Trayectoria. Práctica Docente en Educación Artística – N.º 10 – Diciembre 2021 – ISSN: 2408-4468 – Pp.: 33-54
http://ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/trayectoria/

Imaginación e improvisación teatral. Una propuesta didáctica

Emilio Méndez Martínez[1]
emiliomendezmartinez@gmail.com

Resumen

En este artículo se realiza una propuesta didáctica para trabajar la imaginación de manera sistemática a través de la improvisación teatral. La improvisación teatral es un género y una práctica teatral basada en la creatividad a partir del trabajo en equipo. La imaginación es una variable clave en el proceso creativo, que a su vez es esencial para que el ser humano desarrolle plenamente su personalidad. Esta propuesta fue realizada en el XVII Encuentro Nacional de Profesores/as de Teatro Salta-Dramatiza (Argentina), en octubre de 2017.

Palabras clave: Imaginación - Improvisación teatral - Creatividad - Teatro aplicado.

[1] Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias (España). Investigador internacional sobre los temas de teatro y drama en educación y creatividad en universidades de Canadá, Inglaterra, Grecia y Argentina. Co-editor jefe de la Revista APES (Artes Performativas, Educación y Sociedad). Autor y director teatral, creador de la compañía asturiana Teatro Demente.

Departamento de Educación Artística – Facultad de Arte
Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires
Este trabajo se encuentra bajo la licencia Creative Commons Attribution 3.0
Recibido: 01/10/2021 – Aceptado: 29/10/2021

Introducción

El sistema educativo tiende a controlar la espontaneidad, a poner en duda las primeras respuestas, a fin de mejorar la convivencia. Como consecuencia, se corre el peligro de atrofiar capacidades innatas como la imaginación, la fluidez, la originalidad, la flexibilidad, etc., al ir adquiriendo una connotación negativa, para ser requeridos posteriormente de manera paradójica a nivel académico y laboral. Esto exige a largo plazo un cambio de paradigma educativo, basado en lo creativo, cooperativo y experiencial. Así como ir incluyendo a corto plazo experiencias didácticas innovadoras que velen por la supervivencia de la espontaneidad (Moreno, 1995) como impulso primero del proceso creativo. La imaginación es un factor clásico de la creatividad (De la Torre & Violant, 2006) y la improvisación teatral es una práctica dramática cooperativa y creativa (Laferrière, 1993).

1. Improvisación teatral

Todo el mundo improvisa. De hecho, la vida es una improvisación (Hodgson y Richards, 1986). No obstante, la improvisación teatral es un género y una práctica teatral que consiste en generar escenas dramáticas en el momento, sin preparación previa (Halpern, Close y Johnson, 2004). El resultado es el proceso, todo se construye en equipo de manera espontánea y gracias a la asimilación progresiva de una técnica definida. Se hace necesaria la aportación de cada participante: el individuo no puede construir nada solo, el producto resultante siempre es creación de todo el grupo, que erigirá su proceso creativo sobre un clima de equidad, confianza y desinhibición conseguido previamente (Argentino, 2013). La interiorización de la técnica necesaria para llevar a cabo este proceso permite favorecer talantes creativos e innovadores (Atencia, 2015).

Usaremos como eje vertebrador de este apartado las cinco reglas de la improvisación teatral (Méndez-Martínez y Fernández-Río, 2020) (Tabla 1) para compartir sus beneficios como herramienta pedagógica, terapéutica o laboral.

Tabla 1. Las cinco reglas de la improvisación teatral (Méndez-Martínez y Fernández-Río, 2020).

Sí, y…	Escuchar	Tirarse sin paracaídas	Ayudar	Divertirse
La regla se planteará siempre en positivo: "Aceptar y añadir". Pero de ella se deduce no negar ni preguntar.	Se escucha con todo el cuerpo. En realidad, esta regla consiste en prestar atención a todo lo que pasa a nuestro alrededor.	Hacer frente a pensar. Arriesgarse consiste en jugarse algo. ¿Aquí nos jugamos realmente algo? Sí, pero todo relacionado con el ego, no con el yo (Argentino, 2013).	Ayudo siempre. Las demás personas harán lo mismo. "Ayúdame, te ayudaré a ayudarte". (Laferrière, 1993).	No podemos pensar en aprender a improvisar, debemos tratar de divertirnos improvisando... y aprenderemos.

En los últimos años, siguiendo el modelo de países como Canadá, Estados Unidos o Francia, han surgido en España algunos grupos de improvisación teatral que han trasladado su base teórico-práctica al mundo de la educación reglada y no reglada (Mantovani et al., 2016). Dicha base nos permite replantearnos la idoneidad del sistema educativo actual que suele relegar lo experiencial a un segundo plano en favor de una formación eminentemente memorística e intelectual (Robinson, 2015), a pesar de lo que las leyes educativas vigentes plantean.

La improvisación teatral es una herramienta basada en el poder creativo del grupo. Por esta razón, en otros sistemas educativos, como el francés o el estadounidense, y cada vez más en contextos laborales (Ayers, 2015), adquiere mayor protagonismo. La creación conjunta erigida sobre una base de equidad y el aprendizaje derivado de su técnica constituye una herramienta muy adecuada para la inclusión educativa, del siguiente modo:

- **Las citadas reglas de la improvisación teatral** establecen un marco en el que la equidad y la participación democrática son pilares fundamentales, trabajados además en la práctica. La asimilación de la técnica de la improvisación teatral, es decir, de sus cinco reglas, tiene

como consecuencia una manera de concebirse personalmente en el grupo como un elemento igual de importante que el resto.

