

ACADEMIA TRASCENDER ARTES TERAPÉUTICAS

Bitácora de Ejercicios Dramaterapia

La presente bitácora recoge una selección de cien ejercicios prácticos desarrollados a partir de técnicas fundamentales de la dramaterapia. Cada propuesta ha sido diseñada con un enfoque terapéutico humanista, considerando al individuo como un ser creativo, activo y capaz de resignificar sus experiencias a través del juego dramático, la corporalidad, la metáfora y la expresión simbólica. Las técnicas empleadas se encuentran descritas en el documento: “metodología teatro terapéutico” que pertenece a uno de los recursos de la Certificación. Algunas de estas técnicas son: improvisación, la creación de personajes, el uso de máscaras, el trabajo con objetos o la escenificación ritual— permiten explorar múltiples dimensiones de la vivencia personal, facilitando procesos de autoconocimiento, regulación emocional y transformación interna.

Los ejercicios se organizan de manera variada y pueden ser aplicados tanto en contextos individuales como grupales. Cada uno incluye un objetivo general, la técnica utilizada y una descripción clara de la actividad, permitiendo su adaptación a distintas poblaciones y necesidades terapéuticas. Esta bitácora no busca ser una receta cerrada, sino una guía viva que inspire a terapeutas, facilitadores y acompañantes a crear espacios seguros, expresivos y profundamente significativos, donde el teatro se convierte en puente hacia el alma.

Ejercicio 1

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje que represente una parte de usted que normalmente no muestra. Asígnele un nombre, una manera de hablar, de caminar y de expresarse. Interprete durante algunos minutos, permitiéndose habitarle completamente. Al finalizar, reflexione: ¿Qué quiso decir este personaje? ¿Qué parte suya está intentando salir a la luz a través de él?

Ejercicio 2

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: En parejas, asuma el rol de un personaje completamente diferente a usted (puede ser un oficio, una edad, un animal, etc.). Interactúe con su compañero o compañera desde este nuevo rol, durante una breve escena improvisada. Al concluir, comparta cómo fue experimentar la interacción desde esa identidad distinta.

Ejercicio 3

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Escuche una música instrumental y permita que su cuerpo se exprese libremente a través del movimiento. Concéntrese en canalizar una emoción concreta (por ejemplo: tristeza, alegría, rabia). Al finalizar, tome unos minutos para respirar y observar cómo esta emoción fue transitada.

Ejercicio 4

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Escriba una breve historia basada en un recuerdo personal significativo. Luego, dramatícela en escena, transformando los elementos de la historia para ofrecerle un nuevo sentido o desenlace. Al terminar, reflexione si algo ha cambiado en su manera de mirar ese recuerdo.

Ejercicio 5

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Coloque una silla frente a usted. Imagine que allí se encuentra una emoción que le genera ansiedad. Dialogue con esa emoción como si fuera una persona, haciendo pausas para responder desde su propia voz. Puede cambiar de silla para representar ambas partes.

Ejercicio 6

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Diseñe un personaje que posea cualidades que usted admira profundamente. A través de este personaje, permita expresar una versión fortalecida de sí mismo. Camine, hable y actúe como él durante unos minutos. Posteriormente, identifique cuáles de esas cualidades ya existen en usted.

Ejercicio 7

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Elija una emoción que le resulte difícil expresar y represéntela a través de una escena en la que dicha emoción sea interpretada por un objeto o animal simbólico. No nombre la emoción directamente. Deje que la escena hable por sí misma.

Ejercicio 8

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Realice un escaneo corporal en silencio, moviendo lentamente cada parte del cuerpo con plena conciencia. Acompañe cada movimiento con una respiración profunda. Observe qué zonas tienen mayor tensión o movilidad.

Ejercicio 9

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena en la que un personaje esté profundamente frustrado o enojado. Permítase expresar esa emoción de forma contenida y creativa. Al concluir, observe cómo se siente su cuerpo y qué elementos escénicos ayudaron a canalizar la ira.

Ejercicio 10

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Diseñe un pequeño rito teatral que represente un proceso de transformación

personal (por ejemplo, dejar algo atrás, comenzar algo nuevo). Incluya un objeto simbólico, una acción clara y un cierre definido.

