



## SESIÓN 5: EXPRESÁNDOTE A TRAVÉS DE LA INTERPRETACIÓN TEATRAL

Bienvenida a tu quinta sesión del módulo Crecimiento Personal.

### *Objetivos:*

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Superar el miedo a hablar en público en un ambiente de apoyo.
- Desarrollar la capacidad de expresión y creatividad.

### *Resultados de aprendizaje:*

Al finalizar la sesión, te sentirás más segura al expresarte frente a otros, aprenderás a manejar el estrés y descubrirás nuevas formas de comunicarte con confianza.

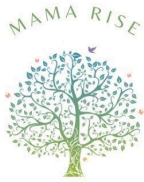
### *Desarrollo de la sesión:*

#### **Paso 1: Actividad de Calentamiento - Expresión Corporal (5 min)**

- Para soltar los nervios, cada participante activará su cámara y hará una mímica breve de una emoción sin hablar (ejemplo: alegría, sorpresa, enojo, miedo).
- El resto adivinará en el chat qué emoción está representando. (Si alguien no puede usar la cámara, puede escribir una acción en el chat para que las demás la interpreten).

#### **Paso 2: Creación de una Escena Teatral en Equipo (20 min)**

- La facilitadora presentará los siguientes temas:
  - *La familia feliz*
  - *El éxito en la vida de una mujer*
  - *Carrera profesional y familia*
  - *Felicidad y éxito*
- Se asignará aleatoriamente a cada grupo uno de estos temas y se les enviará a salas virtuales separadas.



- En cada grupo, las participantes crearán un guión corto de 3-5 minutos e interpretarán a sus personajes. *(Si alguien no desea actuar, puede narrar la historia).*
- Se pueden usar accesorios, expresiones faciales y gestos para enriquecer la actuación.

### Paso 3: Presentación de Escenas (20 min)

- Cada grupo volverá a la sesión principal y presentará su escena.
- Las demás participantes pueden reaccionar con emojis o escribir en el chat lo que más les gustó.

### Paso 4: Reflexión y Cierre (15 min)

- Se abrirá un espacio de conversación guiado con preguntas como:
  - ¿Cómo te sentiste al actuar o narrar?
  - ¿Qué descubriste sobre ti misma al hacerlo?
  - ¿Cómo podrías aplicar esta experiencia en tu vida diaria?

*(Las respuestas pueden compartirse en micrófono o en el chat.)*

### Seguimiento/Tarea:

📌 Como práctica, graba un video de 1 minuto interpretando una emoción o narrando una pequeña historia y compártelo en el grupo de WhatsApp.

### Cierre y Reflexión

La interpretación teatral nos ayuda a soltar miedos y descubrir nuevas formas de expresarnos. A veces, lo que más tememos—hablar en público, equivocarnos, ser juzgadas—es justo lo que necesitamos enfrentar para crecer.

Hoy diste un paso fuera de tu zona de confort. Sigue explorando tu voz y tu autenticidad. ¡Nos vemos en la próxima sesión!