

Teatro para el Cambio Social: Una Introducción

Esther Banegas Gatica,

Graduante en el bachiller de Creative Writing and Writing for the Performing arts

Del programa Gluck Fellows de las artes en la Universidad de California, Riverside



<https://Gluckprogram.ucr.edu>

Copyright © [2021] [Esther Banegas Gatica]

Todos los derechos reservados.

Introducción

¿Eres un apasionado del teatro y quieres saber cómo tu pasión puede cambiarte a ti y a tu comunidad? ¿Tienes curiosidad por encontrar nuevas formas ingeniosas de provocar cambios y realizar trabajo social?

Existe una disciplina teatral llamada Teatro para el cambio social que puede hacer ambas cosas. Esta práctica teatral todavía está evolucionando y creciendo. A través de este paquete, recibirás una introducción a tres de sus originadores y creadores más destacados e importantes. También hay ejercicios de calentamiento para el teatro, cuestionarios y hojas informativas sobre más del teatro para el cambio social.

Esta disciplina combina la educación con el activismo social, por lo tanto, no se centra en el producto o el aspecto de "producción" del teatro. En lugar de eso, céntrese en su propio proceso y en el viaje de sus compañeros. El resultado de que se dedique a un arte autorreflexivo como esta rama del teatro hará que se convierta en un mejor individuo y, por lo tanto, cambie el mundo que lo rodea a un lugar mejor.

Tabla de Contenido

Introducción	Pág 1
Tabla de Contenido	Pág 2
Syllabus.....	Pags 3-5

Seccion #1

Introducción al Teatro para cambio social (TFSC)

Topic Visual Aid	Pags 7-9
Originadores y sus pedagogías.....	Págs 10-11
Hoja interactiva	Págs 12-13

Seccion #2

Crear un espacio seguro

ACE examen	Pags 15-16
Inventario de Privilegio	Pags 17-18

Seccion #3

Calentamientos teatrales e Improvisación

Juegos teatrales pt 1	Pags 20
Juegos teatrales pt 2	Pags 21
Juegos teatrales pt 3	Pags 22
Improv Basicos	Pags 23-24

Seccion #4

Ejercicios Teatrales

Que es un tableau?.....	Pags 26-27
Teatro de Foro.....	Pags 28- 29
Teatro Campesino es	Pags 30-31

Seccion #5

Extra recursos

Más recursos.....	Pags 33
Agradecimientos/Información de contacto	Pags 34

Syllabus

"Theatre para Cambio Social: Una introduccion" Curso

Created por:

Esther Banegas Gatica (Gluck Fellow) MFA en Dramaturgia en UCR.

Hecho para:

Estudiantes de secundaria y más arriba con un nivel básico de experiencia en el teatro.

***Este curso se enfoca mucho en el proceso NO en un producto o show final.*

Materiales:

- Acceso a este curso
- Personas (mínimo de cuatro) para crear/recrear los ejercicios teatrales
- Cuaderno y hojas para anotar

Resumen del Curso:

Aprenda los conceptos básicos del Teatro para el Cambio Social, en este taller introductorio aprenderá quién lo creó y cuáles son sus términos más comúnmente conocidos. Harás varios juegos de teatro de improvisación que te involucran física, mental y socialmente. Como cualquier forma de teatro, es mejor aprender y hacer con un grupo de compañeros. A través de esta experiencia práctica, usted (y sus compañeros / voluntarios / participantes) desarrollarán la conciencia de su lugar en el mundo y cómo puede impactar a través de la práctica teatral conocida como Teatro para el cambio social.

Objetivos:

Al final de este plan de lección, usted podrá: Identificar a Augusto Boal, Luis Valdez y otros creadores del teatro para el cambio social (TFSC) y términos como proceso dialógico y Teatro Campesino. Realizarás varios juegos de teatro e improvisación que forman parte de TFSC y evaluarán la efectividad de los ejercicios y tu propio impacto social y relevancia en tu día a día.

Objetivos educacionales:

Conocimiento: Teatro para el cambio social es la unión de las prácticas teatrales con el activismo / conciencia social. Su impacto se ve en muchos grupos educativos, de actuación y comunitarios.

Ejecución: usted y sus participantes aprenderán los conceptos básicos de su creación, los originadores y los términos clave. La actuación se realizará a través de juegos de teatro improvisados de diferentes escenarios que muestran variaciones de los conflictos y cómo la conciencia de uno mismo puede conducir a mejores resoluciones, entre otras prácticas que te ayudan a ti y a tu comunidad en su conjunto.

Reflexión: Los participantes tendrán la oportunidad de discutir la efectividad de las recreaciones improvisadas. Habrá una sala para compartir las primeras impresiones y sus conclusiones generales del taller.

Sección 1: Introducción al Teatro para cambio social (TFSC)

1) Topic Visual Aid Presentacion :

Este es un video informativo, presentación de diapositivas en PowerPoint (disponible también como PDF) de la historia general del Teatro para el Cambio Social en breve.

2) Hoja de trabajo de los creadores y sus pedagogías:

Una hoja de trabajo con algunos términos clave que brindan una descripción general de los conceptos básicos y orígenes de Teatro para Cambio Social, su revisión y fácil acceso.

3) Hoja de trabajo a juego:

Una hoja de trabajo que pone a prueba su conocimiento de algunos de los términos clave del Teatro para el Cambio Social mezclando y haciendo coincidir los términos o personas con sus respectivas definiciones / descripciones. (Las respuestas se proporcionan en la parte inferior del cuestionario, ¡sin chepiar!)

Sección 2: Crear un espacio seguro

4) ACE Examen:

Esta es una hoja de trabajo diseñada para ayudarlo a acceder a su número de "traumas infantiles". En el teatro para el cambio social, la forma segura de expresar la propia vida es siendo consciente de lo que se ha vivido, por lo que esto ayuda a ser consciente de eso, otra forma de Concientización. * Tenga en cuenta que este ejercicio está destinado a estudiantes de secundaria en adelante *

5) Inventario de Privilegio:

Esta hoja lo invita a evaluar cuán privilegiado puede ser en ciertas áreas de la vida. Esto ayuda en la práctica del teatro para el cambio social porque te da conciencia de tu lugar o privilegio o falta de privilegio en tu mundo actual.

Section 3: Calentamientos teatrales e Improvisación

6) Ejercicios de calentamiento de teatro (Parte 1):

En esta hoja de trabajo, verá dos ejercicios de teatro de calentamiento detallados que puede hacer usted mismo y / o guiar a otros, que le ayudarán en su experiencia en Teatro para el cambio social.

7) Ejercicios de calentamiento de teatro (Parte 2):

Esta hoja de trabajo es la parte 2 de más ejercicios de calentamiento de teatro, dos también, para explorar y prepararse para sus prácticas de TFSC.

8) Ejercicios de calentamiento en teatro (Parte 3):

Esta hoja de trabajo es la parte 3 de más ejercicios, pero esta vez se enfoca en los aspectos vocales de un calentamiento de teatro.

