuerpo a través del ejercicio imaginario de ser halados de una parte del cuerpo.

Dinámica de desarrollo

- Seguir a los compañeros en una pista de obstáculos imaginaria: ejercicio de grupo, este ejercicio permite explorar el movimiento en una pista de obstáculos imaginario, promoviendo que el estudiante extraiga de su memoria aspectos del movimiento presentes en su experiencia.
- Yo soy así: ejercicio de grupo, este juego permite identificar la forma en cómo es percibida por los compañeros la forma de caminar de cada uno de ellos, además de ser un juego de exploración corporal, es un juego para divertirse y lograr un espacio de burlarse de sí mismos.
- Ejercicios de espejo: ejercicio en parejas, permite desarrollar la lateralidad y la observación, al realizar exactamente el reflejo de los movimientos que realiza el compañero.
- Uno, dos, tres, estatua: ejercicio grupal, este juego permite la exploración del cuerpo en la configuración objetos y animales permitiendo un desarrollo de la habilidad de moverse y descubrir nuevos movimientos.
- ¿Qué estás haciendo?: ejercicio de grupo, este ejercicio permite explorar diferentes formas de movimiento y la capacidad de dar a conocerlas claramente.
- Armar con varios cuerpos una maquina: consiste en que entre todos los integrantes del grupo de trabajo armen con sus cuerpos una maquina, este ejercicio permite explorar las posibilidades de movimiento a demás de ejercitar la creatividad y el trabajo en grupo.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 2.

Temática: Expresión corporal

Fecha: 20 de septiembre de 2012

Objetivo general: Reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento en el cuerpo del adolescente, con propuestas orientadas al autoconocimiento y a la autonomía del sujeto.

Objetivo específico: Encontrar coherencia entre la expresión del cuerpo y lo que se quiere decir a través de él, en ejercicios de exploración de movimientos con mascarar (taller de mascarar larvarias).

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Yo soy así: ejercicio de grupo, este juego permite identificar la forma en cómo es percibida por los compañeros la forma de caminar de cada uno de ellos, además de ser un juego de exploración corporal, es un juego para divertirse y lograr un espacio de burlarse de sí mismos.
- Rueda de animales: ejercicio de grupo, los actores caminan en círculo, normalmente y enseguida lentamente comienzan a transformarse en animales según la secuencia: mono, cigüeña, canguro, jirafa, culebra, gato, león, tigre.

Dinámica de desarrollo

- El cuerpo la mirada interior y exterior:
 - Formar un círculo con la mirada al centro
 - Se pide a los estudiantes cerrar los ojos, pero que sigan mirando su cuerpo de manera insistente, es decir, que sigan viendo su cuerpo aun con los ojos cerrados.
 - Imagine cada parte del cuerpo, no solo las partes externas sino también las partes internas, corazón, estomago, hígado, pulmones.
 - Ahora intente percibir el movimiento de cada uno de esos órganos; como es el latido de su corazón, como son los movimientos de inhalación y exhalación.
 - Intente percibir la relación que pueda haber entre los órganos vitales. Como se relaciona el estomago con el páncreas, cuál de los dos predomina en movilidad y cual es más importante para el cuerpo en ese momento.
 - Corrija la posición de la pelvis y de la columna, teniendo en cuenta que no debe tensionar ni el cuello ni las vertebras; trate de ubicar nuevamente los pulmones con lo que se puede llamar la mirada interior, que no es otra cosa que desplazar la concentración hacia donde uno cree que están ubicados los pulmones. Trate

de descifrar como funcionan, como está operando el sistema de inhalación y exhalación, como funciona el aire en el interior de su cuerpo.

