



**Cartilla de entrenamiento virtual:  
Cuerpo y expresión**

**Nivel básico**

**Para adolescentes entre 12 a 15 años**

**Julieth Andrea Tocarruncho Sánchez**

Código 10081811856

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Licenciatura en educación artística con énfasis en danza y teatro

Facultad de Educación

Bogotá, 29 de noviembre de 2021

Colombia



**Cartilla de entrenamiento virtual:  
Cuerpo y expresión**

**Nivel básico**

Para adolescentes entre 12 a 15 años

**Julieth Andrea Tocarruncho Sánchez**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
**Licenciada en educación artística con énfasis en danza y teatro**

Asesor (a):

Yuly Andrea Valero Rozo

Línea de Investigación:

Pensamiento profesoral para las artes escénicas

Grupo de Investigación:

Didáctica de las artes escénicas

**Universidad Antonio Nariño**

Licenciatura en Artes Escénicas

Facultad de Educación

Bogotá, Colombia

2021

## NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado

Cartilla de entrenamiento virtual: Cuerpo y expresión.

Nivel básico, para adolescentes entre 12 a 15 años

Cumple con los requisitos para optar  
al título de Licenciada en educación artística con énfasis en danza y teatro.

---

Yuly Andrea Valero Rozo

Tutora

---

Carlos Guzmán

Jurado

---

Luis Nieves Gil

Jurado

Bogotá, 29 nov. 2021.

# Contenido

	Pág.
<b>Resumen.....</b>	<b>1</b>
<b>Abstrac.....</b>	<b>2</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>3-4</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>5-6</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Identificación de la necesidad.....</b>	<b>8-10</b>
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Exploración de la necesidad.....</b>	<b>11-13</b>
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Realización contextual y pedagógica.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1. Antecedentes .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2. Marco teórico.....</b>	<b>15-20</b>
<b>Capitulo 4</b>	
<b>Producción del material pedagógico.....</b>	<b>21</b>
<b>4.1. Teoría del color.....</b>	<b>21-22</b>

**4.2. Estructura de la cartilla.....23**

**4.3. Herramientas para la elaboración.....24-25**

## **Capitulo 5**

**Evaluación del material.....26**

**Conclusiones ..... 487**

**Referencias Bibliográficas..... 518**



## *Dedicatoria*

*El siguiente trabajo, lo dedico principalmente a Dios, por darme la sabiduría, la fuerza y las herramientas para lograr uno de mis sueños más deseados.*

*A mis padres, por su entrega, sacrificio y acompañamiento durante todos estos años de carrera universitaria.*

*Y finalmente a mi pareja sentimental, por ser un pilar importante de amor y motivación en mi vida que me llevaron a obtener este maravilloso logro.*



## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por la vida, la salud y el privilegio de crecer como profesional con la Universidad Antonio Nariño.

Agradezco a todas las personas que fueron parte fundamental durante este proceso de estudio y elaboración del trabajo de grado.

Inicialmente a mis docentes de carrera y tutora de trabajo de grado Yuly Andrea Valero, por el constante acompañamiento y conocimiento compartido para lograr mi título como Licenciada en educación artística con énfasis en danza y teatro.

A mi familia por el apoyo moral y económico, que me permitieron seguir semestre tras semestre aprendiendo y sacando adelante mi profesión.

A Angelo Plazas, Juliana Martínez y Andrés Rodríguez por su guía y aportes desde sus saberes para poder llevar a cabo la ejecución de mi tesis.

Y, por último, y no menos importante, agradezco a mis amigos más cercanos y mi pareja sentimental Angelo Plazas, por el cimiento emocional y motivacional que me brindaron durante este proceso de universidad, al creer en mí y en todo lo que puedo llegar a lograr.

## **Resumen**

El siguiente trabajo de grado tiene como producto una cartilla digital de entrenamiento básico para estudiantes entre 12 a 15 años de edad, la cual surge a partir de la experiencia de la práctica pedagógica virtual 2020-2, mediante ese periodo se evidenció en los estudiantes atenuación de algunas capacidades corporales a causa de los confinamientos por la problemática en la salud a raíz de la pandemia del Covid-19.

Palabras clave: Entrenamiento, juegos teatrales, material didáctico, cartilla digital, cuerpo y expresión.

## **Abstract**

This thesis has as a final product a digital basic training booklet for students between 12 and 15 years of age, which arises from the experience of the virtual pedagogical practice 2020-2, through that period, attenuation was evidenced in the students of some bodily capacities due to confinement due to health problems as a result of the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Training, theater games, didactic material, digital primer, body and expression.

## Introducción

El planteamiento para el desarrollo de la cartilla digital de entrenamiento básico para estudiantes entre 12 a 15 años de edad que se acercan a la práctica de las artes escénicas, tiene en cuenta las modalidades de trabajo de grado que brinda la Facultad de educación de la Universidad Antonio Nariño y sus criterios se ajustaron de acuerdo a las necesidades de las Artes escénicas para realizar un material didáctico, por lo tanto este trabajo de grado aporta a la línea de investigación Pensamiento profesoral para las Artes escénicas del grupo de investigación Didáctica de las Artes Escénicas de la Licenciatura en Artes escénicas, porque es un material didáctico que a través de ejercicios y juegos teatrales, ayuda a los estudiantes a reforzar y remediar un aprendizaje que ya habían adquirido antes de la pandemia covid-19 de manera presencial y que por motivos de confinamiento se atenuaron varias capacidades como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, debido al sedentarismo y la poca práctica de la actividad física y artística.

En el primer capítulo, se expone la identificación de la necesidad, la cual explica las problemáticas que se evidenciaron en los estudiantes de la *Fundación arte y cultura cristiana de Colombia* (FACCC) en época de pandemia a raíz del Covid-19, durante el desarrollo de las temáticas propuestas en el taller *Expresión, cuerpo y movimiento*, dentro del proceso de práctica pedagógica virtual que asumí en el semestre 2020-2

En el segundo capítulo, se explora la necesidad, al identificar en los estudiantes las características poblacionales específicas y las capacidades corporales que se vieron mayormente afectadas en cada uno de los alumnos, a causa de los cambios que trajo la pandemia.

En el tercer capítulo, el lector encontrará que, para llevar a cabo el desarrollo de la cartilla digital de entrenamiento para estudiantes entre 12 a 15 años de edad y que practiquen las artes escénicas, fue necesario realizar una indagación previa a partir de algunos autores sobre la importancia de la movilidad articular en cuello, hombros, codos, muñecas, tronco, caderas, rodillas y tobillos antes de la ejecución de un calentamiento o actividad física. También, se encuentra, la explicación de lo que es un calentamiento y los niveles de intensidad 1, 2 y 3, los cuales, el estudiante puede desarrollar de manera progresiva. Adicional a ello, se muestra la definición de entrenamiento y de las capacidades corporales como lo son la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Así, como la pertinencia que tiene el uso de los juegos teatrales como método de enseñanza-aprendizaje para el fortalecimiento de estas capacidades.

En el siguiente capítulo, se muestra el diseño, la estructura y las herramientas que se utilizaron para realizar la *Cartilla de entrenamiento virtual cuerpo y expresión, nivel básico para estudiantes entre 12 a 15 años de edad que inician en las Artes escénicas*, mediante el uso de aplicaciones como Flipsnack y YouTube, y la explicación de las instrucciones de uso y acceso a esta.

En el último capítulo, se presenta la evaluación del material y sus resultados.

## **Justificación**

En marzo del 2020, en el mundo se declaró una pandemia por el virus covid-19, la cual afectó a la población, causando en las personas desde un resfriado y hasta posiblemente la muerte en algunos casos. Este virus está conformado por pequeñas partículas respiratorias que se puede transmitir a través del toser, estornudar, escupir o hablar desde una distancia muy corta con otras personas. También, alguien puede contraer el virus, si después de tocar alguna superficie contaminada lleva sus manos a los ojos, nariz, oídos o boca y no cumple con los protocolos de limpieza y desinfección.

Según la página de médicos sin fronteras, menciona que el virus se transmite a través de las pequeñas gotas que se propagan al toser y respirar, o por contacto con las superficies que las personas contagiadas tocan. Este virus afecta al sistema respiratorio.

A raíz de esta enfermedad, el mundo se vio en la obligación y necesidad de frenar todo tipo de actividades con el objetivo de mitigar los casos de contagio por el covid-19. Ahora, el campo de la educación se vio afectado, porque las instituciones educativas son aquellos espacios en donde hay mayor concentración de personas a nivel mundial, en donde niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos recibían y/o daban un aprendizaje, es por esto que, la pandemia hizo que dentro de las comunidades académicas se exploraran nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje, dando espacio al mundo digital para cumplir con el deber y el derecho a la educación. A raíz de esto, la enseñanza de las artes escénicas, también tuvo que asumir las clases de manera virtual.

“Según las estimaciones de la UNESCO, más de 1.500 millones de estudiantes de 165 países no pueden asistir a los centros de enseñanza debido a la COVID-19. La pandemia ha obligado a la comunidad académica internacional a explorar nuevas formas de enseñar y aprender, incluida la educación a distancia y en línea”. (Naciones Unidas, 2020)

Para el segundo semestre del año 2020 en la licenciatura en artes escénicas de la Universidad Antonio Nariño, mi practica pedagógica 1 la desarrolle virtualmente con la *Fundación arte y cultura cristiana de Colombia* (FACCC), con la población que se encontraba en un rango de edad entre 12 a 40 años. Al dar inicio con el taller denominado *Expresión, cuerpo y movimiento*, evidenció en algunos estudiantes algunos problemas en sus capacidades físicas, las cuales se vieron afectadas al estar de manera virtual, a causa de la inactividad física por las diferentes cuarentenas estipuladas por el gobierno.