9) Conceptos básicos de improvisación:

En esta hoja de trabajo, aprenderá cinco reglas universales simples de improvisación y cómo se conecta a TFSC.

Section 4: Ejercicios Teatrales

10) Que es un tableau?

En esta hoja de trabajo, aprenderá lo que significa Tableau. También comprenderá cómo un Tableau es parte de todas las ramas y objetivos esenciales del teatro para el cambio social.

11) Teatro de Foro es...

Esta hoja de trabajo explica el teatro Forum, su historia, uso y práctica de manera breve.

12) El Teatro Campesino es...

A través de esta hoja de trabajo conocerá lo que se define como Teatro Campesino. medio. También comprenderá cómo es un componente más del teatro para el cambio social.

Section 5: Más Recursos

13) Más recursos:

Una hoja de trabajo donde hay una lista de libros y algunos enlaces de youtube para profundizar en la disciplina del Teatro para el Cambio Social.

14) Agradecimientos y información de contacto

Seccion 1:

Introducción al Teatro para Cambio Social (TFSC)

- 1) A - Topic Visual Aid Presentacion
- 1) B- Originadores y sus pedagogías
- 1) C- Hoja interactiva

Teatro para el Cambio Social : Introducción

(Del: Topic Visual Aid Theatre for Social Change video)

Expectativas:

Recibirá una breve introducción a la creación y práctica de la técnica teatral conocida como Teatro para el Cambio Social (TFSC). El objetivo del curso es informarle sobre sus creadores y términos específicos utilizados en el mundo TFSC.

Objetivos:

El objetivo principal es invitarlo a conocer los conceptos básicos de esta práctica de artes escénicas con conciencia social, con la esperanza de intrigarlo lo suficiente como para descubrir más. Este taller es relevante para la vida de cualquier participante porque muestra el poder de las prácticas teatrales socialmente conscientes y el impacto que pueden tener en nuestro bienestar mental, físico y social.

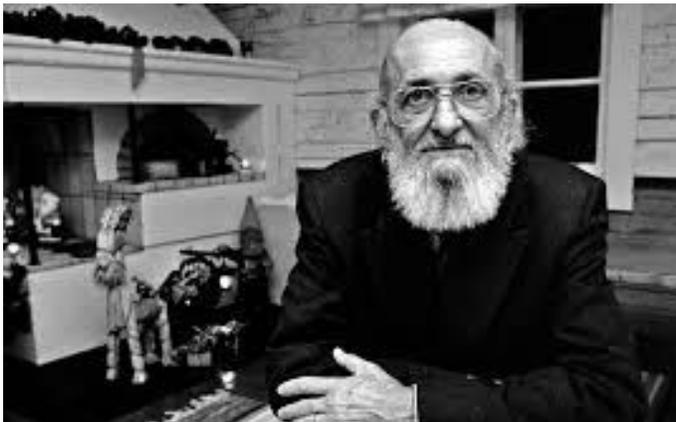
El Teatro para Cambio Social es:

El teatro para el cambio social es una técnica de teatro en conjunto para crear conciencia sobre el impacto de los problemas sociales a través de procesos de participación comunitaria. Es una práctica teatral que desea construir puentes de mejor comunicación entre los individuos y las comunidades, llevando la conciencia social y personal a la vanguardia. en su centro.

El teatro para el cambio social es una disciplina en evolución que tiene muchos creadores y ramas con una historia variada ... comencemos a explorar algunos creadores clave y sus conceptos.

Paulo Friere

Educador y filósofo brasileño que escribió el libro "Pedagogía del oprimido". Él



explicó la relación entre el oprimido y el opresor. La importancia de una conversación "dialógica" Donde maestros y alumnos son iguales.

La concientización de Freire significa las formas en que los individuos y las comunidades desarrollan una comprensión crítica de su realidad social a través de la reflexión y la acción. Esto implica examinar / actuar sobre las causas fundamentales de la opresión experimentada en el aquí y ahora. La práctica teatral que popularizó / utilizó fue el teatro de calle.

Augusto Boal



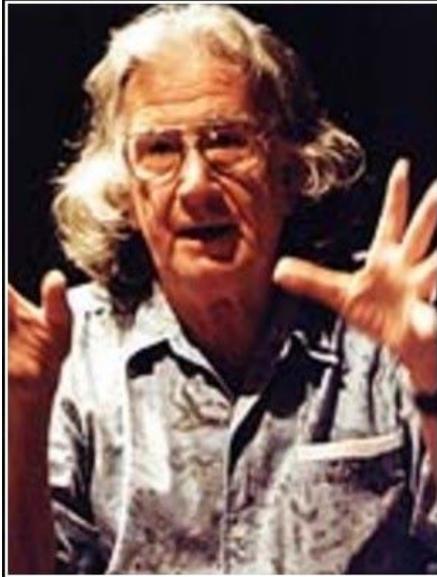
Fue un practicante de teatro, teórico del drama y activista político brasileño. Fundó el Teatro del Oprimido, utilizado en los movimientos de educación popular de izquierda radical.

Influenciado por Paulo Friere. Abreviado como "TOTO". Su libro tenía el mismo nombre.

Se utiliza oprimido en el sentido de que ha perdido el derecho a expresar voluntades y necesidades, y se reduce a la condición de oyente obediente de un monólogo.

Teatro Foro. Tiene como objetivo empoderar a los grupos marginados y sus aliados, ensayando la resolución colaborativa creativa de problemas. Esta es ahora una

práctica común en TFSC originada por Boal.



Theatre is a form of knowledge; it should and can also be a means of transforming society. Theatre can help us build our future, rather than just waiting for it.

— *Augusto Boal* —

AZ QUOTES

Luis Valdez

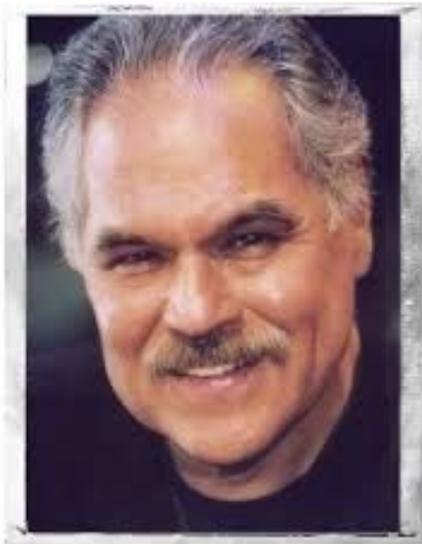
Y el Teatro Campesino

Chicano, dramaturgo, director y creador de la compañía y movimiento teatral llamado (The Farm Workers Theatre) o en su idioma original español: Teatro Campesino.

Luis Valdez con Cesar Chavez y el sindicato United Farmers Workers crearon "Las Dos Caras del Patroncito y Quinta Temporada".

