



Matías Alarcón

TALLER DE TEATRO TERAPÉUTICO

Rescatando al niño interior

Objetivo del taller

El taller de teatro terapéutico tiene como objetivo utilizar el proceso creativo para mejorar y aumentar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Guiar a las personas para que se conozcan a si mismas y encuentren a su niño interior a través de la creación artística. Reforzando de esa manera la autoestima, el desarrollo personal y expresión emocional.

¿De que trata?

En el taller trabajamos rescatando el niño/a interior de cada uno que quedó sepultado por los condicionamientos de la sociedad, la cultura y la vida misma, proporcionando las herramientas necesarias para reconectar con la verdadera esencia de cada uno, aumentando la comprensión y sabiduría para que el alumno sepa resolver los conflictos y problemas que le presente la vida y así poder llegar a ser su mejor versión.

Creo firmemente que los traumas que cada uno lleva consigo, ocultos o no, fueron apagando a ese niño/a que era libre jugando y no le importaba los juzgamientos ni las miradas ajenas. A mi modo de ver ese es el ser auténtico de cada individuo, y en el proceso de reencontrarse con él y liberarlo, mejora la autoestima, desarrolla la imaginación, vence los miedos, favorece las interacciones sociales y conecta la mente con la emoción.

El taller es para adultos de cualquier edad, ya que el niño/a interior nunca muere, solo lo escondemos.

El teatro hace bien. La autoestima crece. Los miedos desaparecen. El niño/a es.

A través de juegos teatrales, información práctica, arteterapia, pintura, collage y ejercicios de escritura, iré guiando al alumno en el proceso del autodescubrimiento de sus heridas emocionales adquiridas en la infancia y se irán reprocesando para que al final del taller esté libre de ellas y tenga la motivación y recursos necesarios para realizar el cambio que desea en su vida.

¿Cómo se realiza?

Mediante juegos teatrales e improvisación sumado a trabajos de arteterapia como pintura, dibujos y escritura, el alumno va a ir sacándose las corazas impuestas para que salga aquel niño/a, dejando fuera los problemas cotidianos y regalarse un rato de conexión con el mismo. Todo el contenido del taller se basa en el respeto del proceso personal del alumno, cuidando su propio ritmo de crecimiento y su propio tiempo para salir del caparazón y encontrar a su niño/a interior.

Formatos

Formato social

Este formato esta pensado en dos módulos (En seis meses) y una tercera etapa libre.

Primer Modulo (1 Meses): En esta primera instancia nos centramos en sanar y rescatar al niño/a. Autoconocerse. Despertar lo inconsciente mediante ejercicios de arteterapia como el collage, la pintura, masas y escritura, el alumno va descubriendo sus trabas y miedos. Al final de cada clase, haremos un ejercicio teatral para ir recordando y conectarnos otra vez con el juego.

Segundo modulo (3 Meses): En esta instancia, ya con el autoestima y confianza mas firmes, comenzamos a jugar en serio. Nos centramos en ejercicios de improvisación teatral, juegos y expresión corporal.

Teatro comunitario (Anual): En esta tercera etapa, nos centraremos en la formación de teatro comunitario, incorporaremos el conocimiento de la estructura dramática (Acción, texto, conflicto), veremos proyección de voz, y realizaremos escenas de autores nacionales, para terminar poniendo en escena una obra de teatro.

Formato Institucional

El taller se puede llevar a cabo en instituciones como cárceles, centros de adicciones, escuelas, etc. amoldando los módulos según la institución lo requiera

¿Quién soy?

Mi nombre es Matias Alarcón, soy actor y desde hace años investigo sobre el autoconocimiento mediante el método espiritual y psicológico. Mediante un proceso de autoanálisis, me di cuenta que los grandes condicionamientos que sufre la gran mayoría de la sociedad, es por dejar de lado el niño/a interior de cada uno. Gracias al teatro y a la escritura, pude reconectarme con el mío, y me liberé de un peso que hasta ese día no sabía que existía, o sí, pero no lo identificaba. Me saqué los miedos inexistentes generados por traumas viejos, algunos reales y otros inventados por mi mente. Junte mi experiencia de once años en el teatro independiente y lo aprendido en los últimos dirigiendo actores, y cree un método basado en el juego teatral y arteterapia para poder darle rienda suelta a la imaginación y a lo lúdico, y así poder rescatar a aquel niño/a para que ayude al adulto/a de hoy.

Matias Alarcón
www.alarconmatias.com.ar
alarconmatias@gmail.com
+ 54 9 11 5963 7908