



## CONTENIDO

### PROGRAMA TÉCNICA CONECTIVA

### TECNICAS Y DINÁMICAS TEATRALES APLICADAS AL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN.

CURSO ACADÉMICO 2022/2023

PROFESORA: M<sup>a</sup> Eugenia García Ochoa

### PRESENTACIÓN

Ante la situación planteada por las medidas sanitarias, la asignatura está preparada para poderse realizar de manera presencial siguiendo las normas marcadas por el Ministerio y la propia UNED, y también podrá ser realizada de manera online.

Las clases podrán emitirse o grabarse si es necesario también para la modalidad online o semipresencial.

En esta asignatura, la necesidad del trabajo corporal de los alumnos hará que las clases, aunque se desarrollen de manera online durante alguna parte del curso, impliquen una participación totalmente activa como: prepararse con ropa cómoda, tener espacio para estar de pie, poder moverse, etc.

Un curso práctico en el que se trabajarán técnicas actorales con un doble objetivo, el desarrollo creativo a través de la actuación, así como el desarrollo de habilidades personales referidas a la gestión emocional, además de habilidades sociales y de comunicación.

La Técnica Conectiva ha sido 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 Chejov, Lavan, Grotowski, Stanislavski, Meisner..., autores en los que lo psicofísico y la imaginación son los ejes de sus principios técnicos.

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 Seguirá una metodología participativa, a partir del trabajo individual, por parejas y de grupo de todos los alumnos en las dinámicas teatrales que utilizan los actores para la creación de personajes y que a ellos les servirá para encontrar un nuevo espacio de autoconocimiento, autogestión y toma de conciencia corporal y sensorial.

Se realizarán actividades de role-playing y ejercicios dinámicos para reconocimiento corporal y de concentración y vida interna.



## CONTENIDOS

- La psicofísica del actor, las técnicas psicofísicas y la técnica conectiva.
- El ego superior (yo creador). Los diferentes yoes (cotidiano vs ego superior yo creador).
- 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, las direcciones.

- Imaginación como herramienta de transformación: Juegos dramáticos e improvisaciones - -

El cuerpo físico y energético. Vida interior, cuerpo y exterior.

- Dar y recibir y transformar. 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. El discurso desde la imaginación. Dinámicas del habla.

## PROGRAMA

1. Principios del trabajo del actor y su relación con las habilidades y las emociones.
2. Principios de la psicofísica del actor y su aplicabilidad
3. Desarrollo del cuerpo como membrana sensible y maximización de nuestra percepción
4. Las fases de la emoción: Sentidos, sensaciones, emociones, sentimientos y pensamiento
5. Las fases de la comunicación.
6. Qué son habilidades sociales y comunicativas.
7. Cuerpo y mente en un entorno.
8. La imaginación y la creatividad como herramienta.
9. Las partes de un carácter.
10. Mis yoes.
11. La voluntad y las acciones.
12. Situaciones de conflicto. Prácticas.
13. La voz.