- Ahora ubique con la mirada interior el corazón, trate de entender y comprender como función al sistema sanguíneo, como el corazón bombea la sangre a las diferentes partes del cuerpo: intente descifrar qué función cumple la sangre en el organismo y como se distribuye en el cuerpo.
- Por último se realiza la misma descripción con el estomago.
- **Juego de mascara, emoción y movimiento:** este ejercicio consiste en que los estudiantes con una máscara y una túnica representaran con el cuerpo las emociones que los facilitadores les indiquen, y cambiaran progresivamente de una emoción a otra, este ejercicio permite explorar las posibilidades de expresión del cuerpo con respecto a sentimientos y emociones.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 3

Temática: Preparación emocional del actor. **Fecha:** 27 de septiembre de 2012

Objetivo general: Potencializar el reconocimiento de las emociones y lograr el control de las mismas, favoreciendo el desarrollo de habilidades en las relaciones interpersonales.

Objetivo específico: Expresar los sentimientos y emociones a través de ejercicios de evocación e imaginación.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Evocar emociones: ejercicio grupal. Los estudiantes sentados en un círculo cierran los ojos y escuchan las orientaciones del facilitador. Las indicaciones que se dan son: “visualicen un evento de su vida en el que hayan sido muy felices”, se realizan preguntas orientadoras como: ¿en qué lugar esta?, ¿con que personas esta?, ¿Qué está pasando?, ¿además de felicidad, siente alguna otra emoción? Se realizan las mismas preguntas como 7 emociones, felicidad, tristeza, odio, miedo, vergüenza, tranquilidad y amor. Cuidar las reacciones de los estudiantes ante este ejercicio, si la actividad se torna

desagradable suspender el ejercicio y hablar sobre ello. Hacer énfasis en qué lugar del cuerpo siente esa emoción y como se siente.

- **Círculo de las emociones:** ejercicio grupal, en este ejercicio se propone dar una emoción al gesto y transmitirlo de manera progresiva entre los participantes, la emoción debe llegar hasta el punto máximo de expresión (que todo el grupo sienta el máximo de expresión del sentimiento o emoción)

Dinámica de desarrollo

- **Emoción abstracta: parejas:** se trata de realizar gimnasia puramente emocional. Empiezan muy amables unos con otros, contentos sonrientes, intentan ver en los otros características agradables. Para eliminar toda posibilidad de desconcentración, los estudiantes solo hablarán con números. Después empiezan a variar cualitativamente, hasta odiarse para finalmente llegar al odio a la tensión más violenta. La única regla es respetar la integridad física de los demás actores.
- **Grito en silencio: todo el grupo:** a fin de que los actores sientan físicamente la emoción, el maestro les pide que griten con todas sus fuerzas sin producir un solo sonido (gritan con los pies, con todo el cuerpo, con los ojos, con la espalda, con las manos, etc). Cuando los actores estén respondiendo muscularmente como si el grito fuera sonoro, el maestro les pide que dejen salir el grito. Este ejercicio permitirá a los actores una experiencia directa para recordar, sino que también es muy útil para ensayar escenas de masas, note si algún estudiante actúa en lugar de hacerlo.
- **Parálisis a y b:** el actor en escena presenta una situación en la cual no pueda moverse mientras algún peligro lo acecha. Énfasis en la parálisis. Ejemplo un paralítico en su silla de ruedas que nota a un hombre que se mueve detrás de él. (primero el ejercicio será individual y después dos actores serán los imposibilitados mientras el resto del grupo representa la acechanza).

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 4.

Temática: Preparación emocional del actor. **Fecha:** 27 de septiembre de 2012

Objetivo general: Potencializar el reconocimiento de las emociones y lograr el control de las mismas, favoreciendo el desarrollo de habilidades en las relaciones interpersonales.

Objetivo específico: Reconocer las emociones y sentimientos a través de juegos de exploración con el gesto y el cuerpo.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Camino de las emociones contrarias: este ejercicio consiste que el grupo se divide en dos y a un extremo se le asigna una emoción, el extremo contrario debe gestualizar la emoción contraria que tiene el primer grupo, es decir, que si a un grupo se le asigna el amor, el otro extremo debe gestualizar el odio, hasta que los extremos se encuentran en un punto medio e intercambian la emoción.