La población; en general, está haciendo menos trabajo físico debido a la pandemia de la Covid-19, tal y como advierte la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF). Y es que las constantes restricciones que limitan la movilidad, los horarios, los confinamientos domiciliarios, el aislamiento social y el teletrabajo son eficaces para prevenir la expansión del virus, pero están provocando que la población se mueva menos y realice menos actividad física. (Geriatricarea, 2021)

Por lo tanto, surge la idea de crear la cartilla de entrenamiento virtual básico para estudiantes de artes escénicas que se estén entre las edades de 12 a 15 años, en donde se encontrarán con el siguiente proceso dentro de esta misma: Ejercicios de movilidad articular, ejercicios de calentamiento, pausas de recuperación y por último una serie de juegos teatrales. Esto con el fin

de ayudar a los estudiantes a que tengan la oportunidad de seguir con esos procesos a través de un entrenamiento autónomo e individual y así fortalecer las diferentes capacidades afectadas de una forma didáctica y divertida.

Entrenar es preparar el cuerpo, la voz y las emociones de forma adecuada para la práctica de una actividad escénica. Es la práctica, la exploración y el perfeccionamiento de nuestra herramienta de trabajo. (Araque, 2019)



## **Objetivos**

### **General**

Diseñar una cartilla de entrenamiento virtual básico para la iniciación en las artes escénicas, dirigido a estudiantes que se encuentren entre las edades de 12 a 15 años, como método autónomo de fortalecimiento de algunas capacidades corporales que se vieron afectadas en los alumnos durante el confinamiento a causa del Covid-19.

### **Específicos**

Identificar las problemáticas más comunes a nivel corporal que se presentaron en los estudiantes debido al confinamiento a causa de la pandemia.

Estructurar los componentes de la cartilla de acuerdo a las problemáticas principales identificadas.

Formular actividades de entrenamiento a nivel corporal básico para la construcción de la cartilla con énfasis didáctico, para la reactivación del cuerpo y expresión de los estudiantes.

## CAPÍTULO 1

### Identificación de la necesidad

Dentro del desarrollo de la práctica pedagógica del año 2020-2 con la Fundación Arte y cultura cristiana de Colombia FACCC en la Escuela abierta de arte y tradición EAAT de la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Antonio Nariño, llevé a cabo el desarrollo del taller denominado “Expresión, cuerpo y movimiento” de manera virtual, en donde me encontré con estudiantes que presentaban inactividad física, debido a las problemáticas causadas a partir del virus Covid-19.

En el 2020, la educación se vio afectada en varios factores tanto para docentes, como para estudiantes durante este tiempo a causa del covid-19, enfermedad que se caracterizó por el Doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS (Organización mundial de la salud), como una pandemia, el 11 de marzo del 2020. (OMS, 2020). Entre estos factores estuvo el tener que acostumbrarnos a una nueva modalidad de enseñanza-aprendizaje a través de la virtualidad. Los cierres que se generaron en los diferentes establecimientos educativos y cuarentenas estrictas como método de contención contra el virus covid-19, llevaron a gestionar soluciones de emergencia para varios ámbitos sociales como el educativo con la educación a distancia de manera acelerada para asegurarles a los estudiantes la continuidad de sus aprendizajes.

“En América Latina, las medidas de confinamiento se tomaron de forma inmediata y, en algunos casos, con una perspectiva de tiempo amplia. En Argentina se recomendó la suspensión de las clases presenciales el 14 de marzo; en Chile, la cuarentena total en algunas comunas se tradujo en un cierre masivo de las IES a partir del 16 de marzo; en Colombia, la totalidad de las IES están cerradas siguiendo el decreto de emergencia sanitaria del 12 de marzo, previsiblemente hasta el 30 de mayo; en Cuba se clausuraron las IES el 25 de marzo por un período indeterminado; en Perú se suspendieron las clases presenciales el 12 de marzo en un primer momento solo por 15 días; en El Salvador se suspendieron las clases por 30 días hasta nuevo aviso el 11 de marzo; en Uruguay, la Universidad de la República ordenó el cese de actividades presenciales el 15 de marzo y también por casi 30 días; en Venezuela el estado de alarma se decretó ya el 13 de marzo, inicialmente por 30 días.” (Giannini, 2020).

Además, centrándose en el contexto docente en relación con la virtualidad, los maestros no poseen la suficiente experiencia previa a través de una inducción sobre educación virtual que hubiese sido dada por las mismas instituciones educativas en donde laboran, que les haya permitido enfrentar una situación como la actual con el covid-19, prácticamente se han tenido que apropiarse de todos los medios de creación y comunicación digital posibles y a su alcance, para poder llevar a cabo el desarrollo de las clases a distancia.

Este proceso tan repentino, en donde las directivas de las instituciones educativas no les brindaron a los docentes una preparación adecuada para la circunstancia, dio resultados negativos, generando frustración y agotamiento, es decir, que el cuerpo docente en su gran mayoría sufrió de enfermedades físicas y mentales derivadas del aislamiento, el distanciamiento social y la sobre carga laboral. Así mismo, fue importante para los docentes que, en la

preparación de sus actividades, contaran con un espacio y ambiente apto dentro de sus hogares, en otras palabras, lidiar con factores como el acompañamiento de familiares o en presencia de otras personas y el ruido causado por situaciones ajenas para la ejecución de las clases.

“Convertida en profesora youtuber

¡Madre mía, tengo 55 años! Mis conocimientos tecnológicos se reducen a un libro digital que uso desde hace dos cursos y ahora tengo que dar clases online desde mi casa a marchas forzadas! Los primeros días del confinamiento estaba muy nerviosa, no conseguía conciliar el sueño y daba vueltas a la cabeza para ver cómo iba a ser capaz de sacar adelante a unas personitas que, con pocos recursos, iban a depender de las decisiones que yo tomara al respecto. La mayoría de los padres estaban teletrabajando en unos casos, en algunos casos eran cinco en casa para compartir dos ordenadores y otros ni siquiera tenían ordenadores...Hice rápidamente dos cursos online de Teams (programa de videoconferencias y chats). Empecé a trastear en él, pedí ayuda a mis hijos con ciertos términos que desconocía, vi tutoriales en YouTube...” (Sanz, 2020)

En cuanto al contexto del estudiante en relación con la virtualidad, se identifica que la gran mayoría de los alumnos no cuentan con dispositivos electrónicos, ni acceso a una red de internet, lo cual, a raíz de la pandemia, algunos no pudieron seguir con sus procesos educativos bajo esta modalidad de aprendizaje. Los estudiantes que afortunadamente si tenían la posibilidad de seguir recibiendo clases por medio de un dispositivo digital y plataformas de comunicación, no contaban con el amplio conocimiento sobre su manejo, es decir, que tuvieron que aprender a partir de la experiencia y el pasar del tiempo. Esto generó en los estudiantes una

amplia caída en la salud tanto física como mental, porque aparte de ver afectaciones a raíz del aislamiento, el distanciamiento social y la ansiedad, también se pudo evidenciar que con el pasar bastante tiempo frente a un dispositivo digital, causa daños en la visión, en la postura (espalda, cuello y hombros), estrés ocular, debilitamiento muscular, sedentarismo e inactividad física (La inactividad física representa el cuarto factor de muerte en el mundo). (Hodelín, 2016)

## CAPÍTULO 2.

### Exploración de la dificultad

En el 2020, como consecuencia a la situación actual vivida con el COVID – 19, la población se vio en la necesidad de cumplir con cuarentenas sumamente estrictas a nivel mundial, haciendo que las personas estudiaran y/o trabajaran a distancia. Esto generó en la gente el sedentarismo y atenuación de las capacidades corporales, debido a la poca práctica de la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Así mismo, varios maestros de diferentes áreas, tuvieron que adaptarse a la pandemia y generar contenidos pedagógicos desde sus casas, haciendo uso de herramientas digitales en donde pudieran llevar a cabo el desarrollo de las clases teórico- prácticas.

“En vista de este panorama con la presencia del virus covid-19, obligo a los artistas escénicos a crear contenido desde sus hogares y a los estudiantes a recibir un aprendizaje desde casa. Según Quesada quien ha tenido la oportunidad de trabajar con diferentes grupos de teatro menciona que “se plantearán nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje a partir de la creación de juegos y de cómo llevar a cabo la relación e interacción con el entorno social a partir del video””. (Páez, 2020)

Mediante el proceso que asumí con la práctica pedagógica I año 2020 con la *fundación arte y cultura cristiana de Colombia* (FACCC) en época de confinamiento a causa de la pandemia

Covid-19, planteé un taller virtual denominado “*Expresión, cuerpo y movimiento*” (Figura 1) realizando un cronograma de actividades por medio de juegos teatrales, en donde semanalmente trabajaba con los estudiantes temáticas como: la expresión corporal a través de la danza zoomorfa y la técnica de Stanislavsky, el teatro físico y el teatro del silencio, onomatopeyas en el teatro, y el texto teatral. La mayor parte de la población con la que trabajé el taller, eran adolescentes que se encontraban en un rango de edad entre 12 a 15 años (figura 2), siendo estos estudiantes quienes empezaron a presentar falencias en las capacidades anteriormente mencionadas, sin dejar de lado que también hubo una minoría de personas que se encontraban en un rango en edad de 20 a 40 años, que también se vieron afectados de alguna u otra forma.