Fueron obras breves escritas para alentar a los campesinos a dejar los campos y unirse a la UFW)

La obra más famosa es "Zoot Suit".



Originadores y sus pedagogías: Repaso

Paolo Friere:

- Fue un educador y filósofo brasileño que creó la "Pedagogía del oprimido". En él introdujo términos clave como quién es el opresor y quién es el oprimido. Explicó la importancia de la concientización.
- La concientización es el proceso de tomar conciencia de sí mismo, lo que significa las formas en que los individuos y las comunidades desarrollan una comprensión crítica de su realidad social a través de la reflexión y la acción.
- Esto implica examinar y actuar sobre las causas fundamentales de la opresión experimentada en el aquí y ahora. El 80% de la resolución del problema es nombrar el problema que es donde interviene la Concientización.
- Por último, también introdujo la importancia de un enfoque dialógico que significa una comunicación equitativa entre profesor y alumno.

Augusto Boal:

- Fue influenciado por Paulo Friere y fue un practicante de teatro, teórico del drama y activista político brasileño. Fue el fundador del Teatro del oprimido, una forma teatral utilizada originalmente en los movimientos de educación popular de izquierda radical.
- Su pedagogía se encuentra en el libro "Teatro del oprimido"
- La palabra Oprimido se usa en el sentido de quien ha perdido el derecho a expresar sus voluntades y necesidades, y se reduce a la condición de oyente obediente de un monólogo. Debe ser utilizado como un instrumento de transformación social concreta, una herramienta de lucha contra todas las formas de opresión de clase, racismo, sexismo y todo tipo de discriminación.
- Inició Forum Theatre. El objetivo del teatro Forum se puede definir mejor como: Su práctica busca dar poder a las poblaciones marginadas y sus aliados a través del ensayo de la resolución colaborativa creativa de problemas.

Luis Valdez:

Luis Valdez es actualmente un dramaturgo chicano, que significa mexicano-americano, también fue director y padre del teatro campesino. Fundó esta práctica teatral en 1965 y todavía se practica en la actualidad. Esta práctica se hizo popular durante la Revolución Mexicana. Todas estas obras breves de un solo acto fueron diseñadas para instruir e inspirar a una población sin educación a buscar educación y enfrentarse a sus opresores.

-Además de Chicano Theatre, también escribió otras obras entre las que se encuentran las obras más reconocidas como "Zoot Suit", que es una obra sobre "Sleepy Lagoon Trial de 1942" y "Zoot Suit Riots of 1943". Esta es también la primera obra de teatro chicana producida en Broadway y adaptada como película.

Otros conceptos para el TFSC:

Improvisación: Tener una idea o resolver un problema en ese momento. En las artes escénicas existen diferentes tipos de improvisación.

Forma larga, Forma corta, Sí y ...

Tableau: se define como un grupo de modelos o figuras inmóviles que representan una escena de una historia o de una historia; un cuadro vivo. Una imagen viva utilizada en el teatro para el cambio social para ilustrar una historia.

TEATRO PARA EL CAMBIO SOCIAL

TÉRMINOS PAREADOS




Una correctamente los términos de la columna izquierda con los de la columna derecha:

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Creó el Teatro Campesino | Teatro Playback |
| 2. | Cambio Social | Genera conciencia social |
| 3. | Es un tipo de Teatro para el Cambio Social | Augusto Boal |
| 4. | Creó el Teatro Épico | Toto |
| 5. | Herramientas del Teatro del Oprimido | Brecht |
| 6. | Creado por Augusto Boal | Luis Valdez |
| 7. | Creó el "Teatro del Oprimido" | Paulo Freire |
| 8. | Creó "Pedagogía del Oprimido" | Concientización |
| 9. | Tener conciencia propia | Teatro de Foro |

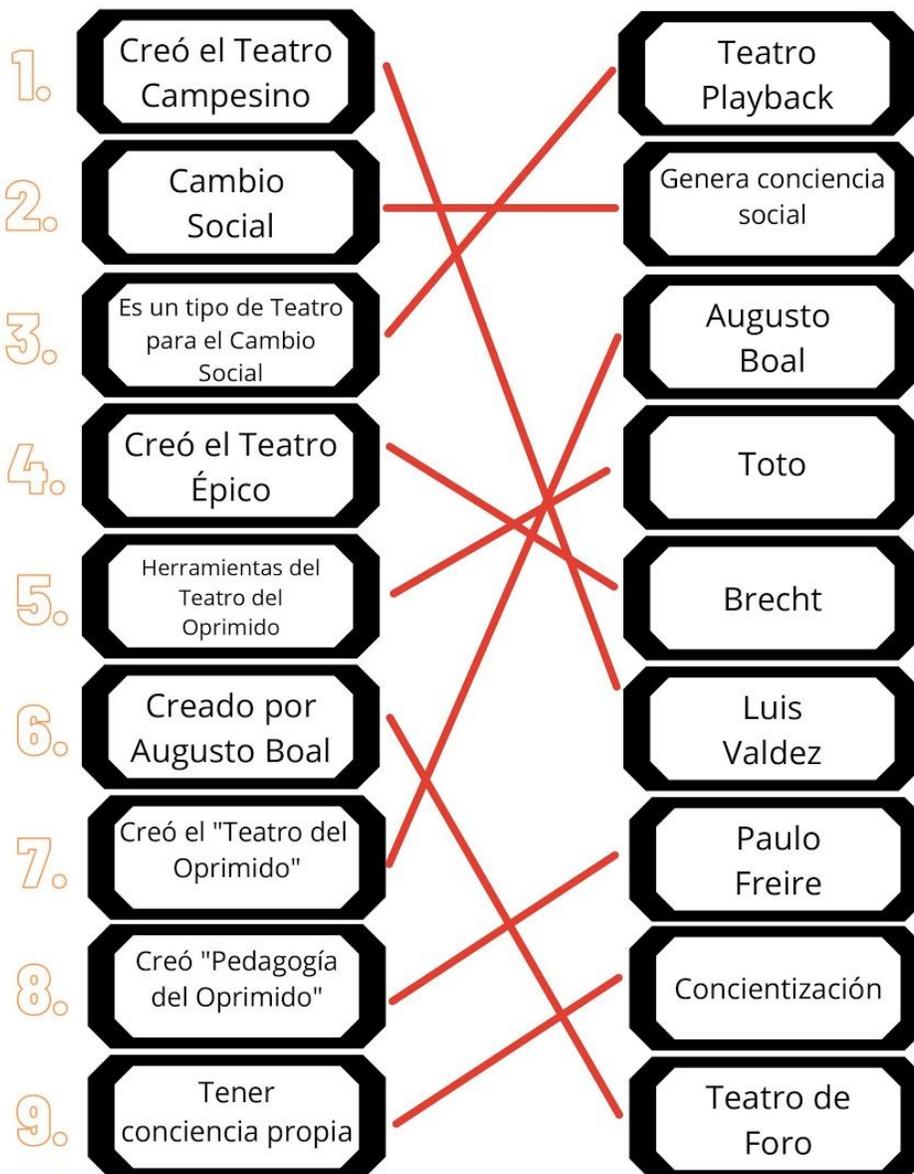


TEATRO PARA EL CAMBIO SOCIAL

RESPUESTAS



Revise sus respuestas:



Seccion 2:

Crear un espacio seguro

2)A - ACE Examen

2) B-Inventario de Privilegio

ACE (Adverse Childhood Experiences) Examen

La importancia de este examen:

** Descargo de responsabilidad * Se prefiere que esta hoja de trabajo sea interactuada y respondida por edades: Juniors en la escuela secundaria y superiores. Puede haber preguntas y declaraciones desencadenantes, así que interactúe con él de la manera más consciente y segura posible.*

El teatro es una disciplina que combina muchas cosas a la vez, y específicamente el Teatro para el Cambio Social. Esta es una disciplina de artes escénicas basada en procesos, así que aprenda a disfrutar el proceso y no se preocupe por los resultados. ¡Antes de que puedas ayudar a otros, debes conocerte a ti mismo! El siguiente es un breve cuestionario creado por ACE'S Connection (Adverse Childhood Experiences) que es una organización que trata de concienciar sobre nuestras propias experiencias y ofrecer herramientas de superación personal. Para obtener más información sobre su trabajo, puede visitar su sitio web: <https://www.acesconnection.com/blog/got-your-ace-resilience-scores>

El teatro para el cambio social es una forma de arte multidisciplinar (significa muchas disciplinas) y una de las disciplinas que incluye es la psicología. ¡Pero no te preocupes! No necesitamos saber todo lo relacionado con la psicología para comprender lo importante que es conocernos a nosotros mismos y a nuestros antecedentes.

Cuando responda las siguientes preguntas, sea lo más honesto posible consigo mismo. Esta también puede ser una actividad grupal que lo ayude a acercarse a usted y a sus compañeros. Recuerde que todo lo que se comparte tiene la intención de ser confidencial y se cumple con el nivel de empatía necesario para practicar el teatro para el cambio social de manera segura.

Para darle aún más contexto, ACE Connection explica lo siguiente que hay 10 tipos de trauma infantil medidos en el Estudio ACE. Cinco son personales: abuso físico, abuso verbal, abuso sexual, negligencia física y negligencia emocional.

Cinco están relacionados con otros miembros de la familia: un padre alcohólico, una madre víctima de violencia doméstica, un miembro de la familia en la cárcel, un miembro de la familia diagnosticado con una enfermedad mental y la desaparición de un padre por divorcio, muerte o abandono. .

Por ejemplo, para comprender su puntaje, cada tipo de trauma cuenta como un punto completo. Entonces, una persona que ha sido abusada físicamente, con un padre alcohólico y una madre que fue golpeada tiene una puntuación ACE de tres.

No se preocupe demasiado si tiene una puntuación ACE alta, este estudio no tiene en cuenta los aspectos positivos de su infancia. Si busca más conocimientos sobre el tema, busque en el sitio web una explicación más detallada de lo que significa la puntuación ACE. Para un practicante de teatro para el cambio social como usted mismo, lo más importante de hacer este cuestionario es la práctica de la autoconciencia. Además, puede ser una buena experiencia de conversación / vinculación para hacer con sus compañeros antes de profundizar en las complejidades de realizar cualquiera de los ejercicios de teatro para el cambio social.

O obtiene un 1 punto completo o 0 ninguno, nuevamente asegúrese de responder estas preguntas con la mayor sinceridad posible. No olvide sentirse recargado con la fuerza que proviene de saber dónde estuvo alguna vez, pero no dónde está ahora. ¡Eres resistente y has recorrido un largo camino!

Contesta las preguntas para tu número de ACE:

Antes de cumplir 18:

1. ¿Alguno de los padres u otro adulto en el hogar a menudo o muy a menudo... te insulta, te insulta o te humilla? o ¿Actúa de una manera que le haga temer que pueda ser lastimado físicamente?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
2. ¿Alguno de los padres u otro adulto en el hogar a menudo o muy a menudo... le empujó, agarró, abofeteó o le arrojó algo? ¿O alguna vez te golpeó tan fuerte que te lastimaron?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
3. ¿Alguna vez un adulto o una persona al menos 5 años mayor que tú ... Tocó, acarició o le hizo tocar su cuerpo de manera sexual?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
4. ¿Sintió a menudo o muy a menudo que ... nadie en su familia lo amaba o pensaba que era importante? o ¿Tu familia no se sentía cercana o no se apoyaba?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
5. ¿Sintió a menudo o muy a menudo que ... No tenía suficiente para comer, tenía que usar ropa sucia, nadie que lo protegiera? o ¿Tus padres estaban demasiado borrachos o drogados para cuidarte?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
6. Tus padres se divorciaron? No ___ y Si es si, pon 1 ___
7. ¿Era su madre o madrastra: a menudo o muy a menudo la empujaba, agarraba, abofeteaba o le arrojaban algo? o ¿Alguna vez ha golpeado repetidamente durante al menos unos minutos o amenazado con una pistola o un cuchillo? No ___ y Si es si, pon 1 ___
8. ¿Vivía con alguien que era un bebedor problemático o alcohólico, o que usaba drogas ilícitas? No ___ y Si es si, pon 1 ___
9. ¿Un miembro del hogar estaba deprimido o enfermo mentalmente o intentó suicidarse?
No ___ y Si es si, pon 1 ___
10. ¿Un miembro del hogar fue a prisión? No ___ y Si es si, pon 1 ___

Asegúrese de sumar su puntaje ACE y leer lo que puede significar su puntaje en <https://www.acesconnection.com/blog/got-your-ace-resilience-scores> .

Inventario de Privilegio

El siguiente cuestionario no se basa en puntos. Esto es para que usted, como participante de Theatre For Social Change, tenga un conocimiento básico de cuán privilegiado o no privilegiado es en comparación con su comunidad, compañeros, etc.

Paso 1: Si va a dirigir este ejercicio, primero haga un inventario de sí mismo.

Paso 2: Sugiera a sus compañeros, voluntarios, grupo de teatro, etc. que respondan con sinceridad.

Paso 3: Discuta sobre darse cuenta de que sus propios privilegios o los suyos o la falta de ellos lo afectan.

Paso 4: Si lleva esta prueba a una comunidad más grande para fomentar la conciencia de sí mismo, asegúrese de discutir y tranquilizar a los participantes de que este inventario de privilegios no significa culpa o vergüenza.

La columna de la izquierda son las preguntas, no hay nada correcto o incorrecto, solo responsabilidad y reflexión. La columna de la derecha categoriza con qué se conecta cada una de estas preguntas y su inventario de privilegios. La raza, por ejemplo, se define como "una categoría de la humanidad que comparte ciertos rasgos físicos distintivos". El término etnias se define de manera más amplia como "grandes grupos de personas clasificadas según su origen o trasfondo racial, nacional, tribal, religioso, lingüístico o cultural común".