Dinámica de desarrollo

- Publico sordo: dos o más actores acuerdan, donde, quien y que. Los miembros de del publico se tapan los oídos y ven la escena. Los actores abordan la escena normalmente con el dialogo y la acción; su objetivo es comunicarse con un público sordo.
- Animales o vegetales en circunstancias emotivas: una palmera en la playa durante un día de verano, cambia de tiempo, y se aproxima una tempestad, cambia la alegría del verano por el temor a ser destrozada y barrida por las olas del mar (los demás actores hacen el viento). Un conejo jugando con sus hermanos, y se acerca un zorro, el se esconce hasta que el zorro se va. Un pez nadando contento hasta que muerde el anzuelo.

En estos ejercicios de animales, los sonidos deben ser muy expresivos, es decir, el ser humano dispone de palabras, de conceptos para expresar sus emociones, mientras que los animales disponen de sonidos, no de un lenguaje. Esto hace pobre la expresión humana en términos conceptuales.

El actor sin perder la capacidad su capacidad conceptual de expresión, debe rescatar sus inmensas posibilidades sensoriales al expresarse. (Los estudiantes

deben escoger la planta o el animal, una circunstancia que pase de ser feliz a ser triste o atemorizante)

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 5

Temática: Voz y expresión lingüística.

Fecha: 2 de octubre de 2012

Objetivo general: Potencializar la voz y la expresión lingüística, permitiendo explorar herramientas útiles en sus relaciones interpersonales.

Objetivos específicos: Fortalecer la voz a través de ejercicios de respiración, pronunciación, proyección y entonación.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Caminar por el espacio buscando el reconocimiento del lugar donde se está trabajando, se inicia a trotar para que el cuerpo este mas dispuesto al ejercicio, con la identificación de algunas partes del cuerpo que tocan el piso. Rodillas y talones levantados, estiramiento y juego de concentración con saltos 1,1 2,1 2 3...y contar hasta 20 en grupo, se requiere la agitación de los participantes para lograr realizar el taller de respiración.

Dinámica de desarrollo

Respiración

- Los estudiantes deben ser conscientes de su respiración; la inspiración debe ser nasal, profunda, regular (no entrecortada), silenciosa, en un movimiento que llene primero la base de los pulmones. Realice este ejercicio de pie, sentado, acostado boca arriba y boca abajo, hacia un costado y hacia el otro. En posición fetal y descansando sobre las rodillas. De cualquier forma si respira haciendo conciencia, no lo haga en posiciones donde se sienta incomodo y tampoco se sienta en el tiempo de realización. Cuando se perciba alguna dificultad especial, ansiedad o falta de aire, suspenda el ejercicio hasta normalizar el comportamiento del cuerpo, luego reinicie.
- Inspire por la nariz de forma lenta, profunda y regular, retenga el aire cinco segundos y espire de forma lenta y regular.