- **Sí y:** tiene vital importancia en este proceso en tanto que conlleva aceptar todas las propuestas ajenas sin juzgarlas y construir sobre ellas, sin juzgarse (Johnstone, 2007).

- **Escuchar:** la atención deja de situarse en uno mismo o una misma (talante tan propio de cortas edades) y pasa obligadamente a centrarse en el exterior, en el grupo, en lo que las demás personas hacen (Spolin, 1999).

- **Tirarse sin paracaídas:** para todo el mundo parece existir un alto riesgo en toda exposición pública, y siempre tiene que ver con la variable "evaluación externa". Esta regla obliga a olvidarse de qué pensará el resto acerca de lo que yo hago, en gran medida: de *lo que yo soy*.

- **Ayudar:** esta regla nos enseña a pensar en términos de "lo que el grupo necesita", en vez de "lo que yo necesito". Poco a poco se va consiguiendo que los y las participantes se sientan protagonistas en este proceso.

- **Divertirse:** si tenemos en cuenta el resto de las reglas, advertiremos la importancia de esta última y su cariz compendiador. Es una nueva invitación al "haz lo que realmente quieras", sin olvidar las reglas anteriores.

De la asimilación de estas cinco reglas, es decir, de la técnica de la improvisación teatral, se deriva una manera inhabitual de concebir el grupo y concebirse individualmente dentro de él, gracias a varios elementos:

- **Clima de creatividad**. Generamos un entorno espaciotemporal donde no existen las categorías "bien" ni "mal". Como siempre estamos en proceso, no hay resultado que se pueda calificar como bueno o malo (De Prado, 1999). Al eliminar estas categorías, va diluyéndose la tendencia a juzgar antes de hacer.

- **Clima lúdico**. Jugar es la manera natural que todo ser humano tiene de aprender. (Huizinga, 2008). Consecuentemente, el grupo sale reforzado, así como cada uno de sus componentes.

- **Clima democrático**. Cada actividad sustentada en la técnica empuja a la eliminación de cualquier tipo de jerarquía. La asimilación de este principio se realiza de manera progresiva a partir de la práctica.

- **Clima de cooperación**. Basada en los cinco principios de las actividades cooperativas (Johnson, Johnson, y Holubec, 1999): (1) la tarea es responsabilidad de todo el grupo, (2) cada participante asume su rol y (3) trabaja para producir resultados conjuntamente, (4) se aplican técnicas de relación interpersonal aprendidas previamente y (5) el grupo evalúa su labor en relación con los resultados y con el proceso. Al respecto, resulta clave la máxima de Georges Laferrière (1993), uno de los introductores en España de la improvisación teatral pedagógica: "ayúdame, te ayudaré a ayudarte". La cooperación y la creatividad en oposición a modelos pedagógicos que potencian la competitividad y por tanto el ego de sus participantes (Robinson, 2015). "En la improvisación la identidad se disuelve, pero para recrearse y recrear el mundo" (Atencia, 2015, p. 74).

- **Metodología basada en lo corporal**. El cuerpo, el movimiento y el juego son lenguajes más universales que el idioma. Por tanto, favorecen la igualdad de oportunidades para completar cada una de las propuestas didácticas atenuando o eliminando la barrera que a veces el lenguaje supone para alumnado de origen extranjero o con necesidades educativas especiales. Como dice Jacques Lecoq (1999): "comenzamos por el silencio porque la palabra olvida, las más de las veces, las raíces de las que nació" (p. 51).

- **Metodología basada en lo dramático**. El juego nos enseña cuáles son las leyes que rigen lo que llamamos realidad (Winnicot, 2013). El dramático es uno de los juegos más completos. En su desarrollo intervienen innumerables factores básicos para el desarrollo integral de la persona (cuerpo, voz, espacio, tiempo, expresión, socialización, creatividad, presencia, sentido crítico, etc.), innatos en todo ser humano (Vigotsky, 2014). Todas estas posibilidades trabajadas en grupo generan experiencias significativas que refuerzan el grupo como unidad.

2. Imaginación

El Diccionario de la Real Academia Española[2] define en su primera acepción "imaginación" como "facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales"; y en su tercera acepción como "imagen formada por la fantasía". El mismo diccionario define "alma" como "principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida".

Según estas definiciones, se puede entender por imaginar la capacidad de generar imágenes resultantes de la percepción en el momento así como de la mezcla de varias archivadas previamente (Vigotsky, 2014). Este punto de vista es apoyado por Osborn (1979) cuando atribuye a la imaginación dos funciones fundamentales: encontrar ideas y transformar lo encontrado, estableciendo la imaginación como el motor de toda actividad creativa (Artola, 2004).