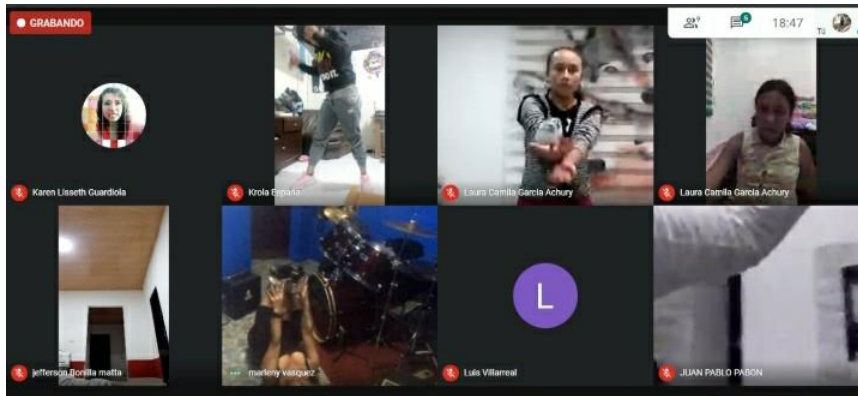
**Figura 1**

*Taller virtual - Expresión corporal en relación con el objeto*



**Figura 2**

*Taller virtual – Adolescentes*



*Nota: Esta captura de pantalla, es como evidencia de la población que tuvo mayor participación dentro del taller Expresión, cuerpo y movimiento (2020)*

Los estudiantes al iniciar con la práctica de mi taller virtual, tuvieron la oportunidad de explorar las diferentes temáticas a partir de actividades y juegos teatrales como: Exploración zoomorfa, el juego teatral del semáforo, mímica, mundo emotivo, juego teatral un objeto y mil objetos, juego teatral del dedo, juego teatral la foto, juego teatral el cuerpo y la silla, control de mi peso, juego teatral abro mis oídos, onomatopeyas, juego teatral cantemos y juego teatral emparejados virtuales, en donde pude evidenciar en la mayoría de los alumnos que al desarrollar las dinámicas que implementaran algún tipo de esfuerzo físico, presentaban sensaciones a corto plazo de fatiga, cansancio corporal, agotamiento mental, y sudoración.

En cuanto a las dinámicas en donde se implementaba el trabajo expresivo, los estudiantes presentaron principalmente desconcentración generado por el entorno en el que se encontraban, es decir, había factores de distracción como el ruido causado por más personas y la cantidad de elementos que tenían a su alrededor, seguido a ello en relación con la interpretación escénica,

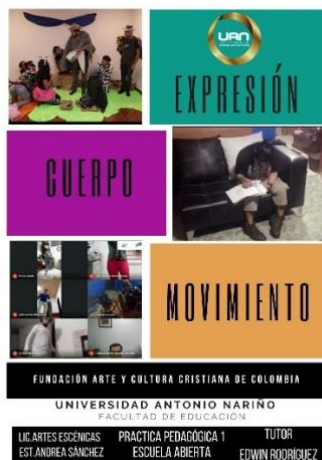


no contaban con una buena vocalización, proyección de voz, ni un buen manejo de la respiración.

Se realizó un experimento de observación hacía cada uno de los estudiantes, en donde pudiera evidenciar si los alumnos a través del entrenamiento con los juegos teatrales o actividades propuestas en el cronograma, obtenían algún tipo de avance o mejoría en las falencias de las capacidades corporales, esto mientras se iba llevando a cabo la secuencia del taller. Fue ahí, cuando se comprobó que se obtuvieron buenos resultados a partir de esta observación, los estudiantes lograron fortalecer estas aptitudes dando como resultado final de semestre el montaje de algunas partituras de movimiento (figura 3).

*Figura 3*

*Afiche final del taller*



Seguido con dicha exploración surge el desarrollo de la cartilla de entrenamiento virtual *Cuerpo y expresión básico* para estudiantes que tengan edades entre los 12 a 15 años, ya que se encuentran en una etapa para mejorar sus condiciones físicas a través de un entrenamiento

dinámico y motivador a partir de juegos, y que a la vez se puedan seguir formando dentro de las artes escénicas de manera autónoma e individualmente. También se eligió esta población para la creación de la cartilla, porque son adolescentes que actualmente se encuentran en un contacto directo con la tecnología, hay un despertar en querer indagar o saber más sobre lo que estos medios digitales les puede brindar, así que la mejor manera es darles herramientas y materiales que puedan ser de beneficio y edificación para ellos. Es importante tener en cuenta que la cartilla es de un nivel básico, porque las edades con las que se pretende trabajar aún se encuentran en su formación académica básica y no una carrera profesional.

## **CAPÍTULO 3**

### **Realización Contextual y pedagógica**

#### **3.1 Antecedentes**

Para la elaboración de este trabajo de grado, se tuvo en cuenta algunos antecedentes que permitieron la construcción de la cartilla digital de entrenamiento básico, para estudiantes entre 12 a 15 años de artes escénicas, ya que tienen enfoques en cuanto a la importancia del material pedagógico para la enseñanza desde cualquier metodología, del entrenamiento físico en pro de la pre-expresividad del estudiante y otros en relación a cómo se puede llevar a cabo un entrenamiento para la construcción de un personaje.

A continuación, se podrá observar tres antecedentes tanto nacionales e internacionales de diferentes universidades:

Carvajal Montoya, M, (2015). El entrenamiento del actor en el siglo xx, fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de

Barcelona].

Este antecedente menciona que el entrenamiento del artista escénico, es un proceso que está relacionado con el trabajo consiente por el cual el estudiante debe pasar para que incorpore las diferentes capacidades corporales y expresivas dentro de la escena, pero antes, el alumno debe eliminar los limitantes que bloquean sus procesos creativos y expandir al máximo sus aptitudes. Esto se da a partir de la práctica y de las diferentes metodologías didácticas que implementen los maestros para la ejecución de las clases.

Remache Morillo, E.A, (2018). El entrenamiento físico permanente como apoyo a la pre-expresividad del actor profesional [ Tesis maestría, Universidad central del Ecuador]

Este antecedente describe una propuesta de entrenamiento para el artista escénico, en donde busca mantener las aptitudes físicas y artísticas en los estudiantes, las cuales ya han adquirido durante su formación, más la propuesta no tiene como objetivo desarrollar una serie de ejercicios en donde los alumnos a partir de estos pierdan o ganen masa corporal. El planteamiento de esta idea está realizado para que los estudiantes tengan un despliegue del trabajo autónomo e individual, más no como una propuesta que se tenga que implementar obligatoriamente en grupos, escuelas, universidades, etc.

Murillo Rondón, D.F, (2019). Entrenamiento corporal en función de la creación de un personaje [Trabajo de grado, Universidad distrital Francisco José de Caldas]

Murillo indica que para que los estudiantes de artes escénicas lleven a cabo un entrenamiento adecuado, se puede hacer uso de diferentes técnicas a partir de varios autores. Muchos de los estudiantes de artes escénicas, orientan su atención y creación de diferentes maneras, a veces enfocándose en tener un entrenamiento para fortalecer alguna parte del cuerpo, pero no lo implementan en la construcción de un personaje, es por esto que es necesario que el alumno tenga herramientas adecuadas que proporcione en él un balance entre entrenar el cuerpo y crear un personaje. (2019).

### **3.2. Marco teórico**

De acuerdo a las habilidades corporales a reforzar en la cartilla digital, se trabajarán ejercicios sobre:

#### **3.2.1 La movilidad articular**

La movilidad articular, es predisponer las articulaciones del estudiante de artes escénicas, para realizar actividades determinadas a partir de una serie de movimientos repetitivos, sin uso de cargas externas. Cada articulación tiene rangos de amplitud y por ende se debe realizar como preparación previa al calentamiento o actividad.

Cuando se realiza algún ejercicio físico, el acondicionamiento que debe tener el cuerpo debe ser de la manera más completa y adecuada posible, para evitar lesiones y obtener

un nivel óptimo de rendimiento. A veces, pasa de manera inadvertida en la mayoría de entrenamientos, la movilidad articular. (Okdiario, 2018)

Las posibles lesiones que se pueden provocar en el cuerpo por no realizar una movilidad articular adecuada antes de cualquier actividad o ejercicio de alta exigencia física son: Esguinces - aquellas torceduras bruscas de una articulación, donde las más frecuentes son en los tobillos, muñecas y rodillas. (Normo, 2019)

Las fracturas o roturas de hueso son más habituales al momento de la práctica física y afectan mayormente las rodillas, codos, muñecas, tobillos y dedos de las manos y de los pies. (Normo, 2019)

Las lesiones por actividad física pueden afectar a diferentes tejidos del cuerpo, incluyendo músculos, tendones, ligamentos, articulaciones o huesos. Entre los traumatismos más habituales asociados se encuentran: esguinces y fracturas o roturas de hueso. (Normon, 2019).

### 3.2.2 El calentamiento

Consiste en activar el cuerpo desde la parte cardiopulmonar y cardiovascular. El calentamiento tiene como objetivo preparar al estudiante de artes escénicas para realizar cualquier tipo de movimientos corporales o ejecutar actividades de gran exigencia física.