- Inspire por la nariz de forma lenta, profunda y regular, retenga el aire cinco segundos y espire de forma rápida y segura.
- Inspire por la nariz de forma rápida y regular retenga el aire cinco segundos y espire por la nariz de forma lenta y regular.
- Inspire por la nariz de forma rápida y regular, retenga el aire diez segundos y espire por la nariz de forma rápida y regular (ejercicios para realizar en la casa).
- Después de una inspiración normal, expulse el aire por la boca en dos o tres golpes.
- Inspire por la nariz en forma lenta y regular, retenga el aire cinco segundos y espire en ocho segundos silbando suavemente.
- Inspire como en el ejercicio anterior, retenga y espire con cierta rapidez silbando fuertemente.
- Inspire de igual forma, retenga y espire de manera fuerte pero en intervalos de cuatro segundos hasta acabar el aire (este ejercicio se puede realizar de tres a cinco veces en el día).
- Después de espirar, no inspire, trate al máximo de expulsar todo el aire que queda en sus pulmones, luego si inspire y lenta y regularmente de forma nasal.
- Espire por la nariz hasta expulsar todo el aire, trate al máximo de sostener sus pulmones sin respiración por un tiempo de diez a quince segundos, sin exceder sus capacidades. Aumente el tiempo si su organismo responde positivamente.
- Inspire por la nariz lenta y regularmente, espire silbando, pero ahora aumente la intensidad del silbido hasta quedar sin aire y silbando muy fuerte.
- Inspire por la nariz y espire silbando, comience con un silbido fuerte y vaya disminuyendo su intensidad, hasta que sea casi imperceptible. El final del silbido debe coincidir con el final del aire.
- Inspire moviendo suavemente la cabeza hacia los lados, sin cerrar los ojos. Espire moviéndola hacia adelante y hacia atrás, sin cerrar los ojos.
- Realice el ejercicio anterior levantando los brazos por los costados, hasta colocarlos horizontalmente a la altura de los hombros. En la inspiración los sube y en la espiración los baja, no olvide el movimiento de la cabeza.

- Inspire por la nariz suave y regularmente, levantando los brazos por los costados, hasta permitir que las palmas se junten encima de la cabeza. Espire por la nariz devolviendo los brazos, hágalo lenta y regularmente.
- Haga el mismo ejercicio sentado, en punta de pies, en talones, descansando en las rodillas. Recuerde que ninguna posición que asuma puede ser incomoda.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan

TALLER DE TEATRO # 6

Temática: Voz y expresión lingüística.

Fecha: 2 de octubre de 2012

Objetivo general: Potencializar la voz y la expresión lingüística, permitiendo explorar herramientas útiles en sus relaciones interpersonales.

Objetivos específicos: Ejercitar la expresión lingüística a través de ejercicios prácticos de imaginación vocal, dicción, manifestaciones de afecto y expresión del rostro.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Caminar por el espacio buscando el reconocimiento del lugar donde se está trabajando, se inicia a trotar para que el cuerpo este mas dispuesto al ejercicio, con la identificación de algunas partes del cuerpo que tocan el piso. Rodillas y talones levantados, estiramiento y juego de concentración con saltos 1,1 2,1 2 3...y contar hasta 20 en grupo, se requiere la agitación de los participantes para lograr mayor conciencia del ejercicio.

Dinámica de desarrollo

Dicción

- Haga muecas, gestos, movimientos de la cara donde ejercite los músculos faciales, los músculos del cuello, de la nuca y de la parte alta del tórax
- Leer una parte del texto, “el diablo en el jardín”, silaba por silaba, lenta y pausadamente. Se repite la lectura cada vez más rápido.
- Con el trabalenguas aprendido, se debe leer silaba por silaba, aumentando la velocidad progresivamente hasta lograr leerlos de manera fluida.

- Treinta y tres tramos de troncos trozaron tres tristes trozadores de troncos y triplicaron su trabajo, triplicando su trabajo de trozar troncos y troncos.
- Compadre de la capa parda, no compre usted mas capa parda, que el que mucha capa parda compra, mucha capa parda paga. Yo que mucha capa parda compré, mucha capa parda pagué.
- María Chuchena su techo techaba, y un techador le pregunta: ""¿Que techas María Chuchena? O techas tu choza o techas la ajena?"" ""No techo mi choza ni techo la ajena. Yo techo el techo de María Chuchena.""
- Un podador podaba la parra y otro podador que por allí pasaba le preguntó: Podador que podas la parra. ¿Qué parra podas? ¿Podas mi parra o tu parra podas? Ni podó tu parra, ni mi parra podó, que podó la parra de mi tío Bartolo.
- Se repite el ejercicio anterior pero con un lápiz entre los dientes.