Así las cosas, podríamos deducir que una persona ciega de nacimiento no tiene capacidad de imaginar. Dicha afirmación equivocada obliga a ampliar esta definición hasta considerarla como la capacidad de recrear mentalmente elementos que no están presentes en los sentidos (Khatena, 1978). Esta ampliación es clave para los mundos del teatro y del teatro aplicado, ya que recuerda que en estos contextos imaginar consistirá en reproducir en nuestra mente todo estímulo producido por los sentidos: cualquier sonido, sabor, olor, imagen o textura. Esto producirá tres consecuencias con importantes beneficios pedagógicos:

- **El desarrollo de la capacidad activa de generar imágenes** (Chejov, 1999), es decir, de generar realidades. Así, hemos de asumir que la realidad es la suma de las imágenes generadas en el cerebro y que por tanto no puede hablarse de una sola realidad, sino de tantas como personas existen (Rubia, 2000). Este es uno de los primeros pasos del proceso creativo, que implica el uso del pensamiento lateral en pro de romper los esquemas establecidos, punto de partida hacia la libertad de elegir la realidad que se quiere vivir. Michael Chejov (1999) anima a desoír la primera imagen que aparece en el cerebro. En la presente propuesta se caminará en la dirección opuesta, vivenciando esas primeras imágenes que espontáneamente acuden a la mente, pues es esta una manera de reconciliar al individuo con su yo, es decir, con su capacidad de estar en el presente por medio de lo sensitivo y no tanto de lo racional (Walsh & Vaughan, 2007). Dicho de otra manera, se trata de un modo de

[2] https://dle.rae.es/

adoptar una visión poética del mundo que consiste en adoptar una actitud de apertura a todo cuanto nos rodea para descubrir diferentes modos de percibir la misma realidad (Marina, 2012).

- **La reconexión de las personas con sus sentidos** como compensación a una manera principalmente intelectualizada de percibir la realidad. Como consecuencia de esta reconexión, seremos más capaces de mantener toda nuestra atención en lo que está pasando, lo que es presente, y por tanto eliminar muchos de los problemas que nos asolan, que suelen situarse en el futuro y en el pasado, conceptos ambos "imaginarios" pues o aún no existen o ya dejaron de existir. Así pues, poniendo el foco de atención en lo imaginado en presente, es decir, en lo que está ocurriendo –que sea algo imaginado no quiere decir que no esté pasando- se eliminan las preocupaciones que también son producto de la imaginación. Por tanto, se trata de cambiar una realidad imaginada por otra, sustituir la que es consecuencia del ego por la perteneciente al yo, consecuencia espontánea de los estímulos sensoriales. De este modo, podríamos concebir la imaginación como el eslabón entre el yo y el ello freudianos (Freud, 2012). Como aseguró Chejov (1999), "al aceptar el mundo objetivo de la imaginación, la interacción independiente de nuestras imágenes y la profundidad de la actividad inconsciente en nuestras vidas creativas, abrimos las muy limitadas fronteras de nuestras «personalidades»; nos enfrentamos con el ego superior" (p. 83).

- **Recuperar la idea de espontaneidad** comenzando por hacer caso a los estímulos. Así sucede en los sueños en los que reproducimos idénticas sensaciones mentales y físicas que en el estado de vigilia. Sin embargo, nuestra espontaneidad suele verse atenuada con el paso de los años. Este proceso comienza en la escuela cuando se prioriza la adquisición de los contenidos curriculares impuestos. Paradójicamente, al tiempo que se entrena la eliminación de la espontaneidad, se exige una mal llamada creatividad en esas mismas enseñanzas oficiales, lo cual genera un conflicto insalvable ya que la primera es la antesala de la segunda (Bezanilla y Miranda, 2012). Además, tanto la espontaneidad como la creatividad son elementos necesarios para garantizar nuestra autorrealización según la pirámide que Maslow ideó ya en 1943 (Bonet, 2016; Vidal, Cascarosa & Roda, 2016). Si la espontaneidad tiene que ver con la voluntad, se puede inferir que la educación tiende a cercenar cualquier acto de la voluntad, todo lo original que cada ser humano tenemos, diluyendo nuestras

particularidades en el mar de la homogeneidad, más fácilmente controlable, y por tanto facilitador de la consecución de los preceptos curriculares, pero desfavorecedor de la salud mental (Bouza, 2014; Rodríguez-Mateo, Luján y Torrecillas, 2015; Jorquera, Polanco, Guerrero, Mena & Reveco, 2016).

De todo lo expuesto se pueden deducir los beneficios pedagógicos de entrenar la imaginación. El mundo del teatro/drama en educación es un lugar privilegiado para tal fin. Al respecto, Michael Chejov (1999) afirmó que "para los artistas con imaginaciones maduras, las imágenes son seres vivos, tan reales en sus mentes como visibles son físicamente ante nuestros ojos los objetos que nos rodean. A través de la apariencia de estos seres vivos, los artistas «ven» una vida interior" (p. 97). Esta idea acerca de la imaginación es sobre la que Chejov (1999) construye el concepto de "atmósfera". Una atmósfera resulta de hacer convivir varias imaginaciones individuales (de participantes "con imaginaciones maduras") en un mismo proceso creativo grupal. Cara a generar dichas atmósferas en el contexto de las artes escénicas por medio de la imaginación distinguimos tres ejes:

- **Yo.** trabajo individual de atención sobre lo externo. Este primer paso conlleva desprenderse del miedo a la evaluación por parte de cualquiera de las otras personas implicadas en el proceso. La imagen que otras personas tienen de la nuestra determina a su vez nuestra autopercepción. Eliminando el miedo a esa evaluación externa, podemos reconectar con nuestros sentidos, que siempre están en presente. Es necesario desprenderse de ese miedo para trabajar este primer eje y pasar al segundo. Aquí no hablamos de concentración sino de atención, que tratamos de no perder en ningún momento, asumiendo serenamente que eso es casi imposible. Para trabajar este primer eje, seguiremos los cuatro pasos descritos en la tabla 2.