El calentamiento antes de realizar actividades físicas, ayudará a prevenir lesiones como desgarros, esguinces y torceduras, también a ampliar los movimientos de las articulaciones y a aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria. Con los ejercicios cortos que se realizan como el calentamiento, el cuerpo y organismo logrará adaptarse y prepararse, tanto interna como externamente, para los diferentes ritmos que se aproximan con la actividad a desarrollar. (Idime, 2019).

Ahora, las lesiones no dejan de ser un punto aparte, pueden también presentarse en lo estudiantes de artes escénicas por la falta de un calentamiento adecuado previo de alguna actividad física exigente. Algunas de estas lesiones son:

Tendinitis -Consisten en una inflamación de los tendones a causa de la repetición de un determinado movimiento. (Normon, 2019).

Distensiones musculares – Rotura de fibras musculares debido a que se realice un estiramiento de manera repentina. (Normon, 2019).

Esguinces -Torceduras bruscas de una articulación, que pueden incluir la rotura de ligamentos o fibras musculares próximas. (Normon, 2019).

La ejecución de un calentamiento corporal adecuado trae beneficios como: aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las vías ventilatorias, incremento de los substratos energéticos y oxígeno en la circulación, disminución de la viscosa muscular, mejora de los procesos neuromusculares y redistribución del flujo sanguíneo. (Okdiario, 2018).

### 3.2.3 El entrenamiento

El entrenamiento permite al estudiante de artes escénicas fortalecer y adiestrar ciertas capacidades físicas, por medio de ejercicios, actividades y juegos en pro de lograr habilidades para la escena.

El estudiante puede modelar, medir, hacer estallar y controlar las propias energías, dejarlas ir y jugar con ellas...A través de los ejercicios del entrenamiento los estudiantes ponen a prueba su capacidad de alcanzar una condición de presencia física total... (Barba y Savarese, 2012)

Cabe mencionar que, para la preparación del estudiante, es importante que se realice un trabajo riguroso, apasionado, constante y progresivo. Ahora bien, en las siguientes tablas se identificarán las diferentes capacidades corporales que se implementarán dentro del contenido de la cartilla de entrenamiento:

**Tabla 1**

*Capacidades corporales*

<b>CAPACIDAD</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
<b>La fuerza</b>	«Capacidad neuromuscular que permite al estudiante deformar, frenar, parar, soportar, superar y/o impulsar una oposición o resistencia, tanto interna como externa al organismo». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)



<b>La velocidad</b>	«Capacidad de realizar gestos, movimientos o recorridos en el menor tiempo posible». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)
<b>La resistencia</b>	«Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)
<b>La flexibilidad</b>	«Facultad de lograr, con facilidad y soltura, la máxima amplitud fisiológica de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que en ello se deteriore la estabilidad funcional de las articulaciones activadas, ni la eficacia muscular». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)
<b>La coordinación</b>	«Capacidad para crear, reproducir y ejecutar las acciones físicas demandadas, con facilidad, dinamismo, precisión y soltura, sin aparente gaste de energía». «Capacidad de sincronización de los músculos

	<p>productores del movimiento deseado, en el momento preciso, con la velocidad e intensidad adecuadas». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)</p>
<b>El equilibrio</b>	<p>«Capacidad coordinativa que permite mantener y controlar una posición del cuerpo (estática o dinámica) posible y requerida». (Vinuesa M. y Vinuesa I. 2016)</p>

#### 3.2.4 El juego teatral

El juego teatral permite al estudiante de artes escénicas conocer, aprender y ejercitar las diferentes capacidades físicas, a partir de lúdicas divertidas, en donde el alumno debe seguir una serie de reglas estipuladas dentro del mismo juego para llevar a cabo su desarrollo. Este se convirtió en una de las metodologías de enseñanza más utilizadas por los maestros de artes escénicas, ya que por medio de las actividades posibilita el acercamiento a una presencia escénica total del estudiante.

El juego se comprende como una actividad de recreación para niños, jóvenes y adultos, con el objetivo de romper lo rutinario en busca de salir de la monotonía. El juego es una

herramienta que ayuda a potencializar la imaginación en los estudiantes a partir de la liberación de energía que involucra la mente y el cuerpo. Es ese canal de acceso al que los estudiantes de artes escénicas puedan entrar y hacerlo parte de su aprendizaje. (Cardona A. y Correa K, 2017)

Así pues, para la elaboración de la cartilla de entrenamiento virtual básico, se tomó en cuenta las capacidades corporales mencionadas anteriormente (*Tabla 1*) para la creación de los diferentes juegos teatrales que a continuación se segmentaron de la siguiente manera: Juegos teatrales para la improvisación, juegos teatrales para el fortalecimiento físico, juegos teatrales para la expresión corporal, juegos teatrales para la voz y juegos teatrales sensoriales.

## CAPÍTULO 4

### Producción física o digital

#### 4.1. Teoría del color- Colores que se implementaron en el desarrollo de la cartilla:

El color es algo que se produce a causa de los rayos luminosos que impresionan en los órganos visuales y que varía en función de la longitud de onda. (Dical, 2021)

En relación con lo anterior se podría decir que el color se da debido a la intensidad que genere la iluminación reflejada en los objetos, si estos rayos luminosos no existieran, habría ausencia absoluta del color.

Ahora, se conoce el término de la teoría del color, como el conjunto de reglas básicas que se estipulan para mezclar los colores y así llevar a cabo las combinaciones adecuadas para la elaboración de productos, elementos u objetos, estos con el fin de que sean agradables y llamativos ante la vista de las personas. Para tener un conocimiento básico sobre la teoría del color, se puede dividir en los siguientes conceptos: El círculo cromático, la armonía del color, contexto del color y significado de los colores. (Significados, 2020).

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, para la creación de la cartilla de entrenamiento virtual para estudiantes de artes escénicas, se tuvo en cuenta los siguientes conceptos: el círculo cromático (*Figura 1*) en donde se eligieron **3 colores, dos primarios y uno secundario**, cada uno con los respectivos significados, los cuales aportan a la construcción de la cartilla por lo que transmiten visual y psicológicamente (*Figura 2*).

***Figura 1***

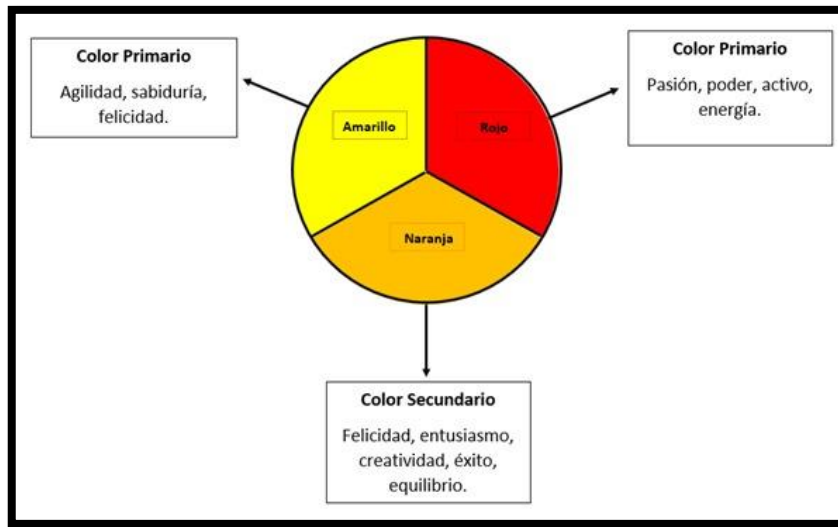
*Círculo cromático tradicional (RYB)*



*Nota: Imagen tomada de la página web Significado.com (2021)*

***Figura 2***

*Colores diseño de la cartilla de entrenamiento y su significado.*



#### **4.2. Tamaño de las hojas y tipo de fuente**

La cartilla tiene el tamaño denominado “A4” la cual cuenta con unas medidas de: 794 x 1123 px. Esta se lee y ejecuta de manera vertical, permitiendo el paso de hoja por hoja, dando “clic” en algunas de las dos equinas exteriores (superior o inferior) de cada una de las páginas.

El tipo de fuente que se eligió para la escritura tanto para títulos y contenido de la cartilla fue “Quicksand” variando su tamaño de acuerdo a la ubicación y uso que se le diera en cada página, ya que permite que se realice una lectura visualmente clara y poco agotadora.

#### **4.3 Imágenes e hipervínculos**

Para la elaboración de la cartilla se eligieron algunas imágenes como apoyo visual, algunas de ellas tomadas del navegador y otras fueron sacadas como referencia de la plataforma “powtoon” y modificadas allí mismo con la cuenta personal.

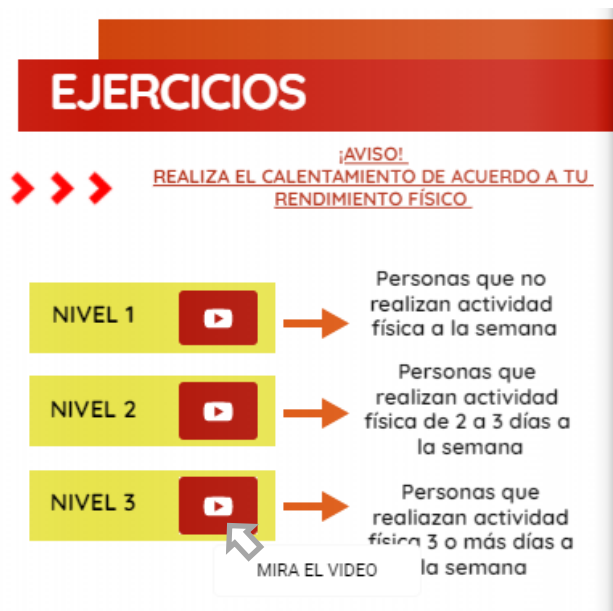
PowToon es una plataforma online que permite la creación de animaciones con un enfoque divertido e intuitivo. (cyldigital).