SES es una abreviatura de estatus socioeconómico, que se relaciona con sus ingresos financieros, alrededores, etc. y qué conjunto de oportunidades o falta de ellas puede provenir de eso, por lo tanto, qué privilegios provienen de su estatus económico y social. Hay otros factores subyacentes como: edad, sexo, tipo de cuerpo, discapacidad física o mental, etc. que conllevan un privilegio o una falta de.

Para que el teatro para el cambio social se haga de manera efectiva, la autoconciencia es clave y esto (así como la prueba ACE) sirve para ese propósito. Esto conducirá a discusiones honestas, introspección y una visión de las áreas en las que puede tener menos perspectiva debido a su privilegio. Para ser claros, no hay culpa en el privilegio o la falta de privilegio, pero la forma de tomar conciencia de uno mismo y estar al servicio de su comunidad es conociendo su lugar en ella.

Privileges Inventory

1	If I should need to move, I can be pretty sure that I can rent or purchase a home in an area I can afford, would want to live in, and would feel welcome.	Race, ethnicity, religious, SES, sexual orientation
2	If I ask to talk to the person in charge, I'm confident that I will face a person similar to me.	Race, ethnicity, gender, sexual orientation, SES
3	If I ask towards a security checkpoint in the airport, I can feel that I will not be looked upon as suspect.	ethnicity,
4	If I walk into an emergency room I can expect to be treated with dignity and respect.	Race, ethnicity, physical/mental ability, SES, sexual orientation, body type.
5	If I walk through a parking garage at night I don't have to feel vulnerable.	Gender, age, body type
6	I can easily buy posters, books, greeting cards, dolls, toys, and children's magazines featuring people who look like me.	Race, ethnicity, body type
7	I can easily trust that anyone I'm speaking to will understand the meaning of my words.	Education, language, physical/mental ability
8	I can feel confident that my customers/teachers feel that I am smart upon first impression.	Race, ethnicity, age, gender, body type
9	When someone asks where I'm from, I simply think that it's because they're being friendly.	Ethnicity, language, physical ability
10	My employer/school gives days off for the holidays that are most important to me.	Ethnicity, religion
11	I can come to work/school early or stay late whenever needed and know that my family will be cared for.	Gender, SES
12	I can speak in a roomful of equals in my field and feel that I am heard.	Ethnicity, gender, age, language, race, SES, physical ability
13	I can go home from most classes/meeting feeling somewhat engaged, rather than isolated, out-of-place, or unheard.	Ethnicity, gender, age, language, race, physical ability
14	I can look at the cafeteria menu and expect to see that the special of the day reflects my culture's traditional foods.	Ethnicity, religion, race
15	My age adds to my credibility.	Age, (gender?), SES.
16	My body stature is consistent with an image of success.	Gender, race, body type, physical ability
17	I can bring my partner to a school/ office gathering without thinking twice.	Sexual orientation
18	I can be sure that if I need legal, medical, or financial help, my race will not work against me.	Race
19	I can take a job with an affirmative action employer without having coworkers on the job suspect that I got it because of race or gender.	Gender, race
20	I feel confident that if I don't understand something then it wasn't written clearly enough for most others to understand.	Education, language, ethnicity
21	I can feel confident that if a family member requires hospital or emergency treatment they would be treated with dignity and respect.	Ethnicity, physical/mental ability, SES, race, sexual orientation
22	I can feel confident that if a family member comes to visit this university, they would be treated with dignity and respect.	Ethnicity, physical/mental ability, SES, race, sexual orientation
23	I have no medical conditions or cultural/religious dietary restrictions that require special arrangements or that makes others see me as different.	Religion, physical/mental ability

Sección 3:

Calentamientos teatrales e Improvisación

- 3) A - Juegos teatrales de calentamiento (Parte 1)
- 3) B - Juegos teatrales de calentamiento (Parte 2)
- 3) C- Juegos teatrales de calentamiento (Parte 3)
- 3) D- Básicos de Improvisación

Juegos Teatrales (Parte 1):

*** Descargo de responsabilidad: antes de hacer cualquiera de estos ejercicios / juegos de teatro de calentamiento / vinculación, asegúrese de hacer un calentamiento corporal físico. Eso significa estirar suavemente los brazos, las piernas, la cabeza, las manos y la espalda. Recuerde respirar y no bloquear las rodillas mientras encuentra una manera segura y conveniente de estirar y calentar físicamente su cuerpo.*

#1) Mar y Tierra:

Este ejercicio es como “dice Simón” pero con solo dos sencillos pasos. Las reglas son las siguientes: dibuje una línea “imaginaria” en el piso, delineando cómo un lado se considerará “Mar” y el lado opuesto se considerará “Tierra”. Párate en el lado de la tierra para que comience el juego, alguien (también puedes ser tú mientras juegas) estará a cargo de gritar tierra o mar.

Cuando se llama a cada ubicación, ese es el lugar correcto donde usted y sus amigos deben estar parados. Para la persona que grita las ubicaciones, su objetivo es ser lo suficientemente rápido y creativo para que los participantes elijan mal y estén en la ubicación incorrecta "Tierra" o "Mar".

Para usted, que jugará el juego y sus compañeros se unirán a la diversión, el objetivo principal es: escuchar con atención, ser ágil, ser claro al tomar una decisión rápida, ser creativo mientras explora su versión de "tierra" o "mar". "Y sobre todo diviértete!

#2)Cuál es tu nombre?:

El propósito de este juego es que lo adivinaste para aprender el nombre de tu grupo / participantes de una manera creativa. Parados en un círculo cerrado uno frente al otro, una persona debe comenzar diciendo su nombre preferido acompañado de un gesto físico y / o vocal.

Por ejemplo, mi nombre es Esther y mi gesto físico puede ser un salto. Ahora la próxima persona a mi lado que quiera ir después tendrá que repetir mi nombre (Esther) y mi gesto (saltar). Luego agregarán su nombre y gesto y el juego continuará hasta que todos en el círculo hayan dicho su nombre, no debe haber gestos repetidos. Un gesto y el otro nombre y gestos anteriores continuarán hasta que vuelvan a la primera persona que inició el juego, que en este ejemplo sería yo (Esther, jumping jack).

Este es también un juego para poner a prueba tu memoria y tus habilidades de retención, para desafiarte a no pensar demasiado, sino a seguir tu impulso y hacer el primer gesto que te venga a la mente, ¡además de aprender los nombres de tus amigos!