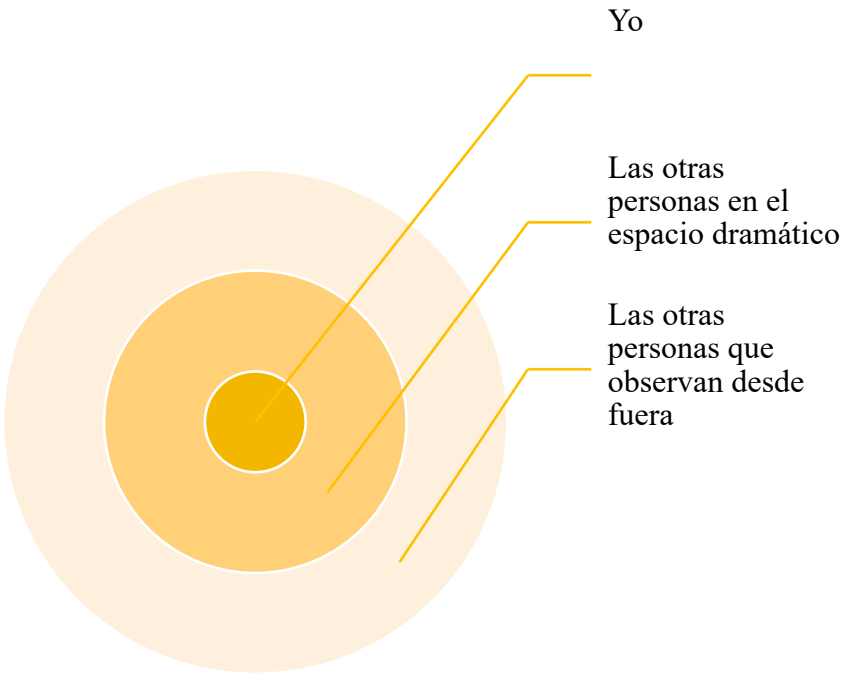
Tabla 2. Los cuatro pasos para imaginar en la improvisación teatral (ejemplo de acción: beber un vaso de agua)

1	**Ver**	Pararse, dirigir la mirada y ver un vaso (no elegimos el vaso que imaginamos, aceptamos el primero que viene a la mente)							
2	**Ver**	+	**Atención**	Caminamos hacia el vaso sin perder su imagen					
3	**Ver**	+	**Atención**	+	**Hacer**	Tocamos el vaso, lo cogemos, nos esforzamos por sentir cada *microacción* (el contacto de la yema de los dedos con su superficie, el peso del agua que contiene, etc.) y experimentamos con él			
4	**Ver**	+	**Atención**	+	**Hacer**	+	**Completar**	Bebemos su contenido	

- **Las otras personas en el espacio dramático.** Cada una de esas personas poseen unos esquemas de lo que la realidad es y un imaginario propio. Para que el "yo" se relacione con las otras personas en el espacio (otros yoes) se necesita aumentar la escucha con la que cotidianamente se funciona. El "yo" no ha de renunciar a su manera de imaginar (tabla 2), sino que por el contrario debe aportarla para entre todas y todos construir una realidad imaginada y sentida conjuntamente.

- **Las otras personas que observan desde fuera**. Es decir, el público. Estas personas elaboran asimismo en su mente lo que se irá construyendo imaginariamente de manera colectiva en el espacio dramático. Para que el proceso se complete en este tercer eje es imprescindible que las ideas aportadas no estén totalmente definidas, a fin de permitir al público completarlas desde su imaginario personal. Para lograr este objetivo, seguiremos las pautas incluidas en la regla de la concreción descrita más abajo.

Figura 1. Los 3 ejes de la imaginación en la improvisación teatral



3. Propuesta didáctica de desarrollo de la imaginación por medio de la improvisación teatral

3.1. Objetivos

- Aportar recursos pedagógicos basados en la imaginación por medio de la improvisación teatral.
- Concienciar sobre la importancia de la imaginación como elemento creativo y pedagógico.
- Sistematizar una pedagogía de la imaginación por medio de la improvisación teatral.

3.2. Contenidos

- Concepto de imaginación.
- Imaginación propia e imaginario colectivo.

- Técnica de la improvisación teatral.
- Imaginación en la improvisación teatral.
- Atmósfera como vehículo de la imaginación colectiva.

3.3. Metodología

La metodología que utilizaremos seguirá la secuencia "**planteamiento de problema – acción – reflexión**", teniendo en cuenta los siguientes conceptos:

- **Comienzo de las sesiones.** Siempre se comienza desde el movimiento –caminando por el espacio- y mirándonos a los ojos, con sus respectivas variantes. Se trabajará con las emociones y por eso hay que tener muy claro que el ritmo lo marcan las personas participantes.