Ejercicio 11

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Coloque dos sillas enfrentadas. En una se sentará usted como es hoy. En la otra, imagine estar frente a usted mismo a los diez años. Dialogue desde ambas perspectivas. Reflexione sobre qué consejo daría y qué ha cambiado en usted desde entonces.

Ejercicio 12

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje absurdo o caricaturesco con gestos exagerados y voz peculiar. Preséntelo ante el grupo como si fuera parte de una familia teatral. Observe cómo esta construcción colectiva ayuda a romper el hielo y favorecer la confianza.

Ejercicio 13

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: Elija una emoción específica y represéntela como un personaje. Deje que este personaje hable, interactúe con otros o actúe en una situación concreta. Al finalizar, reflexione: ¿cómo se comportó la emoción cuando tuvo cuerpo, voz y acción?

Ejercicio 14

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Escoja una experiencia difícil y represéntela como si fuera una escena de teatro con personajes ficticios, sin mencionar directamente su historia. Explore distintas versiones del final de esa escena.

Ejercicio 15

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Relate una historia en la que haya superado una dificultad o se haya sentido orgulloso de usted mismo. Luego, represéntela con elementos escénicos simples (una tela, una silla, una luz). Reconozca su fuerza a través del acto creativo.

Ejercicio 16

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Camine por el espacio explorando diferentes ritmos de paso. Deténgase cada vez que perciba que su respiración se agita. Lleve conciencia al cuerpo y regule el movimiento hasta encontrar un ritmo calmado.

Ejercicio 17

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Movimiento auténtico

- Actividad: Permítase moverse en silencio durante varios minutos siguiendo únicamente impulsos internos. Al finalizar, quédese unos segundos inmóvil y observe qué pensamientos o emociones emergen.

Ejercicio 18

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Seleccione una máscara neutra o expresiva. Póngasela y permita que surja un personaje. Explore cómo se mueve, cómo habla, qué emociones predominan en él. Luego quítese la máscara lentamente y observe cómo cambia su estado.

Ejercicio 19

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Elabore una fábula donde el protagonista atraviere una gran dificultad y logre salir fortalecido. Después, represente esa historia en voz alta, con movimientos o sonidos que acompañen la narración.

Ejercicio 20

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Elija un objeto cotidiano que tenga cerca. Cárguelo simbólicamente con una emoción que haya experimentado recientemente. Interactúe con él en una breve escena como si fuera un interlocutor emocional.

Ejercicio 21

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: En pequeños grupos, improvisen una escena en la que todos deban colaborar para resolver un conflicto ficticio (por ejemplo, organizar una fiesta sorpresa, escapar de una isla, etc.). Observe cómo se organiza el trabajo conjunto.

Ejercicio 22

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Construya una escena donde represente simbólicamente una etapa que desea cerrar en su vida. Use elementos como fuego, agua, o telas para marcar el momento de cierre y despedida. Observe qué emoción aparece al finalizar.

Ejercicio 23

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: Interprete un personaje que expresa enojo de manera saludable. Explore distintas formas de comunicar el malestar (firmeza, límites, honestidad emocional). Al finalizar, comparta cómo se sintió actuando desde ese lugar.

Ejercicio 24

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Uso de máscaras

- Actividad: Diseñe una máscara que represente su fuerza interior. Póngasela y actúe una breve escena donde esta fuerza enfrente una situación desafiante. Observe cómo se comporta, qué estrategias usa y qué transmite su presencia.

Ejercicio 25

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Elija una emoción que sienta con frecuencia. Expresé esta emoción con su cuerpo usando solamente gestos, posturas y desplazamientos. No utilice palabras. Al terminar, reflexione qué descubrió sobre esa emoción a través del cuerpo.

Ejercicio 26

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Siéntese frente a una silla vacía e imagine que allí está sentado un ser querido con quien ha tenido un conflicto reciente. Dialogue desde el respeto y la honestidad, expresando sus emociones y escuchando la posible respuesta que esa persona daría.

Ejercicio 27

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Cierre los ojos y enfoque su atención en la respiración. Luego, permita que el cuerpo se mueva desde el ritmo de su respiración. Evite planificar o juzgar los movimientos. Al terminar, reflexione si su estado interno cambió.