Juegos Teatrales (Parte 2):

*** Descargo de responsabilidad: antes de hacer cualquiera de estos ejercicios / juegos de teatro de calentamiento / vinculación, asegúrese de hacer un calentamiento corporal físico. Eso significa estirar suavemente los brazos, las piernas, la cabeza, las manos y la espalda. Recuerde respirar y no bloquear las rodillas mientras encuentra una manera segura y conveniente de estirar y calentar físicamente su cuerpo.*

#3) Sigue al líder:

Este ejercicio es como un ejercicio de espejo pero en movimiento. ¿Qué quiero decir con "ejercicio de espejo"? Me alegro de que hayas preguntado qué significa seguir exactamente cualquier movimiento que esté haciendo tu reflejo designado. Esta reflexión también se llama "el líder". Sea consciente de su entorno y de sus propias limitaciones físicas, no se extravíe mientras sigue a su líder. Los líderes se aseguran de que cuando se mueva sea lo más creativo y ágil posible.

El propósito del ejercicio es aceptar que alguien más siga el ejemplo, ser versátil y ágil, además de ser creativo. Después de jugar un juego de calentamiento como este, te garantizo que tú y tu grupo de amigos / voluntarios se sentirán más a gusto entre ellos. También puede ser un juego de grupo grande si un "líder" designado es el líder de todos los demás. Haga que el juego sea más dinámico cambiando el "líder" con la mayor frecuencia posible, esto nuevamente fomentará el pensamiento rápido de todos los participantes.

#4) Caminando en el espacio:

Este ejercicio es particularmente bueno si tiene un lugar designado de ensayo / exploración. Es bueno conocer el lugar donde vas a crear. Al turnarse, alguien será el dador de coordenadas; esa persona dirá que camine a un ritmo de ____ en un ángulo.

Para determinar el ritmo, mantenga la escala de uno a diez. Uno es la quietud total, cinco el ritmo normal de caminar, diez lo más rápido que puedes moverte y los números intermedios en todos los puntos intermedios. Para determinar los ángulos, tiene tres opciones, cambie de dirección en un ángulo de noventa grados (es decir, una derecha o izquierda brusca), ciento ochenta (es decir, un giro completo hacia la otra dirección) y trescientos sesenta (es decir, haciendo un giro y continuando en su dirección original de caminar).

Al agregar las instrucciones simultáneas de ritmo (qué tan rápido o qué tan lento) y un ángulo (que indica la dirección), esto le ayudará a usted y a sus compañeros a conocer sus propios límites y extremos en el movimiento. Como estar familiarizado con su espacio de trabajo y observar cómo se mueven los demás.

Juegos Teatrales (Parte 3):

Estos son calentamientos vocales y técnicas de relajación para preparar su cuerpo para un enfoque óptimo.

#5) Cara, lengua y tono- ejercicios:

Lengua

- Extienda la lengua lo más que pueda cinco veces.
- Lame la parte exterior de los labios con un movimiento circular (tres veces cada lado)
- Lame el interior de los dientes con un movimiento circular (tres veces cada lado)

Cara

- Arruga tu cara y expande como si quisieras asustar a alguien cinco veces.
- Frota tus palmas rápido y con la mitad inferior de tus palmas, colócalas al inicio de tu mandíbula y arrastralas hacia tu barbilla liberando todas las tensiones (repite dos veces)
- Con la yema de los dedos, masajee suavemente su rostro y cuello para eliminar cualquier tensión.

Tono

- Con la boca cerrada, comience en su tono más alto y descienda a su registro más bajo.
- Sopla las frambuesas (tu lengua como una lancha rápida) también de arriba a abajo.

#6) Trabalenguas, vocales, respirar como “dragón”:

Trabalenguas populares en Inglés

- How much wood would a woodchuck chuck if a woodchuck could chuck wood?
- Peter Piper picked a peck of pickled peppers. How many pickled peppers did Peter Piper pick?
- (Spanish) Pablito clavo un clavito un clavito clavó pablito

Vocales

A E I O U - Proyectar y enunciar lo mejor que pueda conectar las vocales de la siguiente manera AA, AE, AI, AO, AU y luego comenzar con la siguiente vocal EA, EE y así sucesivamente. Tómate tu tiempo y exagera para obtener mejores resultados.

Él respiro dragon

Respire profundamente a su propio ritmo. El aliento de dragón es un aliento de diafragma que no es muy conocido. Debes respirar solo por la nariz (como lo haría un bebé dragón) rápidamente. Active su diafragma y asegúrese de que su estómago se expanda y contraiga mientras respira.

¿Qué es la improvisación?

y

Como se necesita en el Teatro para Cambio Social- TFSC?

En nuestro día a día, al igual que en el teatro, la palabra improvisación, improvisación o improvisar tiene un significado similar: tener una idea o resolver un problema en ese momento. En las artes escénicas existen diferentes tipos de improvisación.

Improvisación de forma larga: es la improvisación que la mayoría de la gente también usa o reconoce como improvisación. Es entonces cuando los comediantes y actores entrenados le piden al público que nombre un lugar y diferentes escenarios. Una vez que se recibieron las sugerencias de la audiencia, los jugadores realizaron una escena improvisada a partir de los parámetros sugeridos por la audiencia establecida.

Un programa muy popular que muestra esta forma de improvisación se llama "¿De quién es la línea de todos modos?". También hay escuelas de este tipo de improvisación, destacando las Groundlings en California y la Upright Citizens Brigade en Nueva York. Si quieres ver una forma contemporánea de este tipo de improvisación, hay un especial de comedia en Netflix llamado "Middleditch and Schwartz".

La improvisación es una gran parte del teatro para el cambio social. Esto se debe a que en las muchas ramas y prácticas del teatro para el cambio social, un gran componente de lo que hacemos es aprender a generar cambios en usted y en su comunidad.

Como verá a través de los ejercicios detallados (consulte la tabla de contenido), verá que la práctica de TFSC llamada Playback Theatre requiere un buen manejo de la improvisación. Los actores toman la historia y los hechos del orador y crean una escena corta que "reproducen" al orador. Entonces y allí sin mucha planificación o ensayo, razón por la cual la improvisación es una habilidad única para perfeccionar.

Similar a la forma larga es la improvisación en forma corta que tiene los mismos componentes de forma larga pero en un lapso más corto. Las grandes reglas de la improvisación se pueden resumir en las siguientes:

1) Si Y...

Esta es la regla por excelencia en la improvisación. Cuando su compañero de escena o grupo presenta una nueva idea, escenario, personaje, etc., su trabajo es decir "Sí y ...". Al decir Sí, reconoce que ha escuchado a su socio, acepta y procesa la información

proporcionada. Cuando dice Y, está presentando lo que agregará a la escena o quién es su título en la escena.

Por ejemplo: el jugador A dice "Soy un hada madrina en busca de mi próxima ahijada", luego el jugador B dice "sí, y resulta que soy Cenicienta y te he llamado mi hada madrina".

Ahora la audiencia conoce la ubicación y los roles de los jugadores y los personajes que representan. Esta escena puede tomar muchos giros y vueltas, pero en esencia, la escena siempre será efectiva cuando los jugadores sigan el principio SI Y ...

