

MEMORIA PROGRAMA CURSO UNED SENIOR
GESTIÓN EMOCIONAL Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN
TÉCNICA CONECTIVA: LA PSICOFÍSICA DEL ACTOR

Introducción:

Tras la sesión del pasado de los “los viernes de la UNED”, en la que realizamos una breve presentación de nuestro programa de desarrollo de la gestión emocional, de habilidades sociales y de comunicación a través de la técnica conectiva, técnica basada en las herramientas psicofísicas, surgieron inquietudes entre muchos de los alumnos de la UNED sénior, solicitando una curso anual a modo de asignatura. Ofrecemos pues este programa para desarrollarlo a lo largo del año, un curso práctico e interactivo en el que se profundizará en el desarrollo de habilidades personales referidas a la gestión emocional, habilidades sociales y de comunicación a través de la técnica conectiva. La técnica Conectiva es desarrollada por el equipo de Con Causa conexiones creativas, y está basada en los estudios y métodos de interpretación de diversos autores e investigadores teatrales: Michael Chekhov, Laban, Grotowski, Stanislavski, Meisner...

El trabajo psicofísico del actor se fundamenta en el uso del cuerpo como herramienta expresiva y sensitiva, el uso de la imaginación y la creatividad a través de las sensaciones, sentidos y pensamientos bajo un lugar de control interno en el que nos conectamos con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno. A partir de esas técnicas y extrapolándolas a nuestra vida cotidiana se convierten en herramientas útiles y eficaces para el desarrollo personal, experimentado de forma lúdica y libre un autoconocimiento y un impulso interior de voluntad hacia el crecimiento personal.

Objetivos:

- Adquirir técnicas psicofísicas de creación escénica para la mejora del desarrollo personal en la vida cotidiana.
- Familiarizarse con los principios básicos de las técnicas psicofísicas como estrategias de autoconocimiento, concentración, relajación activa y autogestión.
- Experimentar el momento presente, el aquí y ahora desde nosotros mismos en relación con los demás y nuestro entorno.
- Observar desde el otro desarrollando la empatía y la paciencia.
- Familiarizarse con la implicación de nuestro cuerpo (postura y movimiento), nuestros sentidos y sensaciones con la generación de emociones, pensamientos, ideas e impulsos de voluntad.
- Conocer herramientas creativas y expresivas de nuestro yo-creador.
- Valorar la aplicación de las técnicas psicofísicas en nuestro quehacer diario.
- Reconocer la creatividad y la imaginación como aptitudes con las que poder transformar nuestra realidad y atender de forma saludable a ésta.
- Desarrollar habilidades sociales y de comunicación.
- Explorar nuestro yo desde la sencillez y la facilidad reconociendo las interferencias de nuestra autocrítica, los mensajes e ideas erróneas y el exceso de ego.

- Fortalecer la relación psicofísica de nuestro cuerpo y psique desarrollando los principios de forma, totalidad, facilidad y belleza o armonía.
- Desarrollar el sentimiento de conjunto y de colaboración solidaria en la creación o la acción conjunta.
- Fortalecer la capacidad de asumir riesgos y afrontar situaciones desde uno mismo en conexión con los demás de manera asertiva y empática.
- Atender al reconocimiento de la individualidad y a los procesos individuales y en concreto a la individualidad creativa como proceso de formación del individuo.
- Reflexionar sobre la creatividad como motor de cambio integral.

Metodología:

Se perseguirá una metodología participativa, a partir de breves exposiciones y visionados de videos, cuando los haya, a cerca del tópico o contenido a tratar se pasará a un intercambio de impresiones, realizando un foro sobre el autor, corriente u obra tratada.

Los bloques de contenido se tratarán de manera transversal, por lo que en cada sesión se analizará la cartelera y se hará expondrá una crítica sobre alguna obra a la que se asistió, adecuándose a los criterios que se irán marcando a lo largo del año.

Por otra parte, el contenido como enlaces sugeridos serán facilitados a los alumnos para que puedan preparar las clases.

Contenidos:

- La psicofísica del actor.
- el ego superior (yo creador).
- Las técnicas psicofísicas
- La técnica conectiva: conectarse con uno mismo, el otro y el entorno.
- El punto neutro y la relajación activa.
- Nuestro cuerpo, nuestro interior y el exterior:
- Los sentidos y las sensaciones.
- Influencia del cuerpo en nuestro interior y en el exterior. Formas de estar
- Imaginación como herramienta de transformación
- Juegos dramáticos e improvisaciones
- Los diferentes yoes (cotidiano vs ego superior yo creador).
- El cuerpo físico y energético. Vida interior, cuerpo y exterior.
- las direcciones. Dar y recibir y transformar.
- Las cualidades. Mi cuerpo como membrana sensitiva.
- las acciones. Escuchar. Dejarse hacer vs hacer por hacer. Yo hago y cómo lo hago. Acción con cualidades.
- La facilidad, la forma, la totalidad y la belleza.
- la acción interior. El gesto psicológico. La conciencia dividida.
- Sentimiento de conjunto.

- la colaboración.
- Las atmósferas.
- la producción de la voz.
- Trabajar el discurso desde la imaginación.
- Dinámicas del habla.

Materiales necesarios:

- Ordenador con conexión a internet, proyector y speakers.
- Se valora espacio amplio o un aula que pueda liberar espacio.

Profesores:

Adolfo Diego Ortega Asencio.

Psicopedagogo y pedagogo teatral: Especialista en técnica de interpretación de Michael Chekhov, Máster en Gestión Cultural: teatro música y danza por la Universidad Complutense de Madrid y el ICCMU.

Maru García,

Directora de arte y profesora de teatro en la Universidad Complutense y en la UNED. Actriz de doblaje. Como directora de arte ha creado espacios escénicos en el Teatro Nuevo Alcalá, Teatro Calderón o Círculo de Bellas Artes. Directora creativa de Con Causa, conexiones creativas y Showing Foundation.

Eva Latonda

Profesora de cine teatro, creatividad y gestión cultural en diferentes universidades (Centro Universitario Villanueva, UNAV, UNED, CEU). Actriz de doblaje y locución presta su voz a películas y series de televisión que se emiten en diferentes canales (Divinity, Clan, La Sexta, Antena 3). Jurado especializado en diferentes festivales de cine internacionales (Venecia, Canarias), compagina su labor docente con la interpretativa en producciones teatrales propias, con la crítica de cine y teatro y con la dirección de proyectos de Con Causa, conexiones creativas.