Ejercicio 28

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Cree un pequeño rito personal en el que se reconozca y celebre un logro propio. Incluya elementos que representen lo alcanzado y realice una acción simbólica para honrarse.

Ejercicio 29

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Elabore un cuento donde cada personaje represente una emoción (por ejemplo, la tristeza como una nube, la alegría como un ave). Lea o escenifique el cuento, dejando que cada emoción tenga su voz y protagonismo.

Ejercicio 30

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: Reviva una situación pasada difícil, pero esta vez interpretando a una persona distinta a usted que estuvo presente en ese momento. Trate de comprender esa vivencia desde su punto de vista.

Ejercicio 31

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos



- Actividad: Elija un objeto que represente algo que le causa ansiedad. Colóquelo en un lugar especial y realice una escena donde ese objeto es liberado, transformado o comprendido. Observe cómo se siente después.

Ejercicio 32

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Invente un personaje que ha sobrevivido a una tormenta emocional. Dele vida a través del movimiento, la voz y una historia que cuente su proceso. Luego, identifique qué elementos de ese personaje existen en usted.

Ejercicio 33

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: En grupo, caminen por el espacio con distintos ritmos. Luego, sin hablar, traten de sincronizar sus pasos, respiración y movimientos. El objetivo es encontrar un lenguaje corporal común que fortalezca la conexión grupal.

Ejercicio 34

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Represente una emoción difícil usando materiales como telas, colores o formas abstractas. Cree una escena en la que esos elementos interactúan sin necesidad de palabras. Observe qué sentido aparece en el proceso.

Ejercicio 35

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena donde cada acción que realiza sea dictada por lo que siente o percibe en el momento presente. No planee la historia. Permita que el cuerpo y las emociones guíen la escena.

Ejercicio 36

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Póngase una máscara que represente a un personaje colérico. Actúe una escena donde ese personaje expresa su malestar. Luego, retire la máscara con cuidado, respirando profundamente, y observe cómo se siente.

Ejercicio 37

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Seleccione tres objetos personales que considere significativos. Colóquelos frente a usted y cree una pequeña escena en la que cada uno represente una etapa de su vida. Observe qué historia cuentan juntos.

Ejercicio 38

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Creación de personajes

- Actividad: Cree un personaje que represente su “yo futuro ideal”. Interprete durante unos minutos, imaginando que ha alcanzado sus metas y vive en plenitud. Luego, dialogue con ese personaje desde su versión actual.

Ejercicio 39

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Siéntese frente a una silla e imagine que en ella está sentada una emoción que no se permite sentir con frecuencia. Hable con esa emoción y escúchela como si tuviera voz propia. Luego, escriba lo que aprendió de ese encuentro.

Ejercicio 40

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Diseñe una escena que represente una herida antigua y luego represente una acción simbólica de sanación. Puede incluir una vela, agua, una piedra u otro elemento simbólico.

Ejercicio 41

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Camine por el espacio buscando un ritmo que le dé calma. Permita que su cuerpo explore diferentes velocidades y posturas hasta encontrar una que le haga sentir estabilidad.

Ejercicio 42

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: En pequeños grupos, cada integrante cuenta una anécdota personal. Luego, el grupo elige una para dramatizarla entre todos, integrando detalles simbólicos o poéticos.

Ejercicio 43

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Elabore un personaje que represente la voz autocrítica interna. Dialogue con él desde otro personaje que represente la compasión. Explore el conflicto entre estas voces.

Ejercicio 44

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Elija al azar tres palabras (pueden ser emociones, lugares o elementos naturales) y cree una escena en la que estas palabras estén presentes. Observe qué dice la escena sobre usted.

Ejercicio 45

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Tome un objeto pequeño con textura. Durante cinco minutos, explore ese

objeto con sus sentidos como si fuera la primera vez que lo ve. Cree una escena inspirada en esa exploración sensorial.

Ejercicio 46

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Represente su ira como si fuera una criatura mitológica. Cree una escena breve en la que esa criatura aparece, actúa y luego se transforma en algo distinto.

Ejercicio 47

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Siéntese frente a una silla vacía y imagine que allí está usted mismo en su mejor versión. Dialogue con esa versión desde su presente. Pregúntele cómo ha llegado hasta allí y qué necesita para avanzar hacia ese lugar.