Adicional, para el apoyo explicativo de la cartilla se captaron algunas fotografías tomándome a mí como modelo, que hacen parte del paso a paso que debe llevar a cabo el estudiante para ejecutar un entrenamiento correctamente.

Parte de la interacción del estudiante con la cartilla se lleva a cabo por medio de hipervínculos, los cuales se pueden evidenciar a través de íconos como en la siguiente *figura 1*.

**Figura 1**

*Captura de pantalla, selección de hipervínculos.*



*Nota: Esta figura muestra el cómo se debe acceder a los hipervínculos*

#### **4.4. Formato e instructivo de acceso y uso**

Para la estructura de la cartilla se tuvo en cuenta el formato digital, en donde permite a los estudiantes tener el acceso a esta a través de un link por medio de dispositivos electrónicos, preferiblemente un computador, un portátil o en su defecto una Tablet de pantalla grande, ya que dentro del contenido de este material se presenta información audiovisual, los cuales deben ser observados en un tamaño considerable, para así mismo hacer la respectiva ejecución de manera cómoda y entendida.

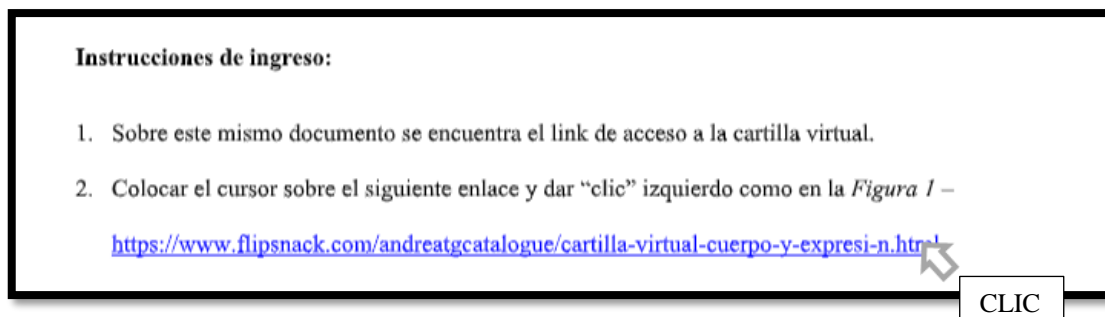
A continuación, se muestra el instructivo de ingreso y uso de la cartilla:

##### **Instrucciones de ingreso:**

1. Sobre este mismo documento se encuentra el link de acceso a la cartilla virtual.
2. Colocar el cursor sobre el siguiente enlace y dar “clic” izquierdo como en la *Figura 1* – <https://www.flipsnack.com/andreatgcatalogue/cartilla-virtual-cuerpo-y-expresi-n.html>

##### ***Figura 1***

*Captura de pantalla, acceso a la cartilla virtual.*

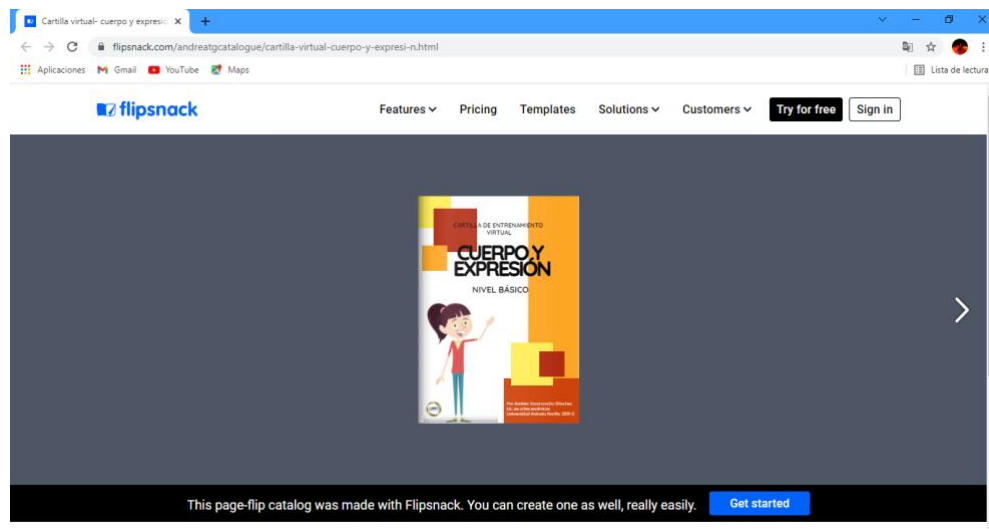




3. En seguida aparecerá la portada de la cartilla (*Figura 2*) en dónde se podrá ejecutar las actividades según el tamaño que allí se evidencia o se puede ampliar el tamaño haciendo uso del recuadro que se encuentra en la parte inferior derecha de la presentación (*Figura 3*).

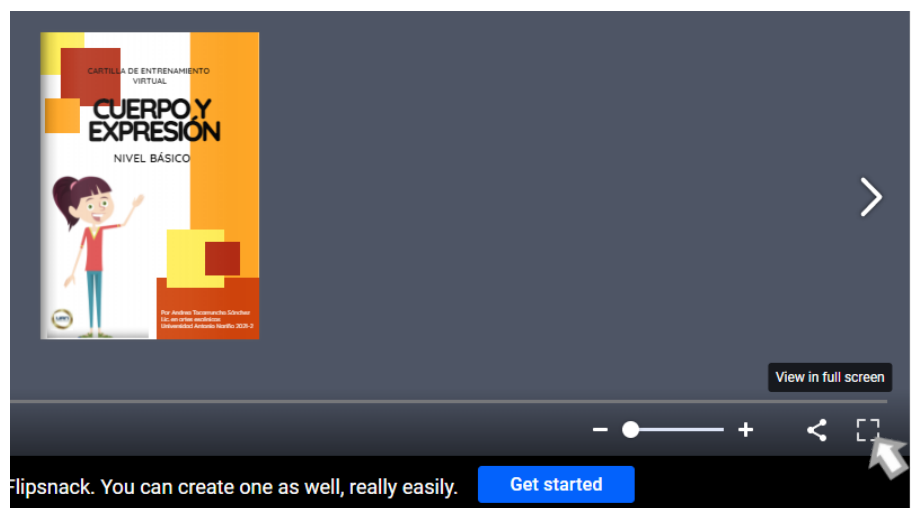
### **Figura 2**

*Captura de pantalla, portada de la cartilla cuerpo y expresión*



### **Figura 3**

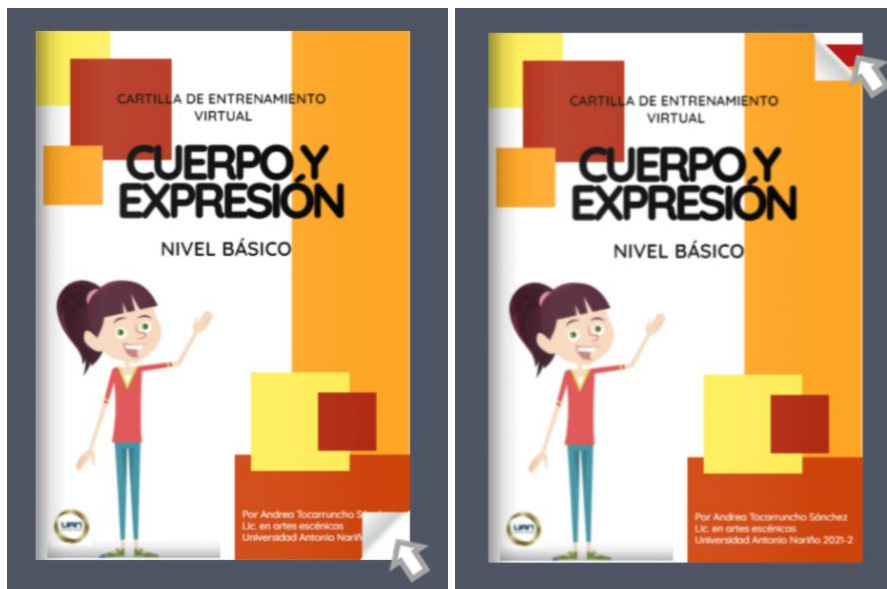
*Captura de pantalla, ícono para ampliar el tamaño de la cartilla*



4. Una vez se haya elegido el tamaño en la que se desea ver la cartilla, con el cursor del mouse se debe seleccionar alguna de las dos esquinas externas de cada hoja (superior o inferior) para hacer la dinámica de pasar página por página (*figura 4*).

**Figura 4**

*Captura de pantalla, dinámica para la lectura de la cartilla.*



### **Instrucciones de uso:**

#### Generales

- Leer detenidamente cada instrucción para comprender el orden en el cual se debe desarrollar la cartilla
- Tener un espacio adecuado para la ejecución de la práctica, alejando elementos innecesarios que se puedan caer, romper o lastimar al estudiante.