- 2) ¡Aprende a escuchar!**
- 3) Sigue tus instintos**
- 4) No pienses tanto!**
- 5) Diviertete!**

Seccion 4:

Teatro para el Cambio Social (Ejercicios Teatrales)

4) A - Que es un tableau?

4) B- Teatro de Foro es...

4) C- Teatro Campesino es...

Que es un Tableau?

Un Tableau se define como un grupo de modelos o figuras inmóviles que representan una escena de una historia o de una historia; un cuadro vivo. En las artes escénicas y una de ellas es el teatro (incluido el teatro para el cambio social) en lugar de los modelos que usamos nosotros mismos y nuestros cuerpos. Somos esas figuras inmóviles que se ajustan y cambian en consecuencia para representar una escena específica o un conjunto de escenas para contar una historia unificada.



En francés, la palabra real es "Tableau Vivant" o "Tableaux", que significa imagen viva. Esta es una escena estática que contiene uno o más actores o modelos. Son inmóviles y silenciosos, generalmente disfrazados, cuidadosamente posados, con accesorios y / o escenografía, y también pueden estar iluminados teatralmente.

Pero a los efectos del teatro para el cambio social, no se requieren vestuario, accesorios y escenografía. El uso de un Tableau en el teatro para el cambio social es invitar a participar a cualquiera que quiera participar. Para participar como son y como vienen. A través de un cuadro, una audiencia o comunidad que elige compartir sus historias, sus circunstancias pueden ver su historia reflejada a través del movimiento y las imágenes fijas en un cuadro.

Por ejemplo, para ejecutar un ejercicio de cuadro de trabajo exitoso de una manera TFSC, primero se necesita un voluntario. Dichos voluntarios pueden compartir lo que tengan en sus mentes y corazones. Luego, es trabajo del conjunto escuchar lo que el miembro de la audiencia compartió y encontrar formas creativas de ilustrar esa historia a través de imágenes fijas o cuadros.

Puede identificar Tableau en otras formas de arte como la fotografía o la pintura, incluso el baile, pero para el teatro es diferente.

Consulte las imágenes de cómo pueden verse diferentes cuadros en el teatro. Es importante incluir a todos los miembros del conjunto en el proceso y también, si hay niveles, hace que el cuadro sea más estimulante visualmente.



Cuando utilice un Tableau para TFSC, hágalo específico, consulte al voluntario que compartió su historia en todo momento. Consulte con ellos para ver si sienten que fueron escuchados y si el cuadro fue efectivo para mostrar su historia.

La efectividad de TFSC es dar voz a aquellos que se sienten sin voz o invisibles y al ver sus historias visualizadas ante sus propios ojos, ahora pueden tener ese poder y usarlo para comunicarse mejor, etc.

La siguiente imagen es de un Tableau hecho por la clase de teatro para el cambio social de la Universidad de Riverside, California en el invierno de 2020 bajo la instrucción de la profesora Mercedes Islas y yo como asistente de enseñanza (Esther Banegas Gatica). En clase, una voluntaria compartió cómo ella tiene muchas responsabilidades diarias que sienten que la atraen de todos lados constantemente. Con esa descripción, el conjunto TFSC representó el siguiente Tableau que se encuentra a continuación:

- *Cuando vea la siguiente imagen, hágase estas preguntas:*
- ¿Qué historia crees que está tratando de contar esta imagen (cuadro)?
- ¿Qué sentimientos y pensamientos enciende este cuadro en ti?
- ¿Cree que el cuadro ilustra con éxito el ejemplo anterior de una historia compartida por un voluntario?
- ¿Dicho Tableau es universal en su ilustración?



Teatro de Foro es...

El teatro de foros es una de las formas más populares de teatro para el cambio social. Esta práctica teatral fue originada por Augusto Boal, teórico, educador y practicante de teatro brasileño. Su pedagogía quedó documentada en el libro titulado “Teatro del oprimido” abreviado como TOTO.

El objetivo del teatro Forum se puede definir mejor como: Su práctica busca dar poder a las poblaciones marginadas y sus aliados a través del ensayo de la resolución colaborativa creativa de problemas.

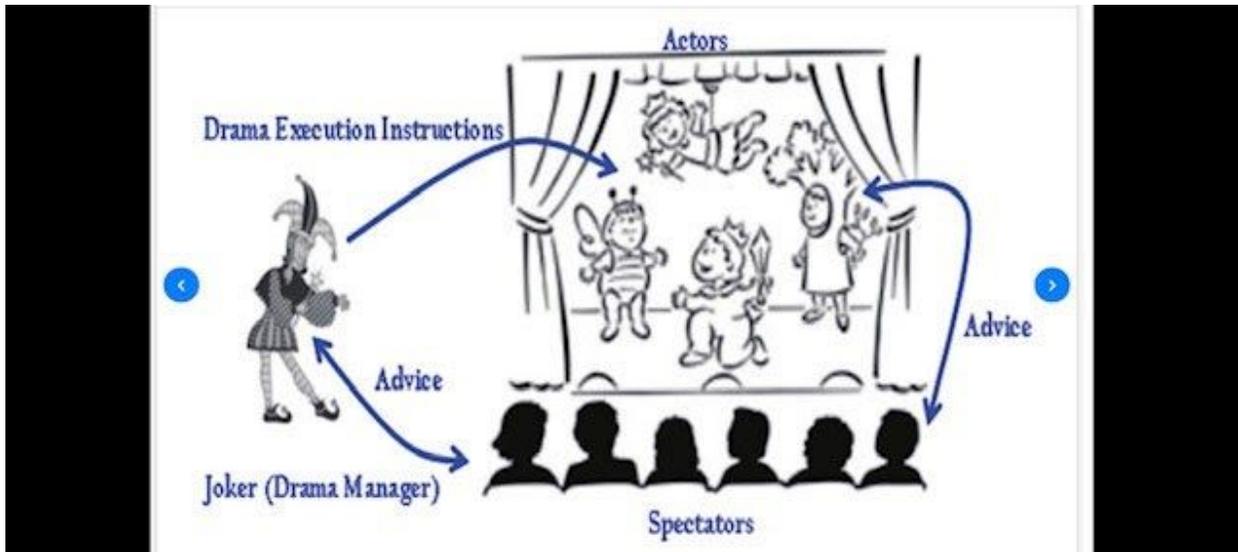
¿Alguna vez ha tenido un conflicto con un compañero con el que desearía poder hablar? ¿Qué tal una mejor opción para actuar a través de él? ¿Ha querido que toda una comunidad o grupo de personas aprenda a través de la práctica de mejores habilidades comunicativas / cooperativas? En Forum Theatre eso es lo que pasa.

Por ingenuo que pueda parecer, muchos de los temas que el teatro de foros intenta abordar son temas como: racismo, discriminación por edad, sexismo, discapacidad, etc., así como un objetivo a menor escala como, por ejemplo, las microagresiones en el trabajo. ¡Ningún tema está fuera de límites!