- **Vergüenza.** El profesorado debe tener paciencia para respetar los ritmos de cada persona participante, pero también empujarla en el momento adecuado para que compruebe que exponerse nunca conlleva un problema (esto es algo que asimismo el profesorado debe tener interiorizado). En las primeras sesiones nadie actuará delante de nadie, todo el grupo lo hará simultáneamente, intentando introducir el concepto de exposición de manera paulatina.

- **Bien/Mal.** Trabajamos dentro del campo de la creatividad, de manera que es esencial que se expongan unas normas (inherentes a todo juego) y que dentro de ellas toda propuesta sea aceptada. Se debe evitar corregir soluciones, no calificarlas de buenas o malas, mejores o peores. El éxito está en hacer, y que esas propuestas sean originales, es decir, provengan del *origen* de cada cual. La educación suele consistir en averiguar "qué quiere de mí el profesorado". Aquí, por el contrario, transmitiremos la idea de que no hay un único resultado que ofrecer, y que por tanto existe la obligación de elegir. Antes de comenzar, es muy importante que el profesorado haya interiorizado esta idea.

- **Esto no es teatro.** El teatro es una cosa y el teatro/drama en educación, otra. La diferencia es que el segundo no incluye una representación ante el público reduciéndose únicamente al proceso. Por tanto, se deben evitar pautas propias de un mal director o directora de teatro,

que invita a quien actúa a ser "más malo", "más buena", "más reina", etc., o planteamientos como: "¿crees que una campesina saludaría así?" o "¿piensas que este señor que interpretas reaccionaría de ese modo?", como si todas las campesinas saludaran de la misma manera o hubiese solo un modo de reaccionar ante una determinada circunstancia. No se trata de imitar la realidad. Se trata de que el alumnado pruebe, haga, experimente, etc., y para ello hay que dejar de juzgar las propuestas. En la mayor parte del proceso, el resultado no tiene importancia. Todas las pautas enumeradas más arriba tienen que ver con el resultado y, dicho sea de paso, en el contexto del teatro son muy poco efectivas a nivel actoral (pero ese es otro tema que no nos ocupa).

- **Ritmo.** El ritmo de la clase debe favorecer el hacer y no el hablar (la reflexión, como hemos señalado, se producirá a posteriori). Las rupturas y los momentos de transición permiten que las personas participantes "enfríen" y rompan ese estado de *semitrance* buscado, en el que no filtran lo que dicen o hacen, en el que actúan espontáneamente. De ahí que las sesiones contengan tantos ejercicios. Incluiremos el juego de "caminamos como no lo hacemos normalmente" como nexo entre las actividades para avivar la espontaneidad del alumnado.

- **La regla de la concreción.** Existe una regla de improvisación teatral que consiste en concretar lo más posible las propuestas a fin de recuperarlas posteriormente con mayor facilidad. Por ejemplo, si alguien en una escena se sube a "un Cadillac rojo", será más fácil recuperar ese elemento varias escenas más adelante que si se sube simplemente a "un coche" (si un personaje ve más tarde "un Cadillac rojo" aparcado, no hará falta decir más para saber que se trata del mismo coche de antes). Por ello, la regla de la impro dice: "concreta". Sin embargo, en el trabajo que proponemos, trabajaremos precisamente en la dirección opuesta, olvidando el alarde de mostrar tramas de escenas improvisadas que conecten perfectamente. Aquí sí que diremos "un coche" (y mejor aún si simplemente vemos cómo el personaje sube al coche y no lo explicita), de modo que para cada persona del público será un coche distinto, el coche que acudió a su mente *sin reflexionarlo*, completando desde su imaginario lo que no se ha definido y aumentando su implicación emocional. En palabras de Leibniz (Sartre, 1970), buscaremos trabajar con imágenes (que aún son confusas) y no con ideas (que son las imágenes ya acomodadas a esquemas de conocimiento fijados). Cuando las imágenes se convierten en ideas pasan de algo confuso a algo de*terminado*, del campo de lo

posible al mundo de lo de*fini*do, y por tanto de lo limitado, acomodándose a los esquemas de cómo es el mundo que hemos ido creando para comprender y reaccionar adecuadamente en pro de la supervivencia (Rubia, 2000). Por tanto, la imagen es infinita mientras que la idea es finita y analizable. Esa confusión inherente a las imágenes permite que todas las personas implicadas en el proceso ("yo", "otras personas en el espacio dramático" y "otras personas que observan") compartan una misma experiencia desde sus subjetividades recordándoles así que la realidad no es objetivable. El proceso consistirá siempre en adentrarse en un lugar inexplorado. Cuando clarificamos lo que hacemos convirtiendo las imágenes en ideas, acomodamos nuestras acciones a unos esquemas prefijados de cómo es el mundo (por lo general, compartidos por una amplia mayoría) y consecuentemente conseguimos aceptación de las otras personas, que es lo que en última instancia todo ser humano busca. Por tanto, el proceso que proponemos irá en contra de nuestro deseo de ser aceptados o aceptadas. Buscaremos no complacer esas primeras querencias de las otras personas conforme a la idea de que estas pertenecen a los egos de cada cual, para que así, contradiciendo a los egos, terminemos complaciendo a los yoes, que tienen más que ver con lo sensitivo y lo adscrito al presente… a la indefinición, idea que conecta con la del *No-Yo* budista (Lama, 2008).