Articulación y vocalización

- Pase saliva, bostece de varias formas; pequeños bostezos, grandes bostezos, largos, cortos, bostezos con suspiros, etc.
- Reproduzca sonidos diversos, por ejemplo el oleaje del mar, el sonido del viento, el sonido de la ciudad, el murmullo de la selva.
- Repita estos sonidos pero utilizando una sola vocal, por ejemplo, el oleaje del mar con la letra *a*, el sonido del viento con la *e*, el sonido de la ciudad con la *i*, el murmullo de la selva con la *u*.
- Emita cada una de las vocales alargándolas al máximo y variando su volumen.
- Con las consonantes *m* y *n* produzca sonidos con la boca abierta, cerrada, con la boca y los dientes cerrados, con los labios cerrados pero con los dientes abiertos, con los labios abiertos y los dientes cerrados.
- Con las letras *m*, *n*, *Ñ*, *l*, *ll*, *r*, *rr*, *p*. repetirlas con todas las vocales y después juntando unas con otras.
- Con la canción de la hormiguita, se realiza el ejercicio de cantarla con todas las vocales, una por una, primero con la *a*, luego con la *e* y así sucesivamente.

Tengo, tengo una hormiguita en la orejita, que me, que me hace mucha cosquillita. Luego con la canción de los pollitos. Una vez realizado el ejercicio se debe realizar con un lápiz en la boca.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 7

Temática: Improvisación.

Fecha: 16 de octubre de 2012

Objetivo general: Permitir la expresión de emociones, sentires y experiencias a través del acto creativo, orientados a un proceso de satisfacción personal con el trabajo que se realice.

Objetivos específicos: Permitir la expresión de la creatividad, por medio de ejercicios de improvisación con nariz de clown.

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- *¿Qué estás haciendo?* Los estudiantes se ubican en círculo y uno de ellos comienza una acción, el de la izquierda le pregunta *¿Qué estás haciendo?*, el que está realizando la acción le responde con algo diferente a lo que está haciendo.
- *Historia contada por muchos autores:* Un actor inicia una historia, que es continuada por un segundo actor, sigue un tercero, hasta que todo el elenco cuenta una historia, cada uno una parte.
- *Lista:* Cada actor va a escena y hace una lista de palabras tan rápido como pueda, tratando de no parar. Evitar secuencias racionales y lógicas y posteriormente armar una historia.

Dinámica de desarrollo

- *Adivinar el cuento:* El estudiante debe adivinar una historia que el maestro inventa. El maestro ha decidido en secreto contestar a las preguntas del actor según una estrategia arbitraria. Por ejemplo contestar si, a las preguntas que terminen en vocal, no, a las preguntas que terminen en consonante y tal vez cada tres preguntas. El

actor va a escena a averiguar por medio de preguntas al maestra para saber cuál es la historia. El actor frasea preguntas a las que se pueda contestar si o no.

- Hoy es martes: Consiste en que un actor A dice algo obvio y sencillo como “hoy es martes” o “lindo día” o “tengo frío”, etc. Y B reacciona exageradamente ante el comentario. Para nada importa que la reacción sea rebuscada, lo que cuenta es que un comentario trivial produzca el máximo efecto posible en el interlocutor. Lo que se busca es la intensidad de la reacción. Ejemplo:

A: dale de comer al perro

B: solo te importa ese maldito perro, tantos años sirviéndote y con esto me pagas.

Arma una historia con solo una palabra y un simple comentario así sucesivamente.