Ejercicio 48

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Escoja una emoción y permita que su cuerpo la exprese sin restricciones durante un tiempo determinado. Luego, quede en silencio y observe cómo cambia la sensación en su cuerpo.

Ejercicio 49

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Narre un evento de su infancia como si fuera una leyenda. Incluya elementos fantásticos, criaturas simbólicas o escenarios mágicos. Luego representelo en escena. Observe cómo cambia la relación con ese recuerdo.

Ejercicio 50

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Utilice una máscara neutra. Permita que el cuerpo “descubra” quién es ese personaje sin hablar. Luego, interprete una escena donde este personaje se relaciona con un espejo (real o simbólico) y descubra su identidad.

Ejercicio 51

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Cree junto con su grupo un pequeño rito de bienvenida para nuevos integrantes. Utilicen movimientos, palabras simbólicas y objetos significativos. Observe cómo esta construcción compartida fortalece el sentido de pertenencia.

Ejercicio 52

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Dibuje en el espacio con su cuerpo una emoción determinada, como si fuera

una pincelada en el aire. Concéntrese en la forma, la intensidad y el ritmo del movimiento. Al terminar, nombre la emoción representada y comparta la experiencia.

Ejercicio 53

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Imagine que la ansiedad es un personaje. Descríbale detalladamente (cómo se mueve, cómo habla, qué dice). Luego, actúe como ese personaje y permita que exprese lo que necesita. Posteriormente, represente otro personaje que pueda acompañarle con contención.

Ejercicio 54

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Siéntese frente a una silla vacía e imagine que allí está sentado un “aliado interno”, una parte suya que le ha sostenido en momentos difíciles. Dialogue con él y agradezca su presencia. Pregúntele cómo puede apoyarle en nuevos desafíos.

Ejercicio 55

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena donde usted es protagonista de una situación en la que se siente completamente capaz, admirado y reconocido. Permítase exagerar si lo necesita. Al terminar, observe qué aspectos de esa escena puede traer a su vida real.

Ejercicio 51

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Cree junto con su grupo un pequeño rito de bienvenida para nuevos integrantes. Utilicen movimientos, palabras simbólicas y objetos significativos. Observe cómo esta construcción compartida fortalece el sentido de pertenencia.

Ejercicio 52

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Dibuje en el espacio con su cuerpo una emoción determinada, como si fuera una pincelada en el aire. Concéntrese en la forma, la intensidad y el ritmo del movimiento. Al terminar, nombre la emoción representada y comparta la experiencia.

Ejercicio 53

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Imagine que la ansiedad es un personaje. Descríbale detalladamente (cómo se mueve, cómo habla, qué dice). Luego, actúe como ese personaje y permita que exprese lo que necesita. Posteriormente, represente otro personaje que pueda acompañarle con contención.

Ejercicio 54

- Objetivo general: Resiliencia

- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Siéntese frente a una silla vacía e imagine que allí está sentado un “aliado interno”, una parte suya que le ha sostenido en momentos difíciles. Dialogue con él y agradezca su presencia. Pregúntele cómo puede apoyarle en nuevos desafíos.

Ejercicio 55

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena donde usted es protagonista de una situación en la que se siente completamente capaz, admirado y reconocido. Permítase exagerar si lo necesita. Al terminar, observe qué aspectos de esa escena puede traer a su vida real.

Ejercicio 56

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Escriba una breve historia donde cada escena se inspire en una emoción específica. Luego represéntela, cambiando tono, ritmo y lenguaje corporal según la emoción predominante en cada fragmento.

Ejercicio 57

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje que suele evitar el conflicto. Luego, cree otro que explota fácilmente. Permita que ambos personajes interactúen. Observe cómo se equilibran o entran en tensión.

Ejercicio 58

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Recorra el espacio caminando, tocando las paredes, el suelo, los objetos, con plena atención sensorial. Ponga atención a cada textura, temperatura y reacción del cuerpo.

Ejercicio 59

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Cree una escena en la que un objeto se transforma en símbolo de su propio valor. Dé vida a ese objeto y represente cómo defiende su existencia y su lugar.