Para realizar Forum Theatre hay varios juegos y representaciones. Nos centraremos en aprender la forma más comúnmente utilizada etiquetada: Anti-modelo. Es entonces cuando el protagonista de dicha escena no puede lograr su objetivo debido a alguno de los “ismos” antes mencionados como el racismo, el clasismo, etc.

Forum Theatre invita a la audiencia a pasar de Spectator (simplemente observa) a Spec-Actor (observa y actúa). Si está instruyendo y dirigiendo un grupo a través del teatro Forum, estos son los pasos:

- 1) Una escena o circunstancia se muestra como una escena de teatro normal.
- 2) El presentador (ese eres tú), también conocido como el bromista, está allí describiendo en detalle lo que acaba de ocurrir en la escena.



3) Después de señalar cualquier injusticia, el bromista pide a la audiencia (los ahora considerados actores-espectros) que ofrezcan soluciones voluntarias a la injusticia presentada en la escena.

4) En lugar de solo decir una sugerencia de resolución de problemas, el actor espectral debe ofrecerse como voluntario para subir al escenario y convertirse en el personaje que está reemplazando.

5) Ahora que la audiencia ha visto la escena repetida, pero con el actor-espectador eligiendo un curso de acción más apropiado.

6) A través de este proceso, que se puede hacer varias veces e interpretar por tantos espectros-actores como el escenario lo considere oportuno, se ha demostrado y practicado una nueva conciencia colectiva de cómo comunicarse mejor y efectuar cambios. Por tanto, el teatro se utiliza como herramienta de cambio social.

**Credito de Imagen: <https://dramaresource.com/forum-theatre/>

***Para ver el desglose anterior de cómo funciona Forum Theatre (Teatro de Foro) en la práctica real, vaya a la página de recursos adicionales y, en Forum Theatre, vea el video de Youtube de una charla de Ted realizada por Shannon Ivey en Columbia, SC.

Teatro Campesino es...

Una práctica teatral que forma parte del teatro para el cambio social familiar. Fue originado por el único Luis Valdez. Luis Valdez, aún vivo, es un dramaturgo, director y practicante de teatro que en 1965 originó el movimiento ahora identificado como Teatro Chicano. Ha recibido muchos premios, incluida una Medalla Nacional de las Artes en 2015. El mismo Luis es un chicano, que es la jerga de mexicano-estadounidense. Teatro Campesino significa Farmer's Worker Theatre.

Con la colaboración de César Chávez y el Sindicato de Trabajadores Agrícolas Unidos, pretendían llevar conciencia y conciencia a muchos agricultores trabajadores que estaban en huelga. Los primeros "Actos", que son pequeñas viñetas de teatro, fueron escritos por Luis Valdez en colaboración.

Estos se llamaron "Las dos caras del patroncito" y "Quinta temporada". A través de estas y muchas más obras breves por venir, educarían a los trabajadores agrícolas. Dado que varios trabajadores agrícolas eran analfabetos, una obra en la que los personajes actúan y hablan fue la forma más rápida y directa de educarlos y empoderarlos.

El éxito del "Teatro Campesino" y por qué es un componente importante de lo que se define como teatro para el cambio social se debe a que muchas de las representaciones se realizan en espacios no teatrales, con vestuario y accesorios limitados.

La mayoría de sus actuaciones se realizaron en las cajas de los camiones y cerca de los piquetes donde los agricultores se unían en protesta. Los actores llevarían alrededor del cuello las etiquetas de los personajes que estaban interpretando. Ilustraban diferentes escenarios, al igual que en Forum Theatre, para mostrar a los agricultores cómo sus empleadores se estaban aprovechando de ellos.

En todas las prácticas de teatro para el cambio social, buscamos que la audiencia aprenda e incorpore lo aprendido en su día a día. Para incorporar las prácticas del Teatro Campesino, necesitaría un conjunto mínimo, ropa y accesorios. Cuanto más directa sea la historia que está contando, más educativa se vuelve.

Hoy en día "Teatro Campesino" como compañía de teatro todavía existe en San Juan Bautista California desde 1971. Han ganado varios premios durante todos estos años, incluyendo un Obie, Emmy, premio Peabody y numerosos premios Los Ángeles Drama Critics Awards, por mencionar algunos.

Algo también digno de mención es que Luis Valdez escribió la obra "Zoot Suit", que trata sobre los "juicios de Sleepy Lagoon de 1942" y los "disturbios de Zoot Suit de 1943", todos parte de la historia urbana de Los Ángeles. Esta obra se convirtió en la primera obra chicana producida en Broadway y luego adaptada al cine.



Sección 5:

Más recursos para más información

5) A - Más recursos

5) B- Agradecimientos y información de contacto

Libros recomendados:

- Paulo Freire Pedagogy of the Oppressed - Book
- Augusto Boal - Theatre of the Oppressed - Book
- Luis Valdez
Zoot Suit - Book (Play) - Book

Páginas de internet:

- Alternate website where to take the ACE (Adverse Childhood Experiences) Quiz

<https://www.acesconnection.com/blog/got-your-ace-resilience-scores>

<https://www.safelaunch.org/aces-quiz/>

Improvización

- Whose line is it anyway? - TV show - CW
- Middleditch and Schwartz - TV show - Netflix

Teatro de Foro

- <https://www.youtube.com/watch?v=vcLcXeXJVDU>
- <https://dramaresource.com/forum-theatre/>

Teatro Campesino

- <https://elteatrocampesino.com/about-luis/>
- <https://blogs.sjsu.edu/humanities-arts/2015/02/16/el-teatro-campesino/>

Conclusión: Espero que lo haya pasado muy bien trabajando y aprendiendo a través de este paquete. Esta fue simplemente una introducción al teatro para el cambio social y realmente espero que tengas la curiosidad y la ilusión de seguir aprendiendo más.

Nunca olvides que podemos ser el cambio que queremos ver en el mundo y el teatro puede ser una de esas herramientas utilizadas para ese cambio. ¡Esta es una foto mía haciendo Teatro para el cambio social para niños!



Agradecimientos:

Me gustaría agradecer a la profesora Mercedes Floresislis por ser mi primera maestra en esta hermosa disciplina teatral. También me gustaría agradecer y honrar a Luis Valdez, Paulo Freire y Augusto Boal por ser tan pioneros de esta forma de teatro inspiradora y revolucionaria. ¡Gracias Febe por tu ayuda! Me gustaría agradecer al Programa Gluck, Christine G. Leapman y la Universidad de California por la emocionante oportunidad de crear este plan de estudios y compartirlo con quienes se sientan interesados. ¡Seamos agentes de cambio, Gracias!

Información de Contacto:

Esther Banegas Gatica ebane002@ucr.edu



<https://Gluckprogram.ucr.edu>

Copyright © [2021] [Esther Banegas Gatica]

Todos los derechos reservados.