- Si pero: La técnica de este juego consiste en aceptar y desbloquear. A hace preguntas a B que B puede contestar diciendo “Si pero...”(lo que se les ocurra), lo importante es que la respuesta de B siempre debe tener mucha emoción y sin pensar demasiado, este juego enseña sobre la espontaneidad.
- Cámara oscura: un estudiante, en un lugar más o menos oscuro, se sienta y cierra los ojos. El director comienza a darle ordenes, informándole donde se encuentra el actor; en tal calle. El actor debe imaginar la calle mencionada y describir hasta sus más mínimos detalles, incluyendo la ropa que viste en ese momento y la cara de las personas que pasan. El director ordena, por ejemplo que entre a un restaurante (sigue hablando el actor y describe al mozo, las sillas, la gente que come, etc), que se siente, ahora que intente robar el dinero de un gordo que lee el diario distraídamente. Este es un ejercicio de imaginación, pero debe además liberar la emoción del actor. En este caso, después de comer durante unos minutos y describir a la perfección el aroma y el sabor de la comida, va al baño, no consigue robar, paga la cuenta y sale corriendo por la calle, con miedo del acto que no ha cometido. Cuando termina el ejercicio, el actor trata de recordar cada sensación de lo ocurrido.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 8

Temática: Improvisación.

Fecha: 18 de octubre de 2012

Objetivo general: Permitir la expresión de emociones, sentires y experiencias a través del acto creativo, orientados a un proceso de satisfacción personal con el trabajo que se realice.

Objetivos específicos: Permitir la expresión espontánea a partir de la dificultad, en una situación hipotética donde se necesite una solución (juegos en parejas).

Desarrollo del Taller

Dinámica de apertura

- Interrogatorio: Un actor se sienta en una silla y los compañeros lo interrogan sobre el personaje (del diablo en el jardín), sobre lo que piensa de los demás personajes y si ve las circunstancias de la obra. Se realiza como si fuera un juicio al personaje (con indignación y emociones) (¿usted Teófilo, cree que está bien robar?, ¿Por qué lo hace?, ¿cree que sus actos no tienen consecuencias?)

Dinámica de desarrollo

- Ensayar una escena de una obra llamada el diablo en el jardín, cambiando los roles, las emociones y las situaciones, permitiendo a los participantes explorar la espontaneidad con divertidas improvisaciones.
- Historia por parejas, individual: el actor A da la señal del maestro, debe iniciar una historia diciendo rápido todo lo que se le ocurra durante 30 segundos. Lo que diga puede ser incoherente o absurdo. A los 30 segundos el actor B comienza a tratar de terminar la historia de A conectando y reincorporando el material producido por A. este también cuenta con solo 30 segundos.
- Los anuncios: Se inicia con tres estudiantes. Llegan tres clowns ante un tribunal de una agencia publicitaria, que busca nuevos talentos para su empresa. El presidente del tribunal les va proponiendo diferentes artículos para que ellos preparen rápidamente un spot publicitario. El pedagogo que ejerce de presidente, debe poner artículos genéricos y no marcas concretas. Por ejemplo les pedirá un anuncio de refrescos y no de coca- cola. De esta manera, lo clowns pueden optar por inventarse todo totalmente tomar la referencia de algún anuncio conocido y deformarlo parodiándolo.

- Los objetos: con el mismo esquema del ejercicio anterior, llegan tres payasos y realizan una prueba individualmente, a cada uno de ellos le entregaran un objeto, y el tendrá que utilizarse de múltiples maneras excéntricas. Puede ocurrir que llevados por la intensidad de la acción, en algún momento se transporten a su imaginario. Los objetos deben ser lo más neutros posibles, para posibilitar un mayor número de utilidades.

Relajación y dinámica de cierre

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 9

Temática: Aplicación de conocimiento adquirido en una estructura de ensayo con base en los 4 elementos de trabajo teatral

Fecha: 18 de octubre de 2012

Objetivo general: Vincular los aprendizajes adquiridos en una propuesta de ensayo organizada y estructurada, orientada al reconocimiento de las habilidades adquiridas.

Objetivos específicos: Abordar de manera integral las habilidades adquiridas en los ejercicios anteriores.

Desarrollo del Taller

Calentamiento y expresión corporal

- Golpes y carantoñas. Se trata de que los estudiantes caminen por el espacio, al aplauso del maestro los estudiantes deben dirigirse en cámara lenta hacia el centro del escenario, fingiendo una pelea, a los dos aplausos, los estudiantes deben darse cariñitos y mimos.
- Rueda de animales: ejercicio de grupo, los actores caminan en círculo, normalmente y enseguida lentamente comienzan a transformarse en animales según la secuencia: mono, cigüeña, canguro, jirafa, culebra, gato, león, tigre.