- Tener la indumentaria necesaria para la práctica, tales como hidratación y ropa cómoda que no impida el movimiento

#### Específicas

- Realizar la movilidad articular propuesta por la cartilla en orden de cabeza- pies
- Realizar activación corporal, para ello recuerda que tenemos 3 niveles de calentamiento y debes elegir el nivel que más se ajuste a tu condición física.
- Para desarrollar el calentamiento debes dar “CLIC” al icono de YouTube desde el dispositivo que estés observando la cartilla y automáticamente serás direccionado a un video explicativo sobre los ejercicios que debes ejecutar.
- Teniendo presente las capacidades corporales que deseas practicar, escoge el juego teatral de tu agrado y ejecútalo siguiendo el paso a paso que se describe en la cartilla.
- Tomar tiempos de descanso entre actividades e hidratar.
- Al finalizar los juegos teatrales toma un descanso para que el ritmo cardíaco vuelva a su estado habitual.

#### **4.5. Estructura de la cartilla**

La *cartilla de entrenamiento virtual básico para estudiantes de artes escénicas cuerpo y expresión*, busca que los alumnos tengan la posibilidad de desarrollar o fortalecer las diferentes capacidades físicas, por medio de ejercicios y juegos teatrales. Es por ello que la cartilla tiene un orden en su contenido, que permite al estudiante ejecutarla de una manera completa, adecuada y progresiva. A continuación, se muestra la organización de esta:

En la primera parte, el estudiante podrá encontrar el índice o contenido de la cartilla con su respectiva paginación. Allí menciona temas como: La movilidad articular y sus respectivos ejercicios, el calentamiento y sus niveles de intensidad, y por ultimo los juegos teatrales con sus diferentes actividades.

En la parte dos, se planteó algunos datos curiosos que permiten al estudiante comprender el significado y la importancia de preparar el cuerpo antes de alguna actividad física, estos se implementan dentro de la cartilla con temas específicos como la movilidad articular en cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, y el calentamiento, dividido por niveles de intensidad 1,2 y 3 (siendo 1, con poca exigencia física y 3, la máxima exigencia física). En donde adicional, cada tópico cuenta con una serie de ejercicios por medio de fotos o videos explicando su ejecución.

En la siguiente parte, la cartilla introduce al estudiante por medio de datos curiosos a conocer sobre el significado y la contribución de implementar juegos en el entrenamiento. Además, permite al alumno elegir el juego teatral de su preferencia para trabajar y fortalecer la capacidad en donde más tenga problemas, estos se dividen de la siguiente manera:

**Juegos teatrales para la improvisación** – Estas actividades tienen como objetivo trabajar en el estudiante la agilidad mental, velocidad, expresión, creatividad y fluidez corporal. Se compone por juegos tales como:

*Juego 1-* Acción, con este juego se busca que el estudiante tenga la habilidad de ejercitar su mente a partir de una lectura rápida por medio de palabras elegidas al azar, para que esto sea luego implementado corporalmente sin necesidad de una planeación previa a lo que se desea llevar a cabo. La intención del juego 1, es que el alumno al momento de enfrentarse en una

puesta en escena, pueda resolver de manera rápida y fluida, sin que esto vaya a generar tropiezos o caídas en la interpretación.

*Juego 2-* La historia, en esta dinámica permite al estudiante trabajar su capacidad creativa a través de la imaginación, la invención y la expresión narrativa al momento de relacionar los verbos escritos en cada pedazo de papel. La intención con el juego 2, es que el alumno primeramente comprenda la estructura de una obra (inicio, nudo y desenlace), y segundo que sea capaz de reaccionar y salvar una puesta en escena llegado el caso que se le olvidó el texto de la obra.

*Juego 3-* La foto, este lo puede implementar el estudiante para trabajar la habilidad de acción-reacción desde la corporalidad, esto con la intención de que pueda enfrentarse a diferentes situaciones dentro de la escena, sin hacer evidente algún margen de error.

**Juegos teatrales para el fortalecimiento físico** – Actividades que permiten al estudiante trabajar la resistencia, fuerza, respiración, vocalización y concentración. Se compone a partir de los siguientes juegos:

*Juego 1-* Sopla que sopla, este juego permite al estudiante generar una mayor resistencia corporal a partir de un ejercicio isométrico, trabajando así también la voz y la respiración que son parte fundamental en los artistas escénicos. El juego 1, tiene como objetivo que el alumno en medio de la interpretación en donde se implementen posiciones estáticas de gran exigencia sepa controlar su cuerpo y ritmo cardíaco sin perder el personaje.

*Juego 2-* Patinando en casa, con esta actividad el estudiante puede fortalecer su estado físico – respiratorio, los desplazamientos y posturas que se pueden implementar dentro de alguna interpretación, en donde se presente una larga duración y sea necesaria la resistencia.

*Juego 3-* No sueltes el lazo, es una de las actividades en donde permite al estudiante a tener relación con el objeto y hacerlo parte de una interpretación, aquí, aunque no es muy directo el trabajo físico, lo tiene, ya que brinda la posibilidad de trabajar la fuerza, la respiración por los diferentes movimientos que de manera libre el alumno desea realizar y la fluidez corporal. El juego 3, tiene la intención de que el alumno al momento que esté planeando una puesta en escena de algún personaje tenga en cuenta de que puede hacer uso de algunos elementos e interactuar con ellos sin que se vean forzados dichos ejercicios.

*Juego 4-* Ubica el objeto, aquí el estudiante tiene la oportunidad de trabajar otros segmentos corporales como lo son los pies, que pueden llegar a ser útiles en un interpretación o caracterización de un personaje. Evidentemente el juego número 4, obliga a que el alumno presente tensión en algunos grupos musculares y haya fatiga, pero con el objetivo de que tenga un cuerpo en la escena.

**Juegos teatrales para la expresión corporal** – Son actividades que tienen como objetivo trabajar en el estudiante la flexibilidad, creación, improvisación y expresividad. Se compone por juegos tales como:

*Juego 1-* Recuerdos, por medio de este juego el estudiante puede trabajar la memoria afectiva como herramienta para la creación e interpretación. Esta dinámica tiene como objetivo que el alumno pueda hablar y transmitir con su cuerpo sin necesidad de soltar ninguna palabra.

*Juego 2-* Zoopartitura, este permite al estudiante explorar y conocer sus limitantes corporales a partir de la imitación del comportamiento animal. El juego número 2, lleva al alumno a salir de la zona cómoda de un personaje hacía un lugar de más complejo de interpretación, ya que se debe interiorizar tanto las facciones faciales como físicas de dichos animales.

*Juego 3-* Mi reflejo, aquí el estudiante tiene la oportunidad de hacerse un reconocimiento emocional, físico y facial mirándose frente a un espejo, lo cual le va a ayudar en futuras ocasiones de interpretación de personajes a partir de la propia experiencia.

**Juegos teatrales para la voz** – Estas actividades tuene como objetivo trabajar en el estudiante la resistencia, respiración, proyección, vocalización, concentración, agilidad mental y memorización. Este apartado está compuesto por juegos como:

*Juego 1-* ABC, este juego permite al estudiante trabajar una buena vocalización y proyección de voz a partir de ejercicios de mayor esfuerzo físico y resistencia. El objetivo del juego ABC, es que el alumno sepa llevar un control adecuado de su respiración antes, durante y después de la interpretación de un personaje. Adicional a esto, ayudar al estudiante a que pueda decir un texto de una obra de una manera clara y entendible.

*Jugo 2-* La mosca y la mora, aquí el estudiante tiene la oportunidad de trabajar la habilidad mental y vocal, ya que debe memorizar y a la vez procurar cantar la canción de una manera corrida, sin olvidar las capacidades de vocalización y proyección y, por último, tratar de entonar con el audio. La intención con este juego es que el alumno adquiera la habilidad de aprender textos, darles intención y decirlos de la manera adecuada.

**Juegos teatrales sensoriales** – Actividades que permiten al estudiante trabajar la agilidad mental, concentración, espacio, tiempo, equilibrio, flexibilidad, tacto, escucha, vasta y coordinación. A continuación, se muestras los juegos que componen este apartado:

*Juego 1-* La silla, este juego trabaja en el estudiante el tacto y el reconocimiento en relación con el objeto, permitiendo que tenga mayor agilidad, flexibilidad y control del peso corporal. La intención con el juego 1, es que el alumno y los objetos puedan hacer un papel importante dentro de la interpretación, jugar con ellos y volverlos parte de si mismos.

*Juego 2-* Bailando, Aquí el estudiante tiene la oportunidad de desarrollar su sentido de la escucha y la memoria, ya que a partir de un audio debe realizar movimientos libres, no repetitivos y sobre todo que caigan en los tiempos de la música, algo que solo se logra con mucha concentración y practicándolo más de una vez. El juego bailando, tiene como objetivo que los alumnos aprendan de coordinación y no estar fuera de los tiempos musicales.

*Juego 3-* ¿Qué hay en mi nariz?, por medio de este juego el estudiante puede trabajar la memoria afectiva y desarrollar su sentido del olfato, lo cual permite que a partir de los recuerdos surjan nuevas metodologías de interpretación y creación de personajes.

*Juego 4-* Sigilosamente, este permite al estudiante mantener el control de su peso y fuerza, siendo consciente de que hay elementos que son delicado de manejar dentro de la escena o en la interpretación de un personaje, ya que puede ocasionar ruidos, distracciones o accidente

Y, por último, en la cartilla se menciona los referentes bibliográficos de apoyo.