3.4. Actividades

Es necesario que las personas participantes estén formadas en improvisación teatral, de manera que cuenten con el conocimiento y cierto dominio de sus cinco reglas básicas.

SESIÓN ÚNICA

(Duración estimada: 2 horas)

Texto que impulsa el taller*:*

Cuando nos miran es más difícil, porque aún con más fuerza nos preocupamos de manera inconsciente de qué estarán pensando sobre nosotros o nosotras, nos sentimos desnudos/as. Eso es así para todo el mundo. Es difícil deshacerme de esa idea, pero debemos caminar en

esa dirección: me concentro para jugar a este juego, que solo consiste en ver lo que tengo delante. Ese es mi camino, y tengo que atender a lo que hay fuera de mí. En este caso, ese algo es imaginario, exige un poco más de esfuerzo, pero es lo mismo. Seguramente, dejaré de ver lo que estoy viendo -imaginando- en cierto momento porque a todos y a todas nos pasa. Es normal. La mente se aburre *y empieza a pensar sobre algo que tiene que hacer o algo que hemos hecho y que sentimos que no está bien arreglado. Pero la cosa es regresar con naturalidad al presente y volver a ver lo que imagino que hay delante de mí. Solo es eso lo que hay que hacer.*

1ª PARTE DE LA SESIÓN		
PASAMOS EL TOQUE	Círculo. Iniciaremos un toque hacia la persona de la izquierda, que lo pasará. Mandaremos más estímulos en diferentes direcciones. Cuando se vayan perdiendo dichos estímulos se invitará a reflexionar sobre que la razón de que esto se produzca es no estar en el presente **reaccionando**, tratando de preparar la respuesta. Y eso tenemos que evitarlo.	5’
PULGAS	Imaginamos que tenemos una pulga por el cuerpo, que nos causa un gran picor y nos obliga a rascarnos. El número de pulgas va en aumento, así como la sensación de picor.	8’
JUEGO DE PATRONES *(se hacen diferentes grupos en función de las personas asistentes)*	Del mismo modo que en palabras encadenadas unimos significantes, aquí unimos significados. Es un ejercicio que responde a la singularidad de cada persona. Cada cual oye una palabra y dice lo primero que viene a su mente sin pensar. Luego en grupos de 6/7 integrantes. Hay que reaccionar (como en el ejercicio del toque) al estímulo que me llega, no a los de antes.	14’

MIRARSE A LOS OJOS	Caminando. A nuestra señal, nos detenemos y miramos a los ojos de la persona con cuya mirada hayamos cruzado la nuestra. Tras el primer pase, preguntamos el color y/o forma de los ojos de esa otra persona para que las siguientes veces todo el mundo mire a los ojos de verdad y no se preocupe de estar siendo observado u observada. **Variante 1**: Damos abrazos (no somos abrazados o abrazadas, sino que abrazamos). **Variante 2**: Una persona abraza, la otra no. Preguntamos cómo se sienten. Explicamos que pase lo que pase, actúe la otra persona como actúe, hay que abrazar siempre.	18’
REACCIÓN A PALABRAS ***SIN PENSAR*** (*La reacción espontánea nos ofrecerá información privilegiada sobre personalidades, carencias, etc*.)	Decimos una palabra a la que cada persona reaccionará moviéndose instantáneamente -sin fijarse en las demás- y no permitir así tiempo para premeditar (*la palabra entra por lo oídos, sustituye a nuestra sangre y hace que el cuerpo se mueva*): “sol”, “tenedor”, “noche”, “blanco”, “madre”, “cueva”, “recuerdo”, “padre”, etc.	24’
2ª PARTE DE LA SESIÓN		
LIMPIAR UNA VENTANA	Ejercicio de imaginación. Se pide que limpien una ventana. Cuando lo han hecho se les hace ver que limpiar una ventana es	29’

	un concepto general que no significa nada: no se limpia una ventana, se limpian las manchas de una ventana. De lo que se deduce que, para limpiar una ventana, lo primero que hay que hacer es imaginarse la mancha. Luego se les invita a hacer los mismo con otras acciones: quitarse una camisa implica ver los botones y cómo salen por los ojales; cortar carne para comérsela implica mirar y ver el cuchillo y el tenedor y mirar para ver cómo la carne es cortada, etc. Ventana / camisa / carne / cruzar un río	
VER UN VASO EN 4 PASOS	Caminando por el espacio libremente, las personas participantes reaccionarán con cada uno de los 4 pasos señalados en la tabla 2.	35’
JUGAR CON OBJETOS	Cada participante toma un objeto y juega durante 3 minutos con él de manera individual, buscando todas sus posibilidades. Es decir, si es un bolígrafo, por ejemplo: lo toma, escribe en una libreta, en una pared, etc., pero también se lo pone de bigote, de pendiente, se lo trata de meter en la boca, etc., todo lo que se le ocurra.	39’
	Paso 1: Pasados esos 3 minutos, retiramos los objetos y las personas participantes continúan como si el objeto aún estuviera en su poder: imaginándolo. Esta transición entre “lo que hay” y “lo que se imagina” es interesante pedagógicamente para diluir las barreras comúnmente demasiado gruesas entre una y otra realidad.	42’
	Paso 2: Repetimos el ejercicio, pero desde el principio, el objeto es imaginado (no se decide, se ve).	45’