Preparación emocional del actor

- Emoción abstracta, parejas: se trata de realizar gimnasia puramente emocional. Empiezan muy amables unos con otros, contentos sonrientes, intentan ver en los otros características agradables. Para eliminar toda posibilidad de desconcentración, los estudiantes solo hablaran con números. Después empiezan a variar cualitativamente,

hasta odiarse para finalmente llegar al odio a la tensión más violenta. La única regla es respetar la integridad física de los demás actores.

- Grito en silencio: todo el grupo: a fin de que los actores sientan físicamente la emoción, el maestro les pide que griten con todas sus fuerzas sin producir un solo sonido (gritan con los pies, con todo el cuerpo, con los ojos, con la espalda, con las manos, etc). Cuando los actores estén respondiendo muscularmente como si el grito fuera sonoro, el maestro les pide que dejen salir el grito. Este ejercicio permite a los actores una experiencia directa para recordar, sino que también es muy útil para ensayar escenas de masas, note si algún estudiante actúa en lugar de hacerlo.
- Camino de las emociones contrarias. El maestro ubica a los estudiantes en lados opuestos del salón, en cantidades iguales, que cada uno de ellos quede con una pareja, luego se propone una emoción para cada lados, los estudiantes se dirigen al centro se dan la mano y progresivamente, la emoción va cambiando de sujeto, es decir los del lado A adquieren la emoción del lado B, y los del lado B adquieren la emoción de los del lado A.

Voz y expresión lingüística

- Respiración controlada y abdominal.
- Haga muecas, gestos, movimientos de la cara donde ejercite los músculos faciales, los músculos del cuello, de la nuca y de la parte alta del tórax
- Con las consonantes *m* y *n* produzca sonidos con la boca abierta, cerrada, con la boca y los dientes cerrados, con los labios cerrados pero con lo dientes abiertos, con los labios abiertos y los dientes cerrados.

Improvisación

- Hoy es martes: Consiste en que un actor A dice algo obvio y sencillo como “hoy es martes” o “lindo día” o “tengo frio”, etc. Y B reacciona exageradamente ante el comentario. Para nada importa que la reacción sea rebuscada, lo que cuenta es que un comentario trivial produzca el máximo efecto posible en el interlocutor. Lo que se busca es la intensidad de la reacción. Ejemplo:

A: dale de comer al perro

B: solo te importa ese maldito perro, tantos años sirviéndote y con esto me pagas.

Arma una historia con solo una palabra y un simple comentario así sucesivamente.

Reflexiones sobre el ejercicio

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.

TALLER DE TEATRO # 10

Temática: Aplicación de conocimiento adquirido en una estructura de ensayo con base en los 4 elementos de trabajo teatral

Fecha: 18 de octubre de 2012

Objetivo general: Vincular los aprendizajes adquiridos en una propuesta de ensayo organizada y estructurada, orientada al reconocimiento de las habilidades adquiridas.

Objetivos específicos: Condensar el trabajo realizado en las sesiones anteriores, a través de ejercicios básicos y aplicarlos en el ensayo de una escena de una obra de teatro.

A partir del texto de una obra de teatro llamada “el diablo en el jardín”, se plantea a los participantes el ensayo de una escena, en la cual el maestro planteara diversos ejercicios relacionados con las temáticas abordadas anteriormente, que son: expresión corporal, voz y expresión lingüística, improvisación y preparación emocional del actor, demostrando la utilidad de lo aprendido en escena y su beneficio en la vida cotidiana.

Reflexiones sobre el ejercicio

En este espacio se realiza la evaluación de lo ocurrido y las conclusiones o reflexiones a la que los estudiantes llegan.