Ejercicio 60

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Utilice una máscara expresiva e interprete una escena sin palabras. Al finalizar, retire la máscara lentamente y escriba tres cosas que descubrió de sí mismo durante la representación.

Ejercicio 61

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Cuente un momento doloroso de su historia desde el punto de vista de un testigo imaginario compasivo. Observe qué cambia cuando el relato lo hace "otro".

Ejercicio 62

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: En grupo, asuma el rol de un personaje que necesita ayuda. Los demás deben responder desde distintos personajes, ofreciendo contención, consejo o presencia.

Ejercicio 63

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Seleccione tres objetos cotidianos. Asigne a cada uno una emoción y represente una escena en la que esas emociones interactúan. Observe qué conflicto o alianza se genera.

Ejercicio 64

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena donde un personaje pierde algo importante y debe reinventarse. Explore reacciones iniciales y caminos de reconstrucción.

Ejercicio 65

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Cree un pequeño ritual personal para iniciar el día con calma. Incluya una respiración, una frase y un objeto simbólico. Representelo en escena y guárdelo como herramienta.

Ejercicio 66

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Sin música ni estímulo externo, permita que el cuerpo se exprese por cinco minutos. Observe cómo cambia la intensidad del movimiento con el paso del tiempo.

Ejercicio 67

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Libere tensiones acumuladas golpeando suavemente almohadas o telas. Enfóquese en el sonido, el ritmo y la respiración. Luego, entre en quietud y observe qué cambia.

Ejercicio 68

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Silla vacía

- Actividad: Elija una emoción reprimida y siéntela frente a usted, en una silla. Hable con ella como si fuera alguien a quien necesita comprender mejor.

Ejercicio 69

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Arme una “escultura personal” con objetos que representen sus fortalezas, miedos y deseos. Observe cómo se organizan en el espacio y qué le dicen sobre su historia.

Ejercicio 70

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje que reciba una ovación por un acto heroico. Actúe la escena en la que es aplaudido y reconocido. Observe qué emociones surgen y qué parte suya está siendo validada.

Ejercicio 71

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: En grupo, escojan una situación social conflictiva y represéntenla de manera metafórica (por ejemplo, como animales, colores o sonidos). Luego compartan cómo fue el proceso.

Ejercicio 72

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Diseñe un ritual de despedida para una emoción que ha estado presente demasiado tiempo. Elija un objeto que la represente, realice una acción simbólica de liberación y cierre con una frase personal.

Ejercicio 73

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Escriba una carta al “futuro yo” que ha superado una situación difícil. Luego, represente la lectura escénica de esa carta con movimientos que acompañen las palabras.

Ejercicio 74

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Dibuje en el aire con su cuerpo una emoción. Luego represente la misma emoción en el cuerpo de otra persona (sin contacto físico), solo imitando. Observe las diferencias.

Ejercicio 75

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Dialogue consigo mismo desde su “niño interior”. Hable como adulto protector, y luego, cambie de silla para responder como ese niño. Escuche qué necesita.

Ejercicio 76

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje que solo existe en el presente. No tiene pasado ni futuro. Solo puede hablar de lo que ve, siente y escucha en el momento. Interprete por unos minutos.

Ejercicio 77

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Observe su respiración y permita que su cuerpo la exprese. Si respira rápido, muévase rápido. Si se calma, siga ese ritmo. Al finalizar, respire profundamente y quede inmóvil.

Ejercicio 78

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena en la que es elegido como líder de un grupo por su sabiduría. Explore cómo se siente al recibir autoridad y reconocimiento.

Ejercicio 79

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Póngase una máscara y represente una escena que, en su vida real, le generó vergüenza o culpa. Observe cómo cambia al vivirla desde un personaje distinto.

Ejercicio 80

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Forme un círculo con otras personas y realicen una secuencia de movimientos simples, pasándolos de uno en uno. Intente mantener el ritmo colectivo sin hablar.

Ejercicio 81

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: Interprete a un personaje que ha fallado, pero que intenta de nuevo. Explore su determinación, sus dudas y su proceso para levantarse.

Ejercicio 82

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Permítase moverse por el espacio expresando una emoción que hoy haya sentido. No trate de controlarla, solo obsérvela. Luego, quede inmóvil y respire profundamente.