#### **4.6. Herramientas para la elaboración**

Para dar paso a este punto, es importante responder primero a la pregunta de *¿Por qué desarrollar la cartilla de manera virtual y no física?*



Bien, cabe mencionar nuevamente, que el mundo desde el año 2020 hasta en la actualidad (año 2021) ha venido pasando por una crisis en la salud debido al virus covid-19, la cual obligo a toda la población a cumplir con cuarentenas sumamente estrictas, trayendo consigo el cierre indefinido de varios establecimientos, entre ellos las instituciones formativas para estudiantes de artes escénicas. A partir de allí, varios de los maestros de artes escénicas se vieron en la necesidad de aprender de las nuevas tecnologías y crear materiales de enseñanza, los cuales le permitieran seguir con los procesos educativos sin ninguna interrupción. También en el caso de los alumnos, tuvieron que acudir al área digital para recibir un conocimiento y una preparación física virtual, tema de lo cual no hay mucha información, puesto que el material que se encuentra no lleva al estudiante por un hilo de preparación progresivo, no encuentra material que aporte de manera positiva en su formación , ni tampoco tiene un factor motivacional para desarrollar ejercicios de manera autónoma desde sus hogares.

Sin embargo, ante esta problemática con la pandemia, la necesidad de los estudiantes para poder llevar a cabo una preparación continua y que esto no le afectara en sus capacidades corporales, al no contar con espacios educativos abiertos para su práctica presencial, surge la idea de diseñar una cartilla de entrenamiento virtual básico, como método de solución, para que los jóvenes que se encuentren entre las edades de 12 a 15 años y practiquen las artes escénicas, puedan acceder de manera fácil a un material didáctico, autónomo e individual desde el lugar de residencia de cada uno.

Esta cartilla, dentro de su contenido muestra las secuencias de calentamiento por medio de videos, lo cual el estudiante con tan solo dar clic en los íconos, le explica y le dirige durante

toda su ejecución. Adicional a esto, en la parte de los juegos teatrales, hay algunas dinámicas que es necesario el apoyo de audios y textos presentadas allí mismo. Manejarlo de manera virtual, le brinda la posibilidad al alumno de hacer uso de la cartilla cuando lo desee, sin correr el riesgo de que, si fuese física, ésta se deteriore o se pierda.

#### **4.6.1 Herramientas digitales**

La plataforma digital que se utilizó para la elaboración de la cartilla fue Flipsnack, la cual es de fácil acceso y uso para realizar cartillas, revistas, folletos y demás piezas informativas virtuales, ya sea subiendo la información por pdf y convirtiéndolo o haciendo la elaboración personalizada. Esta página como en muchas otras, cuenta con dos modos, el primero es el GRATUITO que permite el espacio de 30 páginas y el PRO, que permite el uso de no más de 500 páginas. Es una herramienta de uso pedagógico y didáctico.

Flipsnack es una herramienta muy útil para publicar documentos en PDF convirtiéndolos en un recurso en flash con aspecto de revista o libro digital. Compartir trabajos, apuntes o revistas escolares entre el alumnado o los profesores a través de redes sociales. (Proyecto TSP 2015).

También, dentro del contenido que lleva la cartilla se hizo uso de una plataforma de apoyo, la cual permite una mejor explicación de los niveles de calentamiento y algunos juegos teatrales a través de videos o audios. Esta es YouTube.

YouTube es un portal de Internet que permite a sus usuarios subir y visualizar videos. (Pérez J y Merino M 2013).

## CAPÍTULO 5

### **Evaluación del material**

La pandemia con el covid-19 y los diferentes confinamientos que se estipularon a nivel mundial, llevaron a que los estudiantes que aprenden de las artes escénicas, accedieran al uso de las herramientas virtuales como un método de solventar aquellas necesidades físicas dentro de su preparación. Es a partir de allí, que la elaboración de la cartilla de entrenamiento virtual “cuerpo y expresión” nivel básico, es un material que dirige al estudiante entre 12 a 15 años de edad por una práctica adecuada, progresiva y autónoma, desde el lugar de residencia de cada uno. Con esta cartilla, se realizó una primera evaluación con la maestra Carolina Gonzalez Riaño. Es actriz, directora, gestora, productora y docente colombiana radicada en California. Está vinculada como docente a la Universidad de California, sede Santa Cruz. Hacen parte de sus líneas de investigación el teatro y el activismo político, el teatro y justicia social, la historiografía Latinoamérica vista desde la dramaturga, la narrativa digital y el performance. La cual hizo observaciones y sugerencias tales como:

“En general la idea de hacer una cartilla virtual de entrenamiento es interesante, más aún cuando la educación tiende más y más a desarrollarse en espacios virtuales.

Haré algunas sugerencias generales.

1. Hay que revisar la construcción de las frases. En algunos momentos se podría usar un lenguaje más formal, claro, sin caer en lo académico.

En la página 6 no pude acceder a la información de los niveles.

Página 9. Hace falta un espacio antes de "AulaAbierta"

Página 11; Juego 2 "BAILANDO" - "Luego de que lo haya escuchado" hay un espacio de más que se debe remover. Adicionalmente, sugiero reemplazar esta frase por otra más elaborada.

Página 14; no abren los vínculos del avión y del libro. En general las explicaciones de esta página son confusas. No entendí el "Juego 2".

Página 16; - Juego 1 "eje" dentro de los paréntesis sobra.

2. Las instrucciones para desarrollar algunas actividades no son claras.
3. Revisar el manejo formal de las abreviaturas.
4. Revisar la puntuación en general y los espacios después de frases.
5. Se podría mostrar imágenes de algunos ejercicios. Alguien haciendo el ejercicio específico o simplemente con dibujos.
6. En general, para un formato virtual me hacen falta imágenes. La cartilla se siente cargada de texto.
7. En la introducción "Bienvenido", se afirma que las capacidades físicas y sensoriales de los estudiantes se vieron afectadas dentro de la pandemia. Lo de la pandemia sobra o si no habría que contextualizar con estudios que demuestren esto. La cartilla está diseñada para que la use cualquier tipo de estudiante. Por otro lado, no se hace alusión a la pandemia en ningún otro momento.

Estas son observaciones generales. Sin embargo, en mi opinión, la estudiante hizo un trabajo muy bueno compilando ejercicios para que sean empleados en espacios virtuales.

Adicional a esto, se le envía a la maestra Carolina Gonzalez Riaño la rúbrica para la evaluación de material de enseñanza UAN, la cual calificó de acuerdo a los diferentes aspectos que allí se encuentran, dando como resultado la siguiente información:

### **RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN DE MATERIAL DE ENSEÑANZA UAN**

Evalúe de forma objetiva cada uno de los siguientes aspectos. Tenga en cuenta que 1 es la valoración mínima y 5 la máxima.

A continuación, se explican los descriptores para la interpretación del puntaje obtenido.

5: Excelente (cumple con el aspecto evaluado).

4 - 4.9: Sobresaliente (el material debe ser ajustado en aspectos mínimos).

3 – 3.9: Aceptable (el material requiere de ajustes sustanciales).

1 – 2.9: No cumple con los aspectos requeridos.

NOTA: Menos de treinta se considera un material que no cumple con los parámetros de calidad exigidos por tanto no se acepta para ser presentado a Comité de Trabajos de Grado.

EVALUACIÓN PARA DISEÑO DE MATERIALES DE ENSEÑANZA		CATEGORÍA DEL MATERIAL: Objetos Virtuales de Aprendizaje, OVA.	
INDICADORES		VALORACIÓN	OBSERVACIONES
<b>CONTENIDO</b>			
El material presenta ampliamente el soporte de realización de pilotaje In situ.		3	
La estructura del material presenta contenidos de modo secuencial que permiten la apropiación del conocimiento y su respectiva evaluación.		4	
Son congruentes los contenidos y la presentación del material.		4	
La información seleccionada, ofrecida es relevante y de interés para la población		4	
El material diseñado permite mejorar procesos de aprendizaje.		3	
Está identificado correctamente con: título, población a quien va dirigido y área disciplinar correspondiente.		3	
<b>FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA</b>			
Presenta objetivos claros y coherentes en función de los procesos de aprendizaje.		3	
Existe interrelación de contenidos con nueva información.		4	
El material desarrollado permite al estudiante reflexionar críticamente sobre el nuevo conocimiento.		4	
El nuevo conocimiento permite el manejo de estrategias de búsqueda e indagación en el estudiante.		4	
El material permite transversalidad con otras asignaturas.		3	
<b>DISEÑO</b>			
El material es atractivo, preciso y claro para la comprensión del estudiante.		4	
La articulación de diversos textos (icónicos, filmicos, gráficos, etc.) impactan favorablemente y generan interés.		4	
Presenta las respectivas citas de textos, contenidos o imágenes propias de derechos de autor.		3	

Además de las rúbricas propuestas, en conclusión, se considera importante señalar los autores y perfiles profesionales de los evaluadores.”

De acuerdo con las observaciones recibidas, se realizaron los respectivos ajustes y mejoras, que se ven evidenciados en el link de la cartilla de entrenamiento digital.