ESPEJO	Clásico juego del espejo por parejas pero que aquí sirve para ilustrar la velocidad (que ha de ser muy lenta) para que el proceso imaginado pueda ser compartido por los 3 ejes nombrados.	47’
JUGAR CON OBJETOS POR PAREJAS	Es el mismo juego que el de “jugar con objetos”, pero en esta ocasión por parejas (con el objeto).	51’
	Paso 1: El mismo que antes, pero por parejas (retirando el objeto).	54’
	Paso 2: El mismo que antes, pero por tríos (no se decide, se ve).	57’
SACAMOS LOS MUEBLES	Conjuntamente sacamos los muebles imaginarios que ocupan el espacio. Invitamos a que saquen muebles pesados para realizar en equipo la tarea de imaginar.	62’
VIAJE CON LA IMAGINACIÓN *(tiempo: 4 min.)*	Trabajo individual. Todo el mundo ha de imaginarse que está en otro lugar. No se trata de actuar, se trata de ver (eso es imaginar) y de disfrutar de eso que se está viendo. Prohibida la palabra. Se recomiendan músicas sugerentes. Nuestro primer viaje será a una **cueva**. La clave es que las personas participantes sepan que su viaje ha de dirigirse a donde su imaginación las lleve, que han de seguir sus propios impulsos e imágenes. Decimos: “si en la vida real se te aparece una serpiente, seguramente saldrás corriendo, pero si se te aparece en la imaginación acércate, deja que te coma… No desaprovechéis esta oportunidad de vivir cosas extraordinarias”. *(se explica que normalmente está dinámica en el aula terminará*	66’

	con un eco grupal donde comentaremos lo vivido –una de las cosas que se les preguntará es si han salido o no de la cueva–, pero que en este lo haremos al finalizar la sesión). **Música propuesta:** *Valtari*, de Sigur Ros.	
ABRIR UNA PUERTA EN 4 PASOS	Repetimos la propuesta descrita para la actividad de "ver un vaso en 4 pasos", sustituyendo el vaso por una puerta. Una vez abierta, se accederá a diferentes lugares que indicaremos: cocina / montaña nevada / barco	70'
	Variante 1: cuando la puerta se abra, nos adentraremos en el lugar que aparezca "en vuestra imaginación".	73'
ABRIR PUERTAS POR PAREJAS EN 4 PASOS	Caminando. A la voz de "ya", nos emparejamos con la persona con la que nos estemos mirando. Un integrante de la pareja mima el movimiento de abrir una puerta y ambas entran en lugares que indicamos: salón / selva	78'
	Variante 1: Idéntica a la variante anterior propuesta, pero por parejas. Si se informa a la otra persona de lo que se está imaginando, se debe acotar **rompiendo la fábula.** Por ejemplo, se dice "cocina", dando a entender que se está en una cocina al estilo de una acotación teatral externa, y no "qué cocina tan bonita".	83'
3ª PARTE DE LA SESIÓN		

SOY UN/UNA… *(es muy importante que se realicen las propuestas sobre la última palabra escuchada)*	Acompañando con construcciones físicas, creamos una secuencia que sigue el esquema del siguiente ejemplo (cada frase la dice de manera improvisada una persona): soy una lámpara / soy la bombilla de la lámpara / soy el filamento de la bombilla de la lámpara / soy el calor que pasa por el filamento de la bombilla de la lámpara / soy el electrón excitado que produce el calor que pasa por el filamento de la bombilla de la lámpara…	88’
ACCIONES COTIDIANAS SIN PALABRAS	Aplicamos el ejercicio de *Soy un/una*. Invitamos a que todo el grupo a la vez realice acciones cotidianas (energía y concentración). Elegimos a alguien que continuará con su acción, mientras que el resto sale de escena, para luego ir entrando e interactuando en el espacio imaginado por la persona elegida.	93’
	Variante 1: elegimos a más de una persona, que continúa con su acción. Las demás abandonan la escena y van entrando en aquel ambiente sugerido. Podemos prohibir el uso de palabras.	97’
	Variante 2, creamos espacios conjuntamente: decimos un lugar y entre todas las personas lo construyen (cada una ocupa un rol dentro del entorno, que puede ir desde la bibliotecaria hasta una estantería): playa / instituto / biblioteca / bosque En *Viaje con la imaginación* “vieron” el entorno, ahora tienen que seguir viéndolo para que también lo vean *las otras personas en el espacio dramático* y *las otras personas que observan*.	103’