Ejercicio 83

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Silla vacía

- Actividad: Dialogue con una situación pasada en la que se sintió herido. Hable como si la situación misma estuviera sentada frente a usted.

Ejercicio 84

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Diseñe un acto simbólico de inicio, para representar un nuevo camino en su vida. Puede incluir palabras, acciones físicas, fuego, agua o música.

Ejercicio 85

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Cree una “caja de tesoros internos” con elementos que representen sus cualidades. Abra la caja y preséntela como si estuviera mostrándola a alguien muy importante.

Ejercicio 86

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Juego de roles
- Actividad: Elija una emoción y represéntela en una escena como si fuera un ser vivo con personalidad, cuerpo y voz. Interactúe con otras emociones.

Ejercicio 87

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Narración dramatizada
- Actividad: Cuente una historia inventada sobre alguien que supera el miedo al futuro. Dramatice el momento de mayor ansiedad y el punto de transformación.

Ejercicio 88

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Distanciamiento simbólico
- Actividad: Represente el “presente” como un objeto o criatura. Interactúe con él desde la curiosidad, sin juzgar, solo observando qué le ofrece.

Ejercicio 89

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Cree un personaje que ha aprendido a decir “no”. Escenifique una situación en la que antes se habría callado y ahora se afirma con claridad.

Ejercicio 90

- Objetivo general: Cohesión y confianza grupal
 - Técnica: Improvisación dramática
 - Actividad: En grupo, improvisen una escena sin palabras en la que todos deben colaborar para construir una estructura invisible (como una casa o una barca). Observe cómo se comunican.
-



Ejercicio 91

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Movimiento auténtico
- Actividad: Explore el movimiento libre con los ojos cerrados. Permítase moverse sin juicio durante cinco minutos. Luego, escriba una palabra que resuma la experiencia.

Ejercicio 92

- Objetivo general: Manejo de la ira
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Cree una secuencia de movimientos explosivos (golpes al aire, zancadas, saltos) y realícelos con intensidad controlada. Luego, respire profundamente y camine lentamente.

Ejercicio 93

- Objetivo general: Resignificación de momentos significativos
- Técnica: Creación de personajes
- Actividad: Reviva un recuerdo doloroso interpretando a un personaje que se encuentra en la misma situación, pero con herramientas que usted no tenía en ese momento.

Ejercicio 94

- Objetivo general: Inteligencia emocional
- Técnica: Uso de máscaras
- Actividad: Utilice una máscara que represente una emoción reprimida. Permita que esa emoción actúe libremente a través del personaje que surge. Luego quítese la máscara con un gesto simbólico de cierre.

Ejercicio 95

- Objetivo general: Autoestima
- Técnica: Escenificación ritual
- Actividad: Realice un rito de reconocimiento: camine por un “pasillo de aplausos” imaginario, mientras repite frases de afirmación personal. Observe qué siente al recibir ese reconocimiento.

Ejercicio 96

- Objetivo general: Presencia en el Aquí y Ahora
- Técnica: Silla vacía
- Actividad: Dialogue con su “voz mental del futuro” y luego con la “voz del pasado”. Finalice hablando con la “voz del presente” desde la autenticidad del aquí y ahora.

Ejercicio 97

- Objetivo general: Emociones
- Técnica: Trabajo con objetos simbólicos
- Actividad: Cree un “altar de emociones” con objetos que representen lo que siente hoy. Ordénelos en el espacio y observe qué historia cuentan entre sí.

Ejercicio 98

- Objetivo general: Resiliencia
- Técnica: Distanciamiento simbólico

- Actividad: Representa una situación de pérdida como si fuera un viaje mítico. Usted es el héroe que atraviesa el umbral, enfrenta pruebas y regresa con algo nuevo.

Ejercicio 99

- Objetivo general: Manejo de la ansiedad
- Técnica: Improvisación dramática
- Actividad: Improvise una escena donde el personaje pierde el control, pero logra pedir ayuda. Explore los momentos de colapso y de contención.

Ejercicio 100

- Objetivo general: Autoconocimiento
- Técnica: Trabajo corporal expresivo
- Actividad: Realice una danza libre con música que le conecte con su historia. Permita que los movimientos narren, sin palabras, quién ha sido usted, quién es y quién está empezando a ser.