También se realizó una prueba de la *cartilla de entrenamiento virtual: Cuerpo y expresión nivel básico* con algunos estudiantes que cumplían con el rango de edad entre 12 a 15 años (etapa a la cual va dirigida la cartilla), en donde pudieron observar y ejecutar los contenidos de esta, dando así mismo sus observaciones y comentarios de acuerdo a su experiencia por medio de un video. (figura 1 y 2)

*Figura 1 y 2*

*Prueba de la cartilla con estudiantes de 12 a 15 años de edad.*



Estimados Maestros:

El presente cuestionario pretende recopilar su opinión y grado de acuerdo, respecto a la relevancia, pertinencia y claridad de la cartilla de entrenamiento virtual: “Cuerpo y expresión”, nivel básico, dispuesto en el siguiente enlace:

<https://www.flipsnack.com/andreatcatalogue/cartilla-virtual-cuerpo-y-expresi-n.html>

Este proyecto está vinculado a los productos del grupo de investigación: Didáctica de las artes escénicas, en la línea de “Pensamiento Profesoral”.

La evaluación forma parte del trabajo de grado adelantado por la estudiante Andrea Tocarruncho y asesorado por la maestra Yuly Valero R., del Programa de Licenciatura en artes escénicas de la Universidad Antonio Nariño – Sede Ibérica.

La ayuda que le solicito a continuación consiste en que indique su grado de acuerdo con la relevancia, pertinencia y claridad de cada una de las secciones de la cartilla digital. Además, si considera que en alguna sección sobran o faltan contenidos, le ruego sea tan amable de comentar lo que proceda.

Por último, son bienvenidas todas sus sugerencias de mejora sobre la cartilla.

Gracias por su participación.



## Conclusiones

Como conclusión, el desarrollo de este trabajo de grado busca brindarles a los estudiantes de 12 a 15 años de edad, un material pedagógico por medio de una cartilla de entrenamiento básico de fácil acceso a través de la virtualidad para la continuidad de sus procesos como artistas escénicos. Es importante mencionar, que el desarrollo de esta cartilla se planteó a partir de las necesidades evidenciadas en algunos de los estudiantes con los que se desarrolló la práctica pedagógica 2020-2 con la *fundación arte y cultura cristiana de Colombia (FACC)* en el taller *Expresión, cuerpo y movimiento*. Durante la construcción de la cartilla se presentaron retos que con el proceso e indignación se lograron resolver, el más significativo era el cómo estructurar las capacidades físicas que se desarrollan normalmente en un espacio académico presencial, se pueden transformar a prácticas desde la virtualidad. Es allí donde la necesidad de crear una herramienta básica de fácil acceso, interactiva, de aprendizaje y de agrado para los estudiantes de artes escénicas, se convierta en un pilar importante para avanzar en la educación.

El hacer uso de los juegos teatrales como método de enseñanza para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades corporales expresivas, es importante ya que permite a los estudiantes tener una mayor comprensión, potencialización y adaptación de los diferentes conceptos que son necesarios para llevar a cabo la ejecución de los procesos básicos de aprendizaje como artistas escénicos.

Así mismo, lo que se recomienda con relación al uso de este material en otros contextos, es tomar como fuente de referencia este trabajo para el desarrollo de futuras actividades, comprendiendo que los docentes por naturaleza tienen una gran creatividad en sus metodologías de enseñanza.

Con el proceso que se realizó en la construcción de la cartilla de entrenamiento virtual básico, quiero motivar a los estudiantes de artes escénicas a que interactúen en ella, compartan este material con más personas y que se motiven cada vez más a seguir aprendiendo sin importar los limitantes. En cuanto a mí como futura maestra artista, me llevo primeramente un gran aprendizaje gracias a toda la información adquirida para el desarrollo y creación de este trabajo de grado bajo las diferentes metodologías de investigación realizadas y el acompañamiento de la tutora de tesis. A partir de la cartilla digital realizada identifiqué que el uso de las TIC's permitió la creación de actividades interactivas y ejercicios artísticos que desarrollaron las capacidades que afectó el sedentarismo durante la pandemia en los estudiantes.

Para finalizar, considero que es importante que la educación artística, sea cual sea la rama debe impartirse e inculcarse en todas las etapas del desarrollo humano, ya que es una de las áreas más ricas en conocimiento para llevar a cualquier persona por un camino de identificación, exploración, libertad y reconocimiento. Así que, es nuestra labor como maestros artistas ir generando cada vez más contenidos y nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje para futuras generaciones.



## Referencias Bibliográficas

- Agudelo, G. (2006). *Juegos teatrales, sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas de actuación*. Editorial magisterio. [https://books.google.com.co/books?id=uYIHnPvhbLgC&printsec=frontcover&dq=juegos+teatrales,+sensibilizaci%C3%B3n+agudelo&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=juegos%20teatrales%2C%20sensibilizaci%C3%B3n%20agudelo&f=false](https://books.google.com.co/books?id=uYIHnPvhbLgC&printsec=frontcover&dq=juegos+teatrales,+sensibilizaci%C3%B3n+agudelo&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=juegos%20teatrales%2C%20sensibilizaci%C3%B3n%20agudelo&f=false)
- Araque (2019). *El entrenamiento como base de la formación actoral*. Revista Universidad Distrital Francisco José de Caldas. vol:2 <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/c14/article/view/1220/1627>
- Bely A, Schremmel M, Campbell S y Vig M. *Los cinco sentidos del cuerpo humano*. Creando conciencia <http://creandoconciencia.org.ar/enciclopedia/conduccion-racional/reaccion-y-control/los-sentidos-y-la-conduccion.pdf>
- Carvajal, M, (2015). *El entrenamiento del actor en el siglo xx, fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/298177/mcm1de1.pdf>
- Cardona A. y Correa K. (2017). *Manual básico de juegos teatrales para amateurs*. (Trabajo de grado. Universidad del Valle). *Biblioteca Digital*. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13030/0593825.pdf?sequence=1>
- Cyldigital. *¿Qué es PowToon?* Cyldigital. [https://www.cyldigital.es/sites/default/files/selflearning/scorm/253da2d2/1\\_qu\\_es\\_powtoon.html?nav=false](https://www.cyldigital.es/sites/default/files/selflearning/scorm/253da2d2/1_qu_es_powtoon.html?nav=false)
- Geiatricarea (2021). Se debe hacer más ejercicio físico para evitar el aumento del sedentarismo generado por la pandemia. <https://www.geriatricarea.com/2021/02/15/la-pandemia-provoca-un-aumento-del-sedentarismo/>

- Giannini, S. (2020). *Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después*. Revista Latinoamericana de Educación Comparada, 11(17), 1-57.
- Guarín, J, Vargas, K, Losada, M, Rossi, A, Vanegas, G, Nieves, A, Jiménez, M, Nieves, L, Castellanos, K, Dueñas, K y González, N. (2020). *Teo te enseña a llevar una vida saludable*. Universidad Antonio Nariño.
- Hodelín Y., De los Reyes Z., Hurtado G. y Batista M. Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador. *Revista información científica*. Vol. 95 (Nº1). <http://www.revinfoinformatica.sld.cu/index.php/ric/article/view/149/1447>
- Idime (2019). *Importancia del calentamiento y estiramiento en la actividad física*. Instituto de diagnóstico médico. <https://idime.com.co/importancia-del-calentamiento-y-estiramiento-en-la-actividad-fisica/>
- Murillo, D, (2019). *Entrenamiento corporal en función de la creación de un personaje* [Trabajo de grado, Universidad distrital Francisco José de Caldas] <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/24593/MurilloRondonDiegoFernando2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naciones Unidas. *COVID-19 y educación superior: Educación y ciencia como vacuna contra la pandemia*. <https://www.un.org/es/impacto-academico/covid-19-y-educacion-superior-educacion-y-ciencia-como-vacuna-contra-la-pandemia>
- Normon (2019). *tipos de lesiones deportivas y causas que las provocan*. <https://www.normon.es/articulo-blog/tipos-de-lesiones-deportivas-y-causas-que-las-provocan->
- Remache, E.A, (2018). *El entrenamiento físico permanente como apoyo a la expresividad del actor profesional* [ Tesis maestría, Universidad central del Ecuador] <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16369/1/T-UCE-0002-ART-010-P.pdf>
- Ruiz, D, (2015). *El cuerpo del personaje. La importancia de la construcción de un entrenamiento autónomo*. [ Trabajo de grado, Universidad distrital Francisco José de Caldas] <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/4398/El%20cuerpo%20del%20personaje.%20La%20importancia%20de%20la%20construcci%C3%B3n%20de%20un%20entrenamiento%20aut%C3%B3nomo.pdf>

[20de%20un%20entrenamiento%20aut%C3%B3nomo.pdf?sequence=6&isAllowed=y](#)

- Significados (2020). *Significado de Color*. <https://www.significados.com/color/>
- Ok diario (2018). *La importancia de la movilidad articular y su entrenamiento*. Ok diario salud. <https://okdiario.com/salud/movilidad-articular-1673074>
- OMS (2020). *Covid-19: cronología de la actuación de la OMS*. Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline--covid-19>
- Páez, J, (2020). *El teatro encuentra en la pandemia un 'laboratorio de oportunidades'*. *Pesquita Javeriana*, 1. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-teatro-encuentra-en-la-pandemia-un-laboratorio-de-oportunidades/>
- Pérez J y Merino M (2013). *Definición de YouTube*. Definición de. <https://definicion.de/youtube/>
- Proyecto TSP (2015). *Herramienta: Flipsnack*. Gobierno de Canarias. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2015/09/29/herramienta-flipsnack/>
- Vinuesa M. y Vinuesa I. (2016) *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Editorial Ministerio de defensa.