IMPROVISA SIN PALABRAS	Aplicamos el ejercicio de *Soy un/una*, en el que sumábamos a partir de la palabra que se había dicho. aquí **haremos** a partir de lo último realizado por la otra persona.	108,
INCLUIMOS LAS PALABRAS: *cada palabra, una imagen*	Evolucionando el ejercicio anterior ya podemos incluir las palabras. No obstante, tendremos muy claro que cada una de ellas se trata de una imagen que *colgamos en la imaginación de las personas que observan*. Continuaremos construyendo a partir de lo último que hace (o dice) la otra persona.	113,
VIAJE CON LA IMAGINACIÓN *(tiempo del viaje: 4 min – aquí sí comentaremos el viaje al finalizar-)*	En este tercer y último viaje nos colocaremos por el espacio con los ojos cerrados. "Estás en tu habitación, con todos los elementos que esta contiene, más uno que ya estaba ahí pero que no habías reparado en él hasta ahora. Es una pequeña puerta. Es la puerta a tu imaginación. Cuando abras los ojos, debes seguir imaginando que estás en tu habitación salvo por esa pequeña puerta. ¡Ábrela! ¡Ahora adéntrate por ella y vete allá donde tu imaginación te lleve! **Música propuesta:** *Svefn-g-englar,* de Sigur Ros.	120,

3.5. Evaluación

La evaluación es esencial para la mejora de toda experiencia pedagógica, por eso en este caso se concebirá como primordial. Se propondrá a las personas asistentes la escritura de un diario en el que reflejen sus inquietudes, dudas, elementos más y menos enriquecedores de esta experiencia. Para facilitar el proceso de evaluación y aumentar las garantías del éxito, usaremos las Nuevas Tecnologías facilitando un número de teléfono móvil en el que por medio de la aplicación

"WhatsApp" –o, en su defecto, por email– dejen constancia de sus impresiones mediante escritura o grabación de audio; metodología ya usada en investigaciones empíricas previas (Méndez-Martínez y Fernández Río, 2019), con resultados positivos.

Finalmente, se elaborará una síntesis categorizada de las respuestas obtenidas que se compartirá con las personas asistentes al taller.

Referencias bibliográficas

Artola, T. (2004) Creatividad e Imaginación. Un nuevo instrumento de medida: La PIC. *eduPsykhé, 3*(1), 73-93.

Ayers, J. (2015) *An improv state of mind. Using the art & science of improvisation to succeed in business… and life*. USA: Boldreads.

Bezanilla, J. M. y Miranda, M. A. (2012) La socionomía y el Pensamiento de Jacobo Levy Moreno: Una Revisión Teórica. *Revista de Psicología GEPU, 3*(1). 01-284.

Bonet, D. (2016) Reflexiones para un docente líder. *Educación y ciudad*, (30), 141-150.

Bouza, M. F. (2014) Síndromes Profesionales del Psicoterapeuta: Propuestas de Autocuidado con Psicodrama. *Psicoterapia y Psicodrama, 3*(1), 37-78.

Chejov, M. (1999) *Sobre la técnica de la actuación*. Barcelona: Alba.

Freud, S. (2012) *El yo y el ello y otros escritos de metapsicología*. Madrid: Alianza.

Halpern, H., Close, D. y Johnson, K. (2004) *La verdad en la comedia. Técnicas de improvisación.* Barcelona: Obelisco.

Hodgson, J. y Richards, E. (1986) *Improvisación (para actores y grupos)*. Madrid: Fundamentos.

Johnson, D., Johnson, R. y Holubec, E. (1999) *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Barcelona: Paidós.

Johnstone, K. (2007) *Impro: improvisation and the theatre*. London: Methuen Drama.

Jorquera, V., Polanco, A., Guerrero, N., Mena, C. y Reveco, N. (2016) Un acercamiento fenomenológico/descriptivo hacia el significado que presenta la participación... *Revista de Estudios Cualitativos, 2*(1), 001-023.

Khatena, J. (1978) Identification and stimulation of Creative Imagination Imagery. *The Journal of Creative Behavior, 12*(1), 30-38.

Lama, D. (2008) *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*. Barcelona: DeBols!llo.

Laferrière, G. (1993) *La improvisación pedagógica y teatral*. Bilbao: Ega.

Mantovani, A., Cortés, B., Corrales, E., Muñoz, J.R. y Pundik, P. (2016) *Impro. 90 juegos y ejercicios de improvisación teatral.* Barcelona: Octaedro.

Marina, J.A. (2012) *Crear en la vanguardia*. Barcelona: La Vanguardia.

Méndez-Martínez, E. y Fernández-Río, J. (2019) Mermaids, dogs and chameleons: theatrical improvisation in adolescents with Asperger's Syndrome, International Journal of Inclusive Education. DOI: 10.1080/13603116.2018.1561960

Méndez-Martínez, E. y Fernández-Río, J. (2020) Effects of a Theatrical Improvisation programme on students' motor creativity, *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. DOI: 10.1080/13569783.2020.1847064

Moreno, J.L. (1995) *El Psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica.* Buenos Aires: Hormé.

Robinson. K. (2015) *Escuelas creativas. La revolución que está transformando la educación*. Madrid: Vintage español.

Rodríguez-Mateo, H., Luján, I. y Torrecillas, A. (2015) Aspectos socio-emocionales y salud mental y física percibidas en personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2*(1). 81-90.

Sartre, J.P. (1970) *La imaginación*. Buenos Aires: Colección Índice.

Spolin, V. (1999) *Improvisation for the theater: a handbook of teaching and directing techniques.* Illinois: Northwestern University Press.

Vidal, M., Cascarosa, E. y Roda, V. (2016) Respuesta educativa individualizada a las dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje... *Reidocrea, 5*(26), 263-277.

Vigotsky, L. (2014) *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Akal.

Walsh, R. y Vaughan, F. (2007) *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós.