

EN SUS ZAPATOS

UN ESPACIO DE EMPATÍA ACTIVA

Programa de Alfabetización
Emocional con el Alumnado

Educación Emocional
y Teatro de Conciencia
para la Convivencia Escolar





EN SUS ZAPATOS

UN ESPACIO DE EMPATÍA ACTIVA

Método de Alfabetización Emocional con el Alumnado

Educación Emocional y Teatro de Conciencia
para la Convivencia

MANUAL PARA EL AULA

Pax Dettoni Serrano

Este Manual para el aula de *En Sus Zapatos* será utilizado por los docentes o educadores, formados previamente para ello, en la implementación del método con su alumnado de 9 a 14 años.

Más información:

www.programaensuszapatos.org
www.teatrodeconciencia.org
info@teatrodeconciencia.org

Este manual ha sido desarrollado y escrito por Pax Dettoni Serrano, creadora del método *En Sus Zapatos*, con la colaboración especial de Anna Carpena Casajuana.

© Pax Dettoni Serrano
© 2019 Asociación Teatro de Conciencia
Edita: EDITORIAL CCS, Madrid (España)
ISBN: 978-84-9023-978-0
Depósito Legal: M-36632-2019
Imprime: Producciones Digitales Pulmen S.L.L.

Ilustraciones: Hugo Gallego-Sánchez
Diseño de cubierta y maqueta: Ximena Chaperó
Corrección de textos: Irene López
Coordinación de la edición: Gema Eizaguirre
Fotografías: Teatro de Conciencia y Elena Buenavista (cedidas por el diario *20 Minutos*)

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito de la Asociación Teatro de Conciencia (info@teatrodeconciencia.org).

He llegado a una conclusión aterradora:
yo soy el elemento decisivo en el aula. Es
mi actitud personal la que crea el clima.

Es mi humor diario el que determina el
tiempo. Como maestro, poseo un poder
tremendo: el de hacer que la vida de un
niño sea miserable o feliz... Puedo ser un
instrumento de lesión... o de cicatrización.

G. Guinot, *La tragedia educativa*

Asociación Teatro de Conciencia

Asociación Teatro de Conciencia

ÍNDICE

1	¿Quién, cómo y cuándo usar este manual?	7
2	¿Qué es <i>En Sus Zapatos</i> ?	13
3	¿Por qué <i>En Sus Zapatos</i> en tu aula?	17
4	El valor añadido del teatro	23
5	¿Empezamos?	27
5.1	Prepárate, tú eres clave	28
5.2	Los 10 aprendizajes socioemocionales propiciados por <i>En Sus Zapatos</i>	34
5.3	Ahora, ¡al aula!	49
5.3.1	Las emociones y el dolor emocional	49
5.3.2	Las “reglas del juego” del Teatro de Conciencia	58
5.3.3	Los pósteres que refuerzan los aprendizajes	69
5.3.4	Estructura de las sesiones	72
5.3.5	Las 6 sesiones, una a una	
	• Sesión 1	88
	• Sesión 2	98
	• Sesión 3	106
	• Sesión 4	114
	• Sesión 5	122
	• Sesión 6	130
	• Guión ejemplo de representación de Teatro de Conciencia final	137
6	La evaluación	149
7	Bibliografía	150

1. ¿QUIÉN, CÓMO Y CUÁNDO USAR ESTE MANUAL?



Si tienes este manual entre las manos es porque has recibido la formación del método “*En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa*” y has recibido las sesiones específicas para implementarlo tú con tu alumnado.

Ahora, estás preparado¹ para llevar a cabo tú la alfabetización emocional de tus alumnos en el aula a través del método *En Sus Zapatos*.

Este manual, que ya habrás usado en la parte específica de la formación que has recibido, está concebido para que te acompañe durante este proceso que vas a realizar de forma autónoma en tu aula.

Es probable que seas profesor o educador de un grupo de alumnado entre los 9 y 14 años. Lo ideal es que seas su tutor o educador en cargo, si no lo eres, te recomendamos que, en la manera de lo posible, **le pidas a su tutor o educador de referencia que te acompañe durante estas sesiones de *En Sus Zapatos***. La razón es que durante el proceso surgirá información del mundo interno del alumnado, así como de las relaciones dentro del grupo aula, que será de mucha utilidad para el educador de referencia de ese grupo y también para fortalecer el vínculo con ellos y entre ellos.

El programa² de *En Sus Zapatos* tiene una duración en el aula de un mínimo de 10 horas. Estas 10 horas se recomienda que se distribuyan en 6 días correspondientes a 6 semanas consecutivas. Es decir, el programa debe iniciarse y terminarse dentro del mismo trimestre y debe ser rítmico. Por ejemplo, si se establecen los martes de 12 h a 13:30 h, se recomienda que sea así todos los martes durante 6 semanas, que es el tiempo mínimo que durará el programa en el aula.

Estas 10 horas se distribuyen en 6 sesiones, las cinco primeras durarán 1 h 30 min y la última durará 2 h 30 min, ya que en esta se realizará la representación de la obra de Teatro de Conciencia que el alumnado habrá creado para enseñar a otros alumnos de cursos inferiores o iguales. En el caso de que se quiera alargar alguna sesión para preparar mejor la obra de teatro, podrá añadirse una sesión más entre la 5ª y la 6ª para que se dé ese ensayo. También, si se cuenta con tiempo suficiente se pueden añadir otras sesiones antes, para ahondar mejor en los contenidos de cada una de ellas. Todo esto, siempre, por supuesto, dentro del mismo trimestre o semestre, según la temporalidad en la que se maneje el curso.

1 En esta guía, en aras de la simplicidad, se usará mayormente el género masculino para referirse a la totalidad de los individuos. Aunque en algunas ocasiones se hará a la inversa. Es decir, se usará el género femenino para referirse a la totalidad de los individuos.

2 En este manual nos referiremos al método *En Sus Zapatos* también como programa *En Sus Zapatos*, cuando se refiere a su implementación en las aulas.

TABLA DE TIEMPOS *EN SUS ZAPATOS* 10 HORAS DE FORMACIÓN

Durante un trimestre y en semanas consecutivas

SEMANA 1ª	Día 1 Duración clase: 1 h 30 min.
SEMANA 2ª	Día 2 Duración clase: 1 h 30 min.
SEMANA 3ª	Día 3 Duración clase: 1 h 30 min.
SEMANA 4ª	Día 4 Duración clase: 1 h 30 min.
SEMANA 5ª	Día 5 Duración clase: 1 h 30 min.
SEMANA 6ª	Día 6 Representación obra de teatro 2 h 30 min.

Una vez finalizado el programa, es conveniente que con el uso de los materiales se retomen los aprendizajes integrados cada vez que sea necesario y se dé continuidad al clima de confianza generado con los círculos iniciales. Por ello, también es muy importante que el tutor esté presente –aunque no lidere– en las sesiones, para poder dar después seguimiento a ciertas dinámicas que, sin duda, favorecerán el buen clima en el aula en el medio y largo plazo.

Así que, aquí estás tú, listo para asumir esta labor de facilitar un proceso de alfabetización emocional en tu aula. Por ello, antes que nada, deja que te felicite: muestras coraje y compromiso con la educación y con la infancia, que son los adultos del mañana. También me gustaría agradecerte tu confianza en nuestra metodología.

Este manual pretende ayudarte en esta labor, por ello encontrarás todas las sesiones desglosadas minuciosamente. Podrás enriquecerlas con tu creatividad, sin embargo, si es conveniente que sigas el orden y las dinámicas tal y como aquí se indican, si quieres formar parte del proyecto global de *En Sus Zapatos* y poder medir su incidencia en el aula.

En los próximos tres capítulos, el 2, el 3 y el 4, encontrarás la información relativa al programa *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa*, así como de los beneficios que puedes esperar de su implementación en el aula, si se desarrolla el proceso siguiendo esta metodología aquí sistematizada y centrada en el teatro.



En el Capítulo 5, el central de este manual, encontrarás el paso a paso para implementar. Primero, hay unas indicaciones personales para ti, pues tu papel, aunque no es el del protagonista, es clave, ya que facilitarás que se cree ese espacio de Empatía Activa que propiciará el aprendizaje y serás el modelo de referencia de lo que no se ve, pero está.

Luego encontrarás explicados con detalle uno a uno los 10 aprendizajes que este programa propicia en el alumnado, de manera que puedas usarlo para explicarlos en cada una de las sesiones, tal y como se indicará después. También tendrás explicados los aprendizajes que facilitará el teatro, ya que toda la metodología se basa en el Teatro de Conciencia y, de por sí, el teatro los propicia en el alumnado y en el clima del aula.

Con esto claro, estarás listo para dirigirte a la clase. Una vez en ese momento, necesitarás conocer mejor cómo se estructuran las sesiones, así como conocer y usar los materiales teatrales centrales para la implementación del programa: las máscaras para representar a las emociones básicas y la capa para representar al dolor emocional. Después contarás con un apartado fundamental para dinamizar la creación de las obras de teatro, en el que se te explicarán las “reglas de juego” del Teatro de Conciencia. Además, encontrarás la explicación de los pósteres que acompañan el programa, que te serán de utilidad en las sesiones, y que te recomendamos que se cuelguen en el centro a modo de recordatorio de lo aprendido.

Cada una de las 6 sesiones está explicada paso a paso, incluyendo el tiempo que es aconsejable dedicar a las dinámicas. Encontrarás también un guion modelo para la obra de Teatro de Conciencia final que se representará en la Sesión 6, para que puedas tener una idea de cómo guiar a tus alumnos en su propia creación.

* Para realizar estas sesiones deberás ayudarte de la información presentada en los apartados anteriores de dicho Capítulo 5; por ello, te recomendamos leer todo el manual antes de empezar a implementar el programa en tu aula.

Para acabar, contarás en el Capítulo 6 una propuesta de evaluación, de importancia para medir el impacto en tu aula y la bibliografía.

CONFÍO EN TI, CONFÍA TÚ EN TI.

2. ¿QUÉ ES *EN SUS ZAPATOS*: UN ESPACIO DE EMPATÍA ACTIVA?



Un método creado para la alfabetización emocional de la comunidad escolar que promueve la creación de espacios de Empatía Activa.

El método *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa*, creado por Pax Dettoni Serrano en el 2017 y gestionado por la Asociación Teatro de Conciencia, promueve la convivencia escolar –que previene la violencia y el acoso escolar– con la Educación Emocional y el Teatro de Conciencia.

En Sus Zapatos llega a todos los colectivos de la comunidad escolar: el alumnado, los maestros, el personal no docente de sus centros y sus familias. El método consiste en un aprendizaje en cascada: los facilitadores acreditados por la Asociación Teatro de Conciencia forman a los educadores que después a su vez formarán a su alumnado, y éste por último formará a otros compañeros más pequeños.

Se trata de un programa que se levanta sobre la idea de que el motor de la violencia es, en gran parte, alimentado por la incapacidad de gestionar las emociones, así como por el dolor emocional no sanado; también por la incapacidad de empatizar –“ponerse en los zapatos” de la otra persona para actuar en consecuencia– y por la falta de competencias para resolver el conflicto de forma positiva.

Por ello, encontrarás que *En Sus Zapatos* promueve el **aprendizaje de estas habilidades personales y sociales propias de la Educación Emocional con la experiencia: a través del Teatro de Conciencia, el juego y la reflexión participativa.**

Teatro de Conciencia es una metodología teatral propia que escenifica el interior de las personas, mostrando los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional. De este modo, los espectadores son testigos con claridad de la transformación interior de los personajes y el manejo de sus emociones. Se trata de una metodología pedagógica de Educación Emocional que tiene como finalidad contribuir al bienestar personal y social: en última instancia, un objetivo de construcción de cultura de paz.

El programa *En Sus Zapatos* se levanta sobre estos **3 ejes teóricos** que trabajarás con toda la comunidad escolar:



1. A través de la **Identificación y Gestión de las Emociones** aprendemos a evitar que, ante situaciones que provocan frustración, rabia, miedo o tristeza, se produzcan conductas que agredan a otras personas o a nosotros mismos.
2. A través de la **Empatía Activa** aprendemos no solo a ponernos “en los zapatos” de las otras personas, sino también **a actuar en consecuencia**. Con la Empatía Activa **se abre la puerta a la compasión y al perdón**, tan necesarias cuando queremos cortar con la cadena de la violencia (donde todos somos víctimas y podemos todos también comportarnos como agresores, si no sanamos el dolor después de sentirlo).
3. A través de la **Resolución Positiva del Conflicto** aprendemos a usar la asertividad, la negociación para llegar a acuerdos justos y beneficiosos para ambas partes como forma de resolver los problemas que nos abordan en nuestra vida. Aprendemos una comunicación no violenta y una resolución también creativa de los conflictos.

Además, hay un eje transversal que es la relevancia del respeto y la igualdad de derechos para todo ser humano, entre mujeres y hombres y entre los diversos.

Así mismo, como que el método nace de la identificación de la necesidad urgente de aprender a convivir en los centros educativos, y también en nuestras sociedades, desde la Asociación Teatro de Conciencia se acompaña esta labor con un fuerte activismo mediático para aumentar la presencia de la Educación Emocional en convenios, normativas y legislación sobre educación reglada.

**ENTRE TODOS CONSTRUIMOS PAZ, PARA ELLO
TRABAJAMOS, PARA ELLO EDUCAMOS.**

3. ¿POR QUÉ *EN SUS ZAPATOS* EN TU AULA?



Si te sumas a nuestro objetivo de **alfabetización emocional para la prevención y la mejora de la convivencia escolar y la disminución de los casos de acoso escolar o *bullying* para el desarrollo completo del niño en su etapa educativa**, es probable que quieras implementar *En Sus Zapatos* en tu aula.

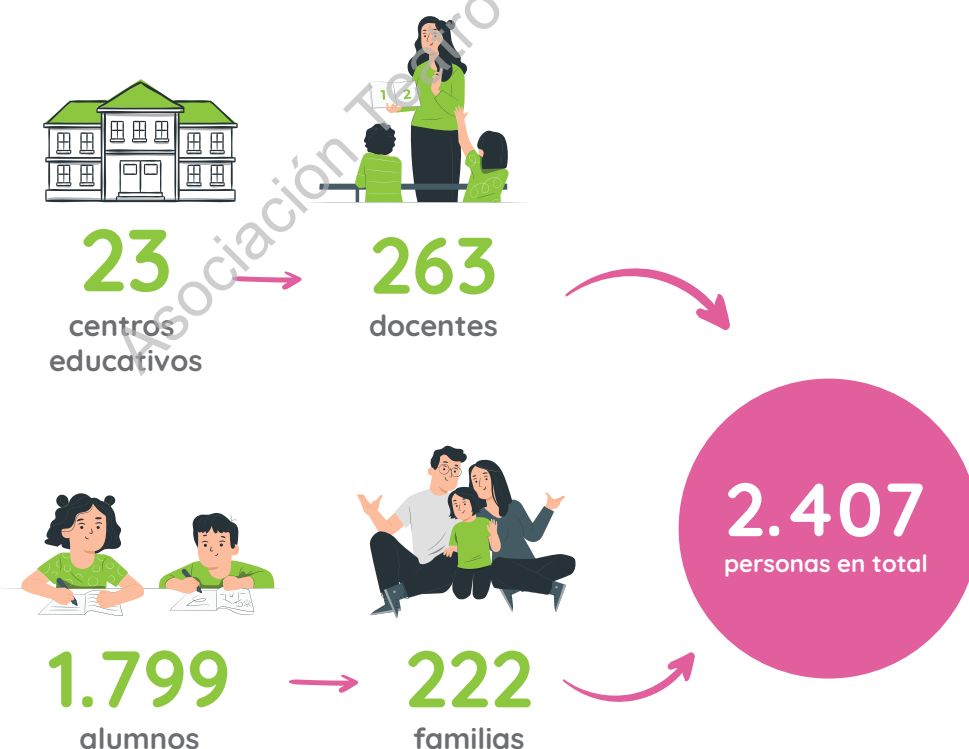
El programa, que ha seguido la metodología que en este guía se detalla, ha demostrado tener un impacto estadísticamente significativo en los centros donde se ha implementado desde el 2017.

A continuación, te mostramos los datos de la última evaluación realizada en 23 centros escolares de la Comunidad de Madrid en el curso 2019/2020 por un equipo de evaluadores externos liderado por expertos de la Universidad Carlos III con la colaboración de la Universidad de Utrecht, el INEE del Ministerio de Educación del Gobierno de España y la Fundación Tomillo. Sin embargo, si estás interesado en conocer otros resultados del programa durante otros cursos escolares o en un centro de educación especial te recomendamos que visites en nuestra web la sección de evaluación, allí podrás acceder a todos los informes:

<https://programaensuszapatos.org/informe-de-resultados/>

INFORME DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN

CURSO ESCOLAR 2019/2020



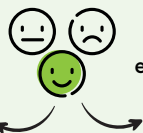


En cuanto al **alumnado**

Los docentes consideran que:

Ha aprendido a **reconocer e identificar sus emociones.**

92%



Ha aprendido a **gestionar sus emociones** gracias a las técnicas aprendidas.

90.5%



87%

"He aprendido a ponerme en el lugar del otro. Que las emociones son lo que nos controla y no tenemos que dejarnos llevar por ellas". (Alumno)



En cuanto al **profesorado**

76%

considera importante **reconocer sus emociones.**



78%

se **ponen en el lugar** de sus alumnos y personas adultas.



91%

"Yo antes hubiera dado un golpe en la mesa y un grito, pero no lo hice porque respiré tranquilamente". (Docente)



En cuanto a las **familias**

Aumenta la **comprensión**

61% al 91%

considera que **no hay que juzgar** las emociones de los niños.



Aumenta la **mirada compasiva**

84% al 97%

considera que cuando un niño/a se comporta mal es porque **sufre o tiene un problema.**



24% menos gritos.

Disminuye de 36% al 12%.

"El Programa te da las herramientas para gestionar las emociones y así enseñar a tus hijos". (Familia)



En cuanto a los **facilitadores**



Incorporan más **herramientas de gestión emocional** para resolver un conflicto.



Se **dan más tiempo** para resolver los conflictos.



Ayudan al alumnado a **cuestionarse lo que necesitan** cuando entran en conflicto.



El Programa ha supuesto **cambio en sus vidas** y labor docente.

"Hay un antes y un después en mi vida al haber entrado en 'En Sus Zapatos', a todos los niveles". (Facilitador)

MEJORA EN LA CONVIVENCIA POSITIVA

en las aulas y los hogares



RESULTADOS GLOBALES



Con la colaboración de:



Con el apoyo de:



Basado, pues, en la experiencia de la implementación podrás esperar que, al implementar el programa *En Sus Zapatos* en tu aula, se den los siguientes beneficios:

1. Una mejora del clima:

- ✓ Aumento del diálogo y el acuerdo para resolver conflictos.
- ✓ Disminución de situaciones de exclusión y marginación entre compañeros.
- ✓ Aumento de confianza entre los miembros del grupo aula para expresarse, apoyarse y ayudarse.

2. Una mejora de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos.

3. Una mejora del autoconocimiento, de la autoestima y autoconfianza, así como resiliencia y la tolerancia a la frustración por parte de los alumnos.

4. Una mejora de la capacidad de identificar y gestionar emociones, así como de autocalmarse.

5. Un aumento de la capacidad empática para acceder a la compasión y al perdón.

6. Una mejora de habilidades para la resolución positiva y creativa del conflicto en soluciones gana-ganas.

7. Una mejora del bienestar propio y del compromiso para el bienestar de las otras personas. Acciones prosociales.

8. Una mejora de la integración del alumnado procedente de otros países, así como del alumnado con trastornos diagnosticados.

9. La Educación Emocional, además, tiene como consecuencia que incide en la disminución de las tasas de fracaso y abandono escolar, por lo que también podría esperarse una mejora académica en los alumnos.

10. Una mejora del vínculo afectivo entre tú (maestro) y tus alumnos.

4. EL VALOR AÑADIDO DEL TEATRO



El mismo proceso teatral que conlleva poner en práctica en un aula el programa *En Sus Zapatos* **reforzará varios de los aprendizajes que acabamos de ver.**



Por ejemplo, el mero hecho de salir delante de los compañeros de clase y representar un papel o hablar sin reírse implica que están siendo capaces de gestionar su vergüenza y su miedo al ridículo. Por tanto, su persona se ve fortalecida cada vez que salen a hacer una obra de teatro. Ganan seguridad porque, a través de la experiencia, corroboran que son capaces, su autoestima se ve enriquecida.

También el teatro les permite ponerse “en los zapatos” de otras personas a través de interpretar un personaje que no son ellos mismos. Así, pueden experimentar la empatía, pensando y sintiendo lo que otro piensa y siente.

En el método *En Sus Zapatos*, cada sesión está pensada para que el alumnado cree una obra de teatro basada en sus inquietudes o en sus experiencias, lo que permite que aprendan sobre hechos cotidianos y pensados y resueltos por ellos mismos. Como verás, se invita a que las obras siempre cuenten con dos finales: el primero, que corresponde a cómo solemos resolver el conflicto, y que suele ser dañando a alguien; y el segundo, que es el que corresponde a lo que aprenden en el programa, en el que se muestra cómo se gestiona el dolor emocional y consiguen resolver de forma positiva el conflicto.

Se invita a la creatividad individual y grupal. Además, **en cada sesión, los grupos de alumnos que trabajan serán diferentes, lo que implica que, a lo largo de todas las sesiones, todos los estudiantes habrán trabajado con todos los demás**, se habrán conocido más y habrán disfrutado –porque, en última instancia, hacer teatro es jugar– conjuntamente. Los vínculos en el aula se verán fortalecidos y se habrán realizado nuevos vínculos entre ellos, al dar la oportunidad de conocerse más.

Con esta metodología aprenden a trabajar de forma colaborativa, porque el resultado de las obras que muestran es creado con el trabajo y la creatividad de todos los integrantes. De hecho, habrán tenido que llegar a muchos acuerdos para poder representarla, lo que significa que se convierte en un aprendizaje de resolución de conflictos y de toma de decisiones colectivas con acuerdos que benefician a todas las partes.

Por otro lado, **la metodología *En Sus Zapatos* está concebida para que la obra final que cree una clase se muestre a otras clases de iguales o de cursos inferiores, de manera que ellos son los que enseñan a otros alumnos lo aprendido.** Esto les convierte en profesores, lo que les llena de responsabilidad y, a la vez, de seguridad. La experiencia nos muestra que esta última parte del proceso creativo es la que más les gusta, pues **en el montaje teatral no toma el liderazgo ningún adulto.**

Finalmente, pasan a tener un objetivo común como clase, crean un clima de confianza entre ellos, por un lado, de confianza individual para representar su papel y, por otro, de confianza en el grupo y en el aula de que todo irá como fue ensayado.

Comparten el miedo de salir al escenario antes de empezar y comparten la alegría de la satisfacción de los aplausos finales. Se genera un buen clima entre ellos, pues crean juntos, juegan juntos y, sobre todo, aprenden juntos. Además, con la experiencia teatral incorporan conceptos de la propia técnica interpretativa como son:

- a. La existencia de la cuarta y quinta pared.
- b. La modulación de la voz.
- c. El uso del cuerpo para expresar y dar vida a diferentes personajes.
- d. La presencia escénica y la seguridad en la comunicación.
- e. La creación de escenografías y el buen uso del espacio de representación.
- f. La creación de historias que tienen una introducción, un nudo y un desenlace.
- g. La imaginación para crear todo lo que es necesario tan solo con lo que se dispone.

5. ¿EMPEZAMOS?



Has dicho "sí" y ahora ya estás caminando con *En Sus Zapatos*. Debes entonces saber que **tu presencia, tu cariño y tu actitud calmada** –que se refleja en tu tono de voz, en tu posición corporal, en tu mirada y en tu seguridad para cada una de las dinámicas– son también la clave del éxito de la implementación del método en tu aula.

5.1. PREPÁRATE, TÚ ERES CLAVE

Tú vas a ser quien facilite el espacio de Empatía Activa que propone el programa, es decir, **serás el modelo principal y la persona clave** para animar y alentar a los alumnos, para que poco a poco puedan empoderarse. De hecho, participarás en la mayoría de las dinámicas como uno más. Sin embargo, no serás el protagonista, ese papel queda definitivamente asignado al alumnado. Esto hace que tu rol sea complejo, ya que es el más importante, pero no el principal. Sin duda, si has llegado hasta aquí es porque cuentas con la capacidad de desempeñarlo con creces.

La formación que has recibido previamente por los facilitadores acreditados de *En Sus Zapatos*, probablemente te ha invitado ya a hacer un cambio en la mirada y a poner mucha atención en tu propio proceso de autorregulación emocional, de Empatía Activa y de resolución de conflicto. Sin duda, esto es fundamental, pues no podemos enseñar lo que no sabemos. Y si estos aprendizajes los vamos poco a poco integrando en nosotros mismos, saldrán con naturalidad en nuestros comportamientos que son modelo para nuestros alumnos.

El primer paso recomendable para prepararte es que leas y trabajes este manual antes de empezar la primera sesión con tu alumnado.

La estructura de las sesiones está hecha para que, gradualmente, los niños asuman los aprendizajes propuestos de Educación Emocional, así como los propios del teatro. Por ello, es recomendable **seguir rigurosamente el orden de las sesiones, así como el orden de las dinámicas propuestas en cada sesión.**

A continuación, encontrarás cuáles son las **claves fundamentales para crear un espacio de Empatía Activa en tus sesiones de *En Sus Zapatos* en tu aula.**

1. El espacio: cuidado y bonito

En estas sesiones se creará un clima diferente al del resto de las clases lectivas. Dado que, probablemente, se realicen en la misma aula, el espacio se distribuirá de forma diferente a la habitual. Este aspecto es muy significativo para el desarrollo del proceso y te recomendamos que el espacio quede libre de mesas y sillas (pueden colocarse en los márgenes de la estancia), así como que la disposición de los alumnos sea siempre en círculo (puede ser sentados en el suelo o sentados en sillas; sin embargo, todos de la misma manera).

- * Disponer a los alumnos en “círculo bonito” es disponerlos de tal manera que hagan una circunferencia casi perfecta que permita que todos se vean entre sí, es decir, que estén todos a la misma distancia del centro.

El maestro es uno de los miembros del círculo, así que participas de las dinámicas iniciales de las sesiones como si fueras uno más.



El espacio puede también amenizarse con el uso de música relajante al inicio o mientras los alumnos preparan sus obras de teatro en las sesiones.

Es importante también que tengas en cuenta el espacio simbólico, que se crea con las dinámicas de apertura y cierre: por eso, estas se repiten en todas las sesiones. Los alumnos saben que es un espacio que se abre en cada sesión en el que aprenden a través del Teatro de Conciencia y donde pueden expresarse sin ser juzgados; un espacio donde se confía en ellos y ellos pueden confiar.

2. Tu actitud: **calmada, confiada, amable, afectuosa y firme**

- **Actitud calmada:** de no juicio en la expresión verbal y no verbal, es decir, validando sus aportaciones y con la intención de sacar a la luz lo que hacen bien y logran.
- **Actitud de constante confianza en el alumno:** evitando poner etiquetas –basadas en la experiencia– de “tímida” o “lanzado” a la hora de incentivarle o desincentivarle para que asuma diferentes roles en las escenas teatrales. Que un niño se haya mostrado tímido en situaciones en público no quiere decir que no pueda vencer esa timidez en este programa y tomar un rol protagonista (de hecho, la experiencia nos muestra que puede hacerlo perfectamente).
- **Actitud amable y afectuosa:** expresando amabilidad y afecto con el lenguaje verbal, así como con el lenguaje no verbal. La mirada, el gesto, la caricia, el tono de voz y el ritmo serán portadores de tu actitud. No usaremos ni gritos, ni amenazas, ni castigos punitivos en estas sesiones.

- **Actitud de seriedad sobre el proceso:** aunque la metodología sea lúdica, las sesiones de *En Sus Zapatos* son educativas.
- **Actitud pedagógica:** aunque salgan a la luz aspectos emocionalmente difíciles de los alumnos, no asumiremos un rol de terapeuta. Cuando esto suceda, informaremos al equipo psicopedagógico de orientación educativa y pediremos ayuda a los profesionales correspondientes.
- **Actitud para empoderar al alumno, sobre todo en la parte de creación teatral:** la experiencia nos muestra que hacer teatro tiene un efecto muy positivo en los alumnos, por ello, es importante el resultado final de la obra de Teatro de Conciencia, que ellos crean y que ellos gestionarán. Para que, en la última sesión, ellos puedan sentirse lo suficientemente seguros como para representar delante de otros estudiantes y para manejar al público sin la intervención de los adultos, necesitarán saber que su maestra y su tutora creen en ellos y sus compañeros también. **Se trata de posibilitar un ambiente de confianza y empoderamiento entre todos. Tu rol como tutora en este proceso es determinante, pues le animas y le das mensajes de seguridad y confianza. Es importante recoger lo positivo en conducta y en personalidad de todos alumnos (por pequeño que pueda parecer en los casos de chicos con comportamiento disruptivo).**
- **Actitud firme en los límites:** se deben crear unas normas para mantener el silencio, el respeto por los compañeros y el turno de palabra –que se indican en los próximos apartados–, entre todos y despertar el compromiso y la responsabilidad de cumplirlas. Si hay comportamientos inadecuados por parte de algunos estudiantes, te recomendamos hablar con ellos en privado y buscar formas de colaboración para que asuman su responsabilidad dentro de la cohesión y buen funcionamiento de grupo.
- **Actitud agradecida y alegre:** la gratitud y la alegría son dos ingredientes fundamentales para lograr crear un espacio de Empatía Activa en nuestra aula. Si tú, maestro, sientes gratitud y alegría, tus alumnos se contagian.

3. Tu rol de fondo: **cohesionar**

El espacio de Empatía Activa se genera en el grupo cohesionado y tu rol conlleva la facilitación de esa unión. Para ello, puedes tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- **Relaciónate con el aula como si fuera una unidad** y ten en cuenta que el grupo también tiene su propia autoestima. Tu relación con este también ayudará a que haya mayor autoestima en el mismo. Háblales como grupo,

recoge y exprésales todo lo bueno que como colectivo son, hacen o saben hacer. No excluyas a ningún miembro, tampoco cuando su comportamiento es inadecuado. **En las sesiones evita expulsar a ninguno del aula o mandarlo a dirección.**

- **Promueve sentimientos de seguridad, confianza y aceptación mutua siempre.** Solo tratando con respeto y consideración a cada uno de tus alumnos promueves una experiencia satisfactoria individual, que va a facilitar la comodidad grupal.
- **Focalízate en el grupo,** pero deja que cada persona pueda ser un individuo diferente dentro de un conjunto cohesionado. Para ti, todos son iguales en sus diferencias.
- **Dales tiempo para que cada uno se exprese a su ritmo.** Si estamos en grupo, es mejor no impacientarse esperando su respuesta. Si alguien necesita más tiempo, esperaremos. No pasaremos a dar la palabra a otro alumno antes de que el que tenga el turno haya tenido la oportunidad de expresarse. A veces, pensamos que determinados niños no participarán y, si tenemos paciencia, lo acaban haciendo.
- **Procura que nunca queden en ridículo ni avergonzados en público.**
- **Valida las expresiones personales de todos y reconduce con mucho respeto y amabilidad** las que consideres necesarias para que se dé una buena comprensión de los conceptos tratados.
- **Promueve que la decisión sea colectiva,** así como que la elaboración y el establecimiento de normas se haga de forma conjunta en el grupo.
- **Confía en cada uno de ellos y confía en el grupo.**
- **Promueve los aplausos al finalizar cada una de las obras de teatro** que creen los alumnos y no permitas que se "autoaplaudan", sino que reciban el aplauso y saluden.
- **Tú eres alguien más del grupo, estás a la par con ellos.** Participas en todas las actividades, menos en la creación de las obras de Teatro de Conciencia.
- **En este proceso hay una palabra mágica que te ayudará** y que se recomienda usar con mucha frecuencia: **gracias.**

4. Tu verbo preferido: **validar**

Es muy importante que los alumnos perciban las sesiones de *En Sus Zapatos* como un lugar seguro; por ello, **la actitud principal tiene que ser la de dar libertad para expresarse** y también será importante **la actitud de validar todo lo que ellos sientan y expresen**.

Validar es un verbo que usaremos con frecuencia en este programa para referirnos a la actitud de no juzgar y permitir que aquello que necesite ser expresado sea tal cual es. Sin embargo, después de tal expresión, si esta es dañina hacia la persona que la ha realizado, hacia otra persona o inadecuada (por no adecuarse a los valores que promovemos en el programa) podremos sin agresión y sin juicio expresar nuestro desacuerdo, y mostraremos una fórmula alternativa para expresarse la próxima vez sin dañar.

Validar, no quiere decir "no corregir", si hace falta para que el alumnado aprenda (aunque la corrección la haremos con amabilidad y siempre después de haber validado la expresión inicial del alumno).

La gratitud después de sus intervenciones ayudará a crear un espacio de invitación, pues solo participan si quieren, ya que con sus intervenciones se enriquece el colectivo entero. Por tanto, es aconsejable dar las **gracias** después de cada aportación que hagan los alumnos, diciendo también su nombre propio. (Ej. "Gracias, Lilian, por compartir eso con nosotros y nosotras").

Del mismo modo, se generará un espacio seguro si velamos por el **respeto dentro del grupo, evitando que haya interrupciones entre ellos** y permitiendo que puedan expresarse el tiempo que lo necesiten.

5. Tu palabra de referencia: **proceso**

La confianza es la sal del método *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa*.

Confiaremos en nosotros mismos como tutores, así como en el grupo, en cada uno de nuestros alumnos, en la metodología y, por supuesto, confiaremos en el **proceso**.

La prisa será nuestro peor enemigo. La alfabetización emocional es un proceso, no un objeto que se adquiere de un momento a otro.

* La palabra proceso proviene del latín, del vocablo “processus”, de “procedere” que, a su vez, viene de “pro”, que significa delante, y “cedere”, que significa caer y caminar. De esta lógica podemos afirmar que, desde sus orígenes, la palabra nos habla del progreso, del avance, de ir hacia delante, pero también de caer en el camino. Es decir, avanzar implica también a veces caer, o sea, retroceder, parar o disminuir la marcha.

Por tanto, *En Sus Zapatos* es un programa que inicia una marcha, un camino, un proceso que seguirá su curso, también después de sus sesiones. Confiamos en esta inercia propia de cualquier proceso y en sus leyes.

Todos estamos en constante progresión: a veces avanzamos más rápidamente y, en otras ocasiones, más lentamente; a veces retrocedemos y otras veces descansamos y no avanzamos. Nos pasa a nosotros, pasa a las otras personas y pasa también con los alumnos, aunque siempre caminamos hacia delante.

A pesar de que este manual pretende guiarte y acompañarte en este camino, lo cierto es que empiezas un proceso por primera vez y es esperable que tengas tus momentos de incertidumbre, inseguridad o incluso miedo; la sugerencia es que los valides y los transformes.

El empoderamiento que facilitarás para que crezca en tus alumnos crece primero en ti. Esto comienza sintiendo la confianza en ti mismo, en los alumnos y en la metodología y permitiéndote, con mucho amor y cariño, seguir aprendiendo en cada sesión que hagas.

Recuerda que, si necesitas ayuda, siempre puedes contar con tus compañeros de centro también formados previamente y con la comunidad virtual de otros educadores que implementan *En Sus Zapatos*.

¡Y, AHORA SÍ, MANOS A LA OBRA!

5.2. LOS 10 APRENDIZAJES SOCIOEMOCIONALES PROPICIADOS POR *EN SUS ZAPATOS*

Las sesiones del método *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa* han sido diseñadas para que poco a poco se vayan incorporando, a través de la experiencia y el juego teatral, aprendizajes socioemocionales que contribuirán a mejorar el clima del aula, así como el bienestar personal del alumnado y, probablemente, su rendimiento académico³.

Los aprendizajes que esperamos entre los estudiantes tienen que haber sido integrados previamente por ti, maestro, en aras de transmitirlos también con tu ejemplo. A continuación, se explicarán con detalle para que te sirvan a la hora de impartir cada una de las sesiones en el aula.

Los siguientes aprendizajes básicos de Inteligencia Emocional facilitarán que se dé una alfabetización emocional del alumnado –recordemos que es ese nuestro primer objetivo para contribuir a la mejora de la convivencia escolar–.



³ Tal y como nos muestran los resultados de las evaluaciones hechas hasta el momento, y que se pueden consultar en la web del programa: www.programaensuszapatos.org

10 APRENDIZAJES SOCIOEMOCIONALES

- 1 Reconocer, nombrar, identificar y tomar conciencia de las **emociones** propias y de las de los demás.
- 2 Comprender que las emociones quieren expresarse a través de nuestras acciones, hablan con **pensamientos**, y podemos dejar que ellas nos dominen o no.
- 3 Comprender que las emociones que duelen crean el **dolor emocional** y que este tenderá a crear más dolor en otras personas o en sí mismos cuando no es reconocido ni gestionado.
- 4 **Calmarse** primero para poder pensar y actuar sin dañar a las otras personas o a nosotros mismos.
- 5 **Parar** antes de llevar a cabo una acción dañina impulsada por el dolor emocional.
- 6 **Ponerse "en sus zapatos"**, practicar la Empatía Activa.
- 7 Escuchar y respetar las emociones y las **necesidades** propias y las de los demás.
- 8 **Solucionar conflictos** usando la **asertividad** y valores como el respeto, la tolerancia, la cooperación, la comprensión, la equidad y la justicia.
- 9 Diferenciar entre el **"perdón verdadero"** y **"falso perdón"**, optando por el primero.
- 10 Sentir, expresar y recibir **gratitud**.

1

Reconocer, nombrar, identificar y tomar conciencia de las emociones propias y de las de los demás.

El primer paso para la alfabetización emocional es que los alumnos sean capaces de **reconocer y nombrar las emociones identificándolas como algo que sienten, pero que es diferente a ellos mismos**; es decir, como algo sobre lo que tienen capacidad de gestionar.

Por ello, es muy importante que se acostumbren a reconocerlas y a nombrarlas. En este programa se trabaja con el teatro interpretando las cuatro emociones básicas, sin embargo, te animamos a que se incluya mayor vocabulario emocional en la parte del círculo de expresión y confianza al inicio de las sesiones⁴.

Las emociones básicas son: la alegría, la rabia, el miedo, la tristeza, la sorpresa y el asco. En las sesiones trabajaremos con las cuatro primeras, y usaremos las máscaras para interpretarlas, como se explicará un poco más adelante.

**ALEGRÍA****MIEDO****RABIA****TRISTEZA**

Para facilitar el reconocimiento e identificación de las emociones, necesitaremos que quede muy claro que estas **no son ni buenas ni malas, solo son emociones**. Validaremos todas ellas. Si queremos, podemos incidir en que las emociones pueden darnos bienestar o malestar a nosotros y a las otras personas, pero sobre todo hemos de aceptar y validarlas todas.

Si aprenden a tomar conciencia de sus emociones y a nombrarlas sin juicios, les será más fácil dicho proceso de reconocer las de las otras personas y validarlas, que es el primer paso para la empatía.

⁴ Se explica con detalle el funcionamiento del círculo de expresión y confianza en el Capítulo 5.

2 Comprender que las emociones quieren expresarse a través de nuestras acciones, hablan mediante los pensamientos y podemos dejar que ellas nos dominen o no.

Los alumnos aprenden que hay emociones que quieren expresarse a su manera, siguiendo su impulso, y que esa manera no siempre es buena. **Todas las emociones nos llevan a una acción, si ellas nos dominan es como si nos secuestraran y nos llevasen a actuar según su impulso.** Por ejemplo, si me enfado y me secuestra la rabia, lo que haré es pegar. En ese caso, la rabia me ha dominado.

También aprenden que todas las emociones van asociadas a pensamientos. Si toman conciencia cuando una emoción les va a secuestrar, pueden escuchar lo que les dice y después pueden decidir si obedecen a ese pensamiento o no.

Será muy importante que en las obras de teatro del primer día puedan reconocer qué pensamientos van asociados a cada una de las emociones básicas y darse cuenta de que, si escuchan esa voz/pensamiento, es probable que la emoción los lleve a hacerse daño o a hacer daño a otros. Es necesario que se den cuenta de que sentir una emoción no significa dejarse arrastrar por lo que esta quiere hacer. **Ellos pueden sentirla sin dejarse llevar por su impulso, aprendiendo a expresarla de una manera no dañina.**

3 Comprender que las emociones que duelen crean el dolor emocional y que este, cuando no es reconocido ni gestionado, tiende a crear más dolor en otras personas o en sí mismos.

El dolor emocional es uno de los protagonistas clave en el Teatro de Conciencia que haremos en las sesiones y puede ser compuesto por la rabia, la tristeza, el miedo o la mezcla entre las anteriores. Por ello, lleva una **capa negra** además de la máscara, porque también puede transformarse a lo largo de una escena en diferentes emociones.

El dolor emocional sigue una única ley: hacer daño, ya sea a sí mismo o a las otras personas. No es malo, solo que para ser visto y reconocido hace daño.

Por tanto, los alumnos aprenden que detrás de las acciones que duelen se esconde el dolor emocional y que cuando alguien les hace daño es el dolor emocional de esa persona el que se está expresando mediante esa acción que les ha dañado. **Aprenden a diferenciar entre la acción –que es la que les ha hecho daño– y la persona.** La acción hiere porque esa persona no ha sido capaz de reconocer ni de gestionar su propio dolor emocional.

Lo mismo ocurre cuando son ellos los que hacen daño a alguien. Eso ocurre porque no han sido capaces de reconocer ni de gestionar su propio dolor emocional y es él quien les gana la batalla interior. Ellos se convierten en sus títeres, si el dolor emocional dice “pega”, ellos “pegan”. Son solo marionetas, no los que mandan.

- * “Batalla interior” es el término que usaremos para que los niños comprendan que en su interior es donde tienen que ganar la batalla para que ni sus emociones ni el dolor emocional les secuestren. A veces serán capaces de ganar la batalla y habrá que celebrarlo y a veces no; entonces, habrá que aprender cómo hacerlo mejor la próxima vez.

El dolor emocional puede ser vencido si se aprende a reconocerlo y a gestionarlo. Al hacerlo se evita que uno se haga daño a uno mismo o a las otras personas.

Por ello, es tan importante que las obras de teatro tengan dos finales: uno en el que gana la batalla el dolor emocional y otro en el que gana la batalla el niño. Es fundamental que el segundo final muestre paso a paso cómo hacerlo. Esta visualización ayuda a que el aprendizaje se afiance.

Para este aprendizaje te recomendamos ayudarte con el póster. En esta ilustración del programa se muestra al dolor emocional en forma de monstruo negro que maneja a al niño como si este fuera una marioneta.



4

Calmarse primero para poder pensar y actuar sin dañar a nosotros mismos o a las otras personas.

- * Entendemos por secuestro emocional cuando una emoción o el dolor emocional gana la batalla y hacemos lo que su impulso nos pide.

Permitir el secuestro emocional depende de uno mismo y está en nuestras manos evitarlo, ganando la batalla al dolor emocional para dominarlo.

Para ello, primero hemos de darnos cuenta de que está activo. Podremos tomar conciencia de que el dolor emocional nos está secuestrando porque notamos su energía en nuestro cuerpo, porque escuchamos los pensamientos que lo alimentan y también porque sentimos las ganas de hacer lo que él quiere que hagamos, que es hacer daño (a nosotros mismos o las personas de nuestro entorno).

Después, para **evitar que sea el dolor emocional el que tome las decisiones en nuestras acciones, hemos de recurrir a la calma para poder gestionarlo.**

La calma es la única “arma” que tenemos en la “batalla interior” para poder dominar a nuestro dolor emocional y lograr que no nos lleve a hacer lo que él quiere.

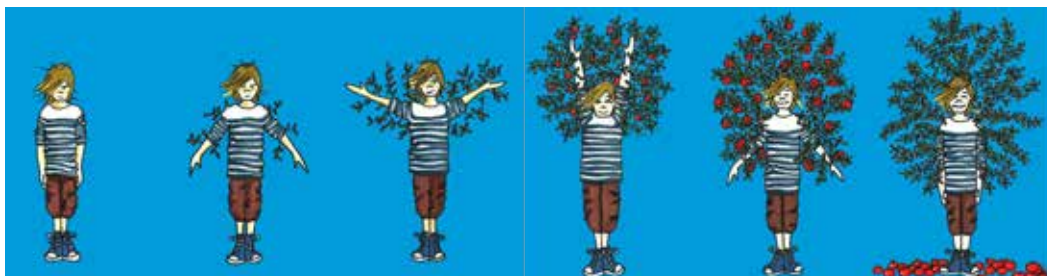
El alumnado aprende que en cuanto se da cuenta de que se siente herido, es decir, con miedo, rabia o tristeza y con ganas de hacerse o hacer daño, está reconociendo al “monstruo” del póster (dolor emocional) y tiene la posibilidad de vencerle con la calma. Para conseguirla necesita respirar conscientemente, fijar toda su atención en la respiración.

Aprenderán dos tipos de respiración que pueden usar:

A. “La respiración del árbol” (Ayúdate del póster en el que las manzanas representan las emociones como la rabia que al espirar y bajar los brazos se caen –es recomendable hacer de 3 a 5 veces, no más, para no provocar la hiperventilación del menor–. Aprenderán a hacerlo físicamente con los brazos y en la mente con la visualización y la imaginación, mientras respiran profundamente).

Cuando les enseñamos a hacer la “dinámica del árbol” hay que hacer mucho énfasis en la respiración.

Cuando se levantan los brazos se inspira el aire, cuando se bajan los brazos se espira el aire. Los árboles nos ayudan a respirar mejor, por ello nos convertimos en uno cuando respiramos profundamente y con conciencia.



B. La respiración consciente, concentrándose en el triángulo formado por la nariz y el labio superior de la boca, poniendo atención a cómo, lentamente, toman y expulsan el aire durante la respiración.

Es importante que la práctica de la respiración consciente no se incluya solo durante las sesiones de *En Sus Zapatos*⁵, sino también en el día a día. **De 5 a 10 minutos diarios bastarán.**



Ambas técnicas se aprenden cuando el alumnado está en calma, así, cuando la situación lo requiere, pueden usarlas para calmarse y gestionar sus emociones.

Una vez sepan calmarse pueden aprender también a cambiar los pensamientos dañinos del dolor emocional, aprenden a hablarse a sí mismos con pensamientos que les ayudan a seguir manteniendo la calma y a buscar soluciones constructivas ante el problema que tienen.

5

Parar antes de llevar a cabo una acción dañina impulsada por el dolor emocional

Para poder calmarse y respirar conscientemente es necesario parar el impulso de la emoción o del dolor emocional. Por ello, el alumnado puede aprender que, en cuanto toma consciencia –a través de su cuerpo o al escuchar sus pensamientos– de que el dolor emocional le está secuestrando y le va a llevar a hacer daño a sí mismo o a otra persona, puede imaginarse la luz roja de un semáforo y parar.

Después de parar, imaginará la luz amarilla del semáforo, para buscar la calma aplicando las técnicas de respiración que ya conoce. También aplicará el cambio de pensamiento para calmarse. Solo cuando esté calmado podrá pensar. Después, con la luz verde, ya podrá actuar, pues no lo hará dominado por su dolor emocional.

⁵ En el Capítulo 5 se explica el procedimiento y es una práctica que se incluye en cada sesión de *En Sus Zapatos*.

El cambio de pensamiento para calmarse

Han aprendido que las emociones tienen pensamientos que las alimentan, así que una manera de calmarlas es dejar de alimentarlas con esos pensamientos. Si sustituimos lo que pensamos, cambiamos poco a poco de emoción, calmando así la intensidad de la primera.

Por ejemplo, si estoy muy enfadada y mi rabia me dice "insúltale", "pégale porque es muy injusto lo que ha hecho". Después de respirar conscientemente, podré cambiar esos pensamientos de la rabia por otros que me den más calma: "quiero calmarme y luego hablaré con ella de lo que siento, buscaremos otra solución, no voy a pegarle".

Hay que tener en cuenta que los alumnos son capaces de cambiar de pensamientos para calmarse si reciben ejemplos de los adultos alentándoles con frases de esa índole.

Aprenden que, si paran, están a tiempo de calmarse y reflexionar sobre lo que ha ocurrido, lo que están sintiendo, lo que necesitan y acerca de cuál es la mejor alternativa para actuar (aquella que no dañe). Cuando han decidido, pueden actuar.

"El semáforo" es otra herramienta que nos ayuda para poder vencer la batalla interior al dolor emocional (*ayúdate del póster para explicar este aprendizaje*).



6

Ponerse “en sus zapatos”, practicar la Empatía Activa.

La empatía es de los aprendizajes más complejos que hay, ya que requiere de muchos ejemplos y modelos. Por eso, este aprendizaje será más fácil para el alumnado en la medida que el profesorado lo use para con ellos y les invite a empatizar en las situaciones cotidianas del día a día.

Este aprendizaje no es cognitivo, es decir, no basta con que los alumnos entiendan qué es la empatía, sino que esta ha de experimentarse con frecuencia para que sea integrado. Esto también sucede con el resto de aprendizajes, pero con la empatía sucede especialmente.

* **La empatía** nos permite ponernos en el lugar del otro, pensar y sentir lo que piensa y siente la otra persona, pero conservando a salvo la conciencia de que, en realidad, no estamos en su lugar.

Es una comprensión respetuosa de lo que alguien está viviendo. Requiere de la atención plena a la experiencia interna de las emociones y necesidades de otro ser humano, haciendo a un lado las propias.⁶

Una de las maneras más eficaces para enseñar la empatía es mostrarnos empáticos con los alumnos. Para ello, podemos **practicar la escucha empática**. Esta requiere atención, ya que nuestras respuestas automáticas de aconsejar, educar y compadecer son comunes.

Es importante que en la escucha a los alumnos **no caigas en los siguientes automatismos:**

- ✓ Consolar
- ✓ Aconsejar
- ✓ Juzgar
- ✓ Interrogar
- ✓ Hablar sobre tus experiencias
- ✓ Preguntar “¿por qué?”

Y propicies una escucha empática a través de actitudes y respuestas que:

- ✓ Permitan silencios.
- ✓ Pregunten si estás entendiendo lo que te están comunicando.

⁶ Definición de Sura Hart y Victoria Kindle Hodson en el libro *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning* (Puddle Dancer Press, 2004).

- ✓ Reflejen lo que te están diciendo.
- ✓ Devuelvan lo que están sintiendo, usando vocabulario emocional.
- ✓ Validen el sentir, el pensar y la necesidad expresada por el alumnado.

Los alumnos, poco a poco, irán integrando esa forma de escucharse empáticamente los unos a los otros en la medida que observen esa forma de sus adultos para con ellos y para con los otros adultos. Se trata de un proceso.

7 Escuchar y respetar las emociones y las necesidades propias y las de los demás.

El alumnado comprende que tiene derecho a sentir necesidades y los demás también. Además, entiende que el dolor emocional surge cuando esas necesidades no se ven satisfechas.

Es muy importante que aprendan a identificar cuáles son sus necesidades para que puedan aprender a satisfacerlas sin usar la agresividad y a tener en cuenta que las necesidades de las demás personas pueden ser diferentes a las propias. Por ello, cuando sus necesidades discrepen con las de otros, tendrán que buscar soluciones que incluyan, en la manera de lo posible, la satisfacción de las necesidades de ambas partes.

Además, este aprendizaje lleva consigo otro importante que es el de la **compasión**. Si los estudiantes aprenden a escuchar y comprender las necesidades de las otras personas, surgirá probablemente la actitud natural de ayudar o de colaborar para que esa persona pueda sentirse mejor al ver sus necesidades satisfechas.

De nuevo, este aprendizaje va a ir íntimamente relacionado a la capacidad empática de mirada y de actitud compasiva que muestre el profesorado para con el alumnado y para con los otros adultos.

Te recomendamos que uses con cierta frecuencia preguntas del tipo:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué has sentido cuándo le has agredido? ¿Qué necesitabas en ese momento?
- ¿Cómo podrías lograr lo que necesitas sin agredirle? ¿Cómo puedes pedir ayuda para lograrlo?
- ¿Cómo crees que se ha sentido tu compañero cuándo le has agredido?
- ¿Qué crees que necesita ahora después de que le hayas agredido?
- ¿Qué crees que necesitaba tu compañero cuándo te ha agredido?

Algunas necesidades básicas que todos tenemos:

(Adaptación del libro Comunicación No violenta de M. Rosenberg)

Autonomía

- Elección de ideales/objetivos/valores
- Elección de proyectos para lograr nuestros propios ideales/objetivos/valores

Nutrición y cuidado físico

- Aire
- Agua
- Alimentación
- Evacuación, excreción
- Descanso
- Expresión sexual
- Contacto físico
- Movimiento, ejercicio
- Protección de aquellas formas de vida que amenazan la vida: virus, bacterias, insectos, animales depredadores
- Vivienda

Celebración y conmemoración

- Celebración de la creación de la vida y de los ideales alcanzados
- Conmemoración de las pérdidas: de los seres queridos, los ideales... (duelos)
- Esparcimiento
- Diversión
- Juego
- Risa

Integridad

- Autenticidad
- Creatividad
- Propósito
- Autoestima

Comunión espiritual

- Armonía
- Belleza
- Inspiración
- Orden
- Paz

Interdependencia

- Aceptación
- Agradecimiento
- Amor
- Apoyo
- Comprensión
- Comunidad
- Confianza
- Consideración
- Contribución al enriquecimiento de la vida
- Empatía
- Honestidad (la que nos da el poder para aprender de nuestras limitaciones)
- Proximidad
- Respeto
- Seguridad
- Seguridad emocional

8

Solucionar conflictos usando la asertividad y valores como la tolerancia, la cooperación, la comprensión, la equidad y la justicia.

Los conflictos son inevitables, porque los pensamientos, los sentimientos y las necesidades son diferentes entre las personas; sin embargo, son oportunidades para conocernos mejor y aprender a convivir con la diversidad.

El alumnado va aprendiendo a reconocer lo que siente y lo que necesita, así como a reconocer lo que sienten y necesitan las otras personas. Entonces, está listo para aprender también a solucionar de forma asertiva los conflictos, es decir, sin agredir para salirse con la suya, o sin eludir el enfrentamiento cediendo siempre en sus necesidades.

Los estudiantes aprenderán con el ejemplo y también con las prácticas que se vayan haciendo no solo en las sesiones de *En Sus Zapatos*, sino también en cada oportunidad en la que haya un conflicto que resolver en el aula o en el patio.

Para resolver un conflicto, primero necesitan **calma**, si están secuestrados por el dolor emocional no serán capaces de dialogar para llegar a un **acuerdo** mutuamente beneficioso, justo, siguiendo los pasos que se incluyen en el póster (ayúdate de esta imagen).



Para lograr la calma, además de las técnicas de respiración y de diálogo interior (cambio de pensamientos) que hemos visto en el punto 4, será conveniente que sepan buscar un lugar en el aula o en la escuela que les pueda ayudar a calmarse (muchos centros incluyen en sus aulas el rincón de la calma o el rincón de las paces). **Es importante el dónde y el cuándo se resuelve el conflicto, además del cómo.**

Al hablar de lo ocurrido aprenden, a través de expresarse y escucharse con respeto y tolerancia –es decir, sin juzgarse o atacarse, sino con empatía–, a centrarse en:

1. Cómo se sienten ambas partes.
2. Qué ha ocurrido.
3. Qué necesitan.
4. Qué soluciones se pueden proponer para que las necesidades de ambas partes resulten satisfechas.
5. A qué pueden ceder para llegar a un acuerdo.
6. Cómo podemos colaborar para llegar a ese acuerdo.
7. Llevarlo a cabo.

También es importante que, ante un conflicto que haya incluido agresión por alguna o ambas partes y que estés ayudando a resolver, invites a reflexionar sobre cómo podrían haberlo hecho sin agredir y sobre cómo lo podrían hacer la próxima vez si volviera a ocurrir.

1. ¿Cómo podríamos haberlo hecho?
2. ¿Cómo lo haremos la próxima vez?

Y, en el caso de que haya habido daños, es **importante que incluyas la práctica restaurativa, teniendo en cuenta las necesidades de la parte dañada para sentir su dolor restaurado.**

1. ¿Qué necesitas para sentirte mejor?
2. ¿Qué crees que necesita para sentirse mejor después de lo que ha pasado?
3. ¿Cómo puedes contribuir para que se sienta mejor?

9

Diferenciar entre el “perdón verdadero” y “falso perdón”, optando por el primero.⁷

Incluso sin las sesiones del programa, el alumnado sabe diferenciar muy bien entre el “perdón de verdad” y el “perdón de mentira”. Por ello, es muy desaconsejable obligarles a pedirse perdón para tener la sensación de que el conflicto se ha resuelto.

El perdón no es la guinda en la resolución de un conflicto, la prueba está en que, si un alumno pide perdón sin sentirlo, repite rápidamente el comportamiento, porque no hay conciencia de que ese comportamiento daña a la otra persona.

La clave se encuentra en comprender que el perdón puede ser un proceso largo. Quizás un alumno tarde un par de días en pedir perdón o en aceptar un perdón. Si cedemos el espacio para que el perdón se dé, estamos otorgándole un valor importante a ese hecho.

El “perdón de verdad” se pide cuando uno es consciente de que su acción, aunque no estuviera hecha con mala fe, ha podido herir a otra persona. Cuando se asume la responsabilidad, se pide perdón o se dice “lo siento”. Después, se puede buscar la manera de enmendar ese daño, preguntado acerca de las necesidades de la persona afectada.

Se perdona de verdad cuando se comprende que la persona que ha agredido y, por tanto, ha generado un daño, lo ha hecho porque no ha sido capaz de gestionar su propio dolor emocional. Este le ha ganado la batalla. Al perdonar a quien ha agredido, la persona evita generar dolor emocional en sí misma. **El perdón libera, sobre todo, a quien ha sido víctima de agresión.**

Puedes ayudar en este proceso al alumnado con preguntas como estas:

- Cuando una persona te ha hecho daño, ¿crees que lo puede haber hecho porque sentía dolor emocional que no estaba gestionando?
- ¿Te has sentido alguna vez así?
- Cuando has hecho daño a alguien, ¿quieres que te perdonen?
- ¿Tenemos derecho a equivocarnos? ¿Podemos enmendar?
- ¿Te duele guardarle resentimiento y rencor por el daño que te ha hecho?
- ¿Te duelen las ganas de vengarte?
- ¿Te mereces sentir en tu interior ese dolor emocional?
- ¿Qué necesitas expresarle sobre lo que ha pasado y cómo te sientes?
- ¿Qué crees que puedes hacer o podéis hacer para restablecer vuestra amistad?

⁷ También nos referiremos a estos términos como “perdón de verdad” y “perdón de mentira”, ya que para el alumnado serán más comprensibles.

- * La gratitud es una forma de sentir alegría por lo que recibimos tangible o intangible.

Generar un clima de **gratitud** en el aula será clave para la convivencia y el bienestar de los estudiantes. De nuevo, el ejemplo del profesorado será fundamental para que estos desarrollen esta habilidad.

En las sesiones cada día debes introducir un ejercicio de gratitud sentida y, al finalizar la respiración consciente, guiar a los estudiantes con una visualización para que identifiquen motivos por los cuales sentir agradecimiento.

Pueden aprender a expresar la gratitud con una sonrisa, un abrazo, la palabra "gracias" o quizás con un poema o un objeto... Es significativo que la gratitud sea sentida y no obligada.

De la misma manera, el alumnado puede aprender a recibir con agrado la gratitud que otra persona le expresa, pues **sentir la alegría cuando otra persona se siente agradecido hacia uno es igual de importante que sentir el agradecimiento.**

Es aconsejable que trabajes este aspecto fundamental en la construcción de la autoestima y el bienestar de los estudiantes de una forma constante en el aula, más allá de las sesiones de *En Sus Zapatos*.

CADA UNO DE ESTOS 10 APRENDIZAJES SE TRATARÁN EN LAS
6 SESIONES DE *EN SUS ZAPATOS* EN EL AULA

5.3 AHORA, ¡AL AULA!

5.3.1. LAS EMOCIONES Y EL DOLOR EMOCIONAL

Para llevar a cabo las sesiones en el aula necesitaremos contar con máscaras para representar a las emociones y con la capa negra para representar el dolor emocional.

LAS EMOCIONES

Las seis emociones básicas son la rabia, el miedo, la alegría, la tristeza, el asco y la sorpresa. Este método trabajará con cuatro de ellas: la rabia, el miedo, la tristeza y la alegría⁸, y cada una será representada con una de las máscaras de los personajes característicos de la comedia del arte.

La **comedia del arte** (*Commedia dell'Arte*) o comedia del arte italiana es un tipo de teatro popular nacido a mediados del siglo XVI en Italia y conservado hasta comienzos del siglo XIX. Como género, mezcla elementos del teatro literario del Renacimiento italiano con tradiciones carnalescas (máscaras y vestuario), recursos mímicos y pequeñas habilidades acrobáticas. Todos los personajes usaban máscara (media máscara para facilitar los parlamentos), con la excepción de los enamorados.

Originariamente, las máscaras de la comedia del arte no correspondían a las emociones, sino a personajes arquetípicos; sin embargo, en el método *En Sus Zapatos* las usaremos pintadas en diferentes colores para representar las cuatro emociones básicas. Por tanto, un personaje de la obra de Teatro de Conciencia será representado por dos actores: uno que interpreta el personaje en sí mismo, o "yo", (personaje protagonista) y otro que interpreta la emoción que siente. Este último es el que lleva puesta la media máscara y que podría usar más de una máscara en función de si las emociones de ese personaje cambian sustancialmente en el desarrollo de la obra.

Como verás, el alumnado aprende a identificar las emociones básicas en los personajes según sus comportamientos y cuando crea las obras no solo crea a los protagonistas, sino también cómo se sienten estos, dando vida a sus emociones. Por ello, será fundamental que dediques un tiempo en la primera sesión (como

⁸ El asco y la sorpresa no permiten representarse, porque el asco tiene un componente casi exclusivamente físico y la sorpresa dura muy poco y luego pasa a convertirse en una de las cuatro que representamos.

luego veremos) a explicar no solo las máscaras, sino también lo que significa cada una de las emociones que estas representan y cuáles son los pensamientos que las alimentan.

RABIA

La rabia es una emoción que sentimos todos los seres humanos. **Es provocada cuando percibimos frustración**, es decir, cuando nuestras expectativas no se cumplen y la situación nos desagrada. Esta lleva consigo un **impulso muy enérgico**, por ello, cuando no es manejada adecuadamente **puede conducir a un comportamiento agresivo para con uno mismo o para con los demás**. Esa es la razón por la que la encontraremos detrás de los actos violentos, pues su impulso, cuando no está controlado, tiende a la destrucción.



Esta máscara interpreta a la rabia porque sus rasgos son puntiagudos en la nariz, como lo sería si la dibujamos de forma abstracta para representarla o la imaginamos: probablemente sería de líneas rectas, ángulos también rectos y punzantes.

Los actores que representen esta emoción se pondrán esta máscara y hablarán como si fueran ella. Su guion será el propio de los pensamientos que alimentan la rabia, es decir, pensamientos de frustración, injusticia o impotencia; y de los actos que su impulso quiere llevar a cabo: agredir, atacar o violentar.

Fíjate, a modo de ejemplo, en que esta máscara hablará con expresiones:

1. Que la justifican/la alimentan:

"Siempre me culpan a mí, estoy harta..."
"Nunca me dejan jugar cuando yo quiero..."
"No es justo que yo tenga que hacer esto y él no..."
"O haces justicia, o nadie la va a hacer por ti..."

2. Que piden un determinado impulso:

"Pégale, se lo merece por lo que te ha hecho..."
"Insúltale, se va a creer que es más que tú..."
"No le dejes jugar, que se fastidie..."
"Quítale su bolígrafo, ella te lo quitó el año pasado..."



Generalmente, los alumnos no tienen problema en poner voz a esta emoción, pues la conocen bien y tienen muchos modelos que la muestran para con ellos, en público o en la televisión.

Al presentar a esta emoción, es recomendable que incidas mucho en que no es una emoción ni mala ni buena. Sin embargo, si no gestionamos su impulso, nos conduce a actos que sí son “malos”: dañinos.

✳ Entenderemos un acto “malo” como cualquier comportamiento que nos dañe a nosotros mismos, a otras personas, a otros seres vivos o al planeta, y/o a objetos con valor para nosotros o para las otras personas.

La rabia necesitará expresarse, y podremos expresarla siempre que logremos que su impulso no nos lleve a hacer daño. Podemos usar el deporte, el arte o romper unos diarios viejos o guías telefónicas que nadie quiere para expresarla, mientras no aprendamos a calmarnos usando otros recursos interiores.

MIEDO

El miedo es una emoción que sentimos todos los seres humanos. **Es provocado cuando percibimos amenaza**, es decir, cuando advertimos que estamos en **peligro, también cuando algo nos sucede que no creemos que podremos superar y necesitamos ayuda**. El miedo, cuando no es gestionado, lleva consigo dos tipos de impulso:

- Uno de ellos es el bloqueo o parálisis, evitando que nos movamos o tomemos ninguna decisión.
- El otro es la huida, impulsándonos a escapar o a defendernos (para lo cual se alía con el impulso de la rabia).

Por tanto, **esta emoción también la podremos encontrar detrás de actos agresivos o violentos, así como en actos de pasividad o inacción** cuando se presencia un acto agresivo para con uno mismo o contra otras personas.

Esta máscara representará al miedo porque sus rasgos son ondulados y tienden al semicírculo, como lo sería si la dibujáramos de forma abstracta para representarla; además, porque su expresión de mirada es abierta, como cuando nos espantamos.



Los actores que representen esta emoción se pondrán esta máscara y hablarán como si fueran ella. Es decir, su guion será el propio de los pensamientos que alimentan el miedo, o sea, pensamientos de amenaza o de peligro, y los actos que su impulso quiere llevar a cabo: inacción, escapar o atacar.

A modo de ejemplo, fijate en que esta máscara hablará con expresiones:

1. Que la justifican/la alimentan:

"Van a poder contigo..."
"Nunca serás lo suficiente como para lograrlo..."
"No eres bueno y nunca nadie te querrá..."
"No lograrás tener amigos de verdad..."
"Cuando sepan lo que has hecho, te van a castigar..."

2. Que piden un determinado impulso:

"Cállate, no digas nada, va a ser peor para ti..."
"Sal de aquí, vete y que no sepan que has sido tú..."
"Pégale para demostrarle que no puede contigo..."
"Atácale, insúltale porque, si no, pensarán que no vales para nada..."
"Cógele el libro ahora que no te está mirando y demuestra que tú también puedes..."



Generalmente, el alumnado no tiene problema en poner voz a esta emoción, pues la conocen bien y tienen muchos modelos que la muestran, en público o en la televisión.

Al presentar a esta emoción, es recomendable que incidas mucho en que no es una emoción ni mala ni buena. Sin embargo, si no gestionamos su impulso, nos conduce a actos que sí que son "malos": dañinos.

* Entenderemos un acto "malo" como cualquier comportamiento que nos daña a nosotros mismos, a otras personas, a otros seres vivos o al planeta, y/o a objetos con valor para nosotros o para las otras personas.

El miedo necesitará expresarse, y podremos expresarlo siempre que logremos que su impulso no nos lleve a hacer daño. **Podemos usar el arte para calmarlo, mientras no aprendamos otros mecanismos internos.**

TRISTEZA

La tristeza es una emoción que sentimos todos los seres humanos. **Es provocada cuando percibimos una pérdida**, es decir, cuando percibimos que algo/ alguien que era valioso para nosotros ya no está. Esta, cuando no es gestionada, lleva a dos tipos de impulso. Uno de ellos incluye la apatía, el llanto y la inactividad, pues la tristeza requiere de un proceso de duelo para poder aceptar e integrar esa pérdida. El otro es la negación de la pérdida, impulsándonos a no aceptarla y a mostrar nuestra frustración (aliándose así con el impulso de la rabia). Por tanto, esta emoción la podremos encontrar también detrás de actos agresivos o violentos, así como en actos de inhibición cuando se presencia un acto agresivo para con uno mismo o contra otras personas.



Esta máscara representará a la tristeza porque sus rasgos son ondulados y tienden hacia abajo, como lo sería si la dibujáramos de forma abstracta para representarla; además, porque su expresión de mirada es caída en los ojos como cuando estamos tristes, que solo queremos mirar hacia abajo o no mirar.

Los actores que representen esta emoción se pondrán esta máscara y hablarán como si fueran ella. Es decir, su guion será el propio de los pensamientos que alimentan a la tristeza, o sea, pensamientos de pérdida; y de los actos que su impulso quiere llevar a cabo: llanto, inacción o agresión.

Ten en cuenta, a modo de ejemplo, que esta máscara hablará con expresiones:

1. Que la justifican/la alimentan:

"Sin él, ya nada volverá a ser lo mismo..."
"Nunca tendrás un perrito igual..."
"Nadie me querrá como ella..."
"Nunca me divertiré tanto con una amiga como con ella..."
"Pensaba que aprobaría, no tendré más oportunidades..."

2. Que piden un determinado impulso:

"Llora... llora... sigue llorando..."
"No hagas nada, porque nada va a ser igual... ni lo pruebes..."
"Atácale, alguien tiene que pagar por lo que has perdido..."
"Pégale, tiene la culpa de que ahora él no quiera ser tu amigo..."
"Insúltale, por su culpa tú has perdido la oportunidad de ir al parque..."



En este caso, el alumnado puede presentar dificultad en expresar estas voces, pues se tienden a confundir con las del miedo. Además, la tristeza no es una emoción que se permita con facilidad en nuestra sociedad, así como el llanto. Habrá que ayudar a los estudiantes en esta labor.

Al presentar a esta emoción, es recomendable, que incidas mucho en que no es una emoción ni mala ni buena. Sin embargo, si no gestionamos su impulso, nos conduce a actos que sí que son "malos": dañinos. En este caso, los actos dañinos es más probable que los hagamos contra nosotros mismos.

* Entenderemos un acto "malo" como cualquier comportamiento que nos daña a nosotros mismos, a otras personas, a otros seres vivos o al planeta, y/o a objetos con valor para nosotros o para las otras personas.

La tristeza necesitará expresarse y podremos hacerlo siempre que logremos que su impulso no nos lleve a hacernos daño. **Podemos usar el arte, pedir que alguien nos abrace y acompañe en nuestro duelo para calmarla, mientras no aprendamos otros mecanismos internos.**

ALEGRÍA

La alegría es una emoción que sentimos todos los seres humanos. **Es provocada cuando percibimos un logro, una satisfacción, la gratitud o el bienestar.** La alegría, cuando no está desbordada, tiene un impulso que no es dañino, todo lo contrario. **Cuando nos sentimos alegres tenemos ganas de sonreír, de mostrar amabilidad con las otras personas, de incluirlas y de compartir con ellas.** Por tanto, no encontraremos esta emoción detrás de actos agresivos o dañinos, por lo general. Sin embargo, cuando la alegría crece mucho y se descontrola se puede dañar a otros o dañarse, de forma no intencionada (sino fruto de la falta de control).

Esta máscara representará a la alegría fundamentalmente por su color, que es un color vivo cercano al amarillo, que quizás utilizaríamos si la pintásemos. También, porque sus rasgos son ondulados evocando la distensión que provoca esta emoción.

Los actores que representen esta emoción se pondrán esta máscara y hablarán como si fueran ella. Es decir, su guion será el propio de los pensamientos que alimentan a la alegría, o sea, pensamientos de logro, de satisfacción o de bienestar, así como de los actos que su impulso quiere llevar a cabo: sonreír, reír, compartir con otros, bailar o cantar.



A modo de ejemplo, fíjate en que esta máscara hablará con expresiones:

1. Que la justifiquen/la alimenten:

"Lo he logrado, soy la mejor...".
"Sabía que me diría que sí, vamos al aquapark...".
"Me han puesto un 10, qué bien...".
"Me encanta jugar a este juego con mis amigos...".
"Me gusta que me traten con cariño y amor...".
"Gracias por ayudarme...".

2. Que pidan un determinado impulso:

"Ríe y sonríe, porque eres feliz...".
"Canta y baila, porque la vida es una fiesta...".
"Dale un abrazo...".
"Juega con todos, porque todos son tus amigos...".
"Comparte lo que tienes...".
"Dale las gracias y un beso...".



El alumnado, por lo general, no presentará dificultad para expresar estas voces, y necesitará que en todas sus obras haya un momento en el que aparezca este personaje. Será, pues, importante que te asegures de que, en los segundos finales, hay lugar para que esta máscara sustituya a las anteriores usadas en el primer final.

Al presentar a esta emoción, es recomendable que incidas mucho en que la alegría nos ayuda (siempre que no esté descontrolada, pues nos puede dañar o dañar a otros) y que será bueno intentar ver el lado positivo de las cosas para sentir agradecimiento y satisfacción por lo que tenemos. Sin embargo, también debes señalar que la alegría no podrá siempre estar presente y que, por ello, sentiremos también las otras emociones. Los seres humanos sienten todas las emociones y los seres humanos pueden gestionarlas.

La alegría necesitará expresarse y, generalmente, podremos expresarla sin problema, porque no dañará a nadie. Aunque también hemos de aprender en qué lugares podemos expresarla, por ejemplo, si estamos muy contentos porque tenemos la visita de nuestro tío favorito y estamos en medio de un examen no será adecuado cantar y bailar para expresarla, podremos hacerlo en el patio o antes de empezar la clase compartiendo la noticia con nuestros compañeros. También podremos usar el arte para expresarla.

✳ Las emociones tienen diferentes niveles de intensidad. Ello solo se podrá mostrar en la escena a través del volumen de voz de los personajes que lleven las máscaras y de sus movimientos más o menos exagerados.

LA CAPA PARA EL DOLOR EMOCIONAL

El dolor emocional será uno de los protagonistas de las obras de Teatro de Conciencia que creará el alumnado y también será representado. Entendemos el dolor emocional como el dolor que los seres humanos sentimos al percibir la frustración, la amenaza o el duelo. Un dolor que, no siendo físico, lo sentimos como si lo fuera, porque es emocional, por tanto, aunque no se vea, se siente y duele.



Las emociones que pueden componer el dolor emocional son la rabia, el miedo o la tristeza. Por eso, este personaje podrá llevar cualquiera de estas tres máscaras.

Desde el abordaje del programa de *En Sus Zapatos*, tal y como se ha explicado con anterioridad, creemos que este dolor es el que motiva los comportamientos agresivos que podemos ver en el alumnado. Por ello, si quieres educar para evitarlos, necesitas reconocer el dolor emocional y ofrecer recursos para aprender a gestionarlo, tal y como haremos en estas sesiones.



Así, en el proceso de estas sesiones, el reconocimiento del dolor emocional es uno de los ejes centrales, como lo es generar el contexto teatral para que el alumnado integre el aprendizaje de gestionarlo; por ello, la correcta caracterización de este personaje es relevante.

Para representar al dolor emocional usaremos una capa negra que llevará el actor que interprete las emociones del personaje central, o personaje del "yo". Este, además de la capa negra, también llevará una de las máscaras, la que represente a la emoción más intensa que siente.

El dolor emocional será el que mandará sobre el personaje central en los primeros finales de las obras de Teatro de Conciencia que se creen, por lo que lo veremos detrás, como si estuviera impulsando sus

movimientos; hablándole, como si fuera su pensamiento y dándole órdenes sobre lo que tiene que hacer. El personaje central obedecerá.

El guion que seguirá el dolor emocional es el que corresponde a la emoción más intensa que lo provoque y que coincidirá con la máscara que lleve, tal y como hemos detallado en el apartado anterior dedicado a las máscaras. Por tanto, si el dolor emocional viene motivado fundamentalmente por la emoción de la rabia, el actor que lo interprete dirá frases que justifican su emoción, tales como “esto no es justo, dale su merecido”, “insúltale” o “marginale”. Y el personaje central seguirá sus instrucciones y su intensidad.

De todas formas, en el apartado que sigue aquí podrás adentrarte bien en todas las “reglas del juego” del teatro de conciencia para dinamizar con éxito la parte teatral de tus sesiones y tener claridad de todos los aspectos de interpretación y puesta en escena.

5.3.2. LAS “REGLAS DEL JUEGO” DEL TEATRO DE CONCIENCIA

El Teatro de Conciencia es una metodología teatral que personifica las emociones “haciendo visible lo invisible”, mostrando los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional para la alfabetización emocional y el desarrollo de las habilidades socioemocionales de adultos, jóvenes y niños. Esta metodología fue creada con vocación pedagógica, principalmente, pero también artística en el año 2010 por Pax Dettoni Serrano. La metodología de Teatro de Conciencia está al servicio de la Educación Emocional, permitiendo reconocer fácilmente las emociones para después aprender a gestionarlas y avanzar así hacia la empatía, la asertividad, la resolución positiva del conflicto, la compasión, el perdón y la bondad; en última instancia, hacia la construcción de una cultura de Paz.

El método “*En Sus Zapatos*” gira alrededor de los aprendizajes que se hacen a través del Teatro de Conciencia. Por tanto, es de gran importancia tener claras todas las “reglas de su juego” antes de empezar las sesiones con tu alumnado.

En este apartado encontrarás detallados todos los aspectos teatrales que tienes que tener en cuenta. Si bien es cierto que cuando has sido participante en la formación con el facilitador los has experimentado en primera persona, es clave **que los leas con atención** para poder dinamizar bien con tu alumnado la parte teatral de las sesiones, así como poderle dar las indicaciones correctas en la creación de sus obras de teatro final.



1 EL ESPACIO

El espacio físico condicionará el desarrollo de la actividad, por tanto, es recomendable que prestes atención a:

- **La luz:** el espacio debe estar bien iluminado. Si está oscuro en el exterior es conveniente que enciendas todas las luces de la sala. Si fuera todavía hay luz natural es conveniente que las persianas levantadas.
- **El orden y la limpieza:** el espacio debe estar ordenado y limpio. Si la actividad se desarrolla en un aula, es recomendable que las mesas y sillas que no se usen se pongan en los márgenes dejando suficiente espacio libre para que las personas puedan moverse con facilidad. No es recomendable que las mesas y las sillas que no se usan rodeen el espacio de trabajo. El espacio de trabajo debe mantenerse libre y sin objetos en medio. Puedes pedir ayuda a tu alumnado para organizar el espacio, de hecho, es altamente sugerido que así sea.
- **La definición del espacio escénico:** cuando empieces a desarrollar la actividad teatral debería de indicar muy bien al alumnado cuál es el espacio escénico y cuál es el espacio para el público. Los actores se mueven respetando ese espacio imaginario. Puedes colocar el espacio escénico en uno de los cuatro lados de la sala, el que esté más vacío de objetos. A ser posible no debería haber nada detrás. Si lo consideras con una tiza puedes marcar el espacio escénico para que quede claro para todos.

Ejemplo para crear un espacio escénico en un aula



2 LAS NORMAS PARA ACTORES Y PÚBLICO

Una vez inicies con las dinámicas teatrales en sí mismas, además de explicar al alumnado cómo se crea el espacio escénico dónde se harán las representaciones, será conveniente que compartas con ellos también las siguientes normas:

PARA CUANDO ACTÚEN, LES PUEDES SUGERIR QUE:

- **Hacer teatro es jugar.** Por tanto, recomiéndales que jueguen “a que son Juan” o “a que son la profe” o “a que son la rabia”. Es decir, que se crean que lo que están representando, tal y como hacen cuando juegan. Tengan en cuenta y respeten la **cuarta y la quinta pared**.⁹
- Intenten **evitar que el miedo y la vergüenza les impulsen a reírse**, ya que esto hará que toda la obra deje de ser “verdad” para el público.
- Es necesario **“ganar la batalla”** al miedo y la vergüenza para actuar de forma creíble.
- Mantengan la **cara y la voz proyectadas al público**, es decir que eviten darle la espalda.
- Pongan atención en la escena de no ponerse delante de otros compañeros que están actuando para no “taparles”. Es decir, que intenten colocarse de tal forma cuando actúan que **no se tapen unos a otros**, para que el público pueda verles a todos.
- Usen un **tono de voz alto** para que el público pueda oírlos.
- **Reciban los aplausos finales** al acabar la obra. Todos los actores se ponen en línea recta, uno al lado del otro, y reciben el aplauso en calma, y sin auto aplaudirse.

PARA CUÁNDO HAGAN DE PÚBLICO:

- Puedes iniciar haciendo **una reflexión sobre el miedo que los actores pueden sentir a que el público se ría de ellos o a hacerlo mal**. Generalmente, el alumnado abiertamente reconoce dicho miedo, entonces puedes plantearles “¿cómo podemos ayudarnos los unos a los otros para superar estos miedos que no nos permiten disfrutar del teatro?”
- En ese momento es recomendable que propongamos establecer entre todos **unas normas**, y asegúrate que entre las que se consensuan están estas:
 - ✓ Estar en silencio cuando los compañeros actúan.
 - ✓ Prestar atención a lo que ocurre en escena.
 - ✓ Reírse si la obra hace gracia, pero no de ningún compañero que está actuando.
 - ✓ Aplaudir al acabar.
 - ✓ Levantar la mano a la hora de intervenir para el foro/comentario final.

⁹ Cuarta pared es la pared invisible imaginaria que está al frente del escenario de un teatro, en una serie de televisión, en una película de cine, o en un videojuego, a través de la cual la audiencia ve la actuación de los personajes. La quinta pared es la pared invisible imaginaria que no permite a los personajes ver las emociones, es decir al personaje que representan al dolor emocional.

3 LOS PERSONAJES: EL YO Y SU EMOCIÓN

Tal y como ya sabes, en el Teatro de Conciencia hacemos visible lo invisible, por ello los personajes centrales serán representados por dos actores: uno que hace del “Yo”, es decir el individuo en sí mismo, y el otro que hace de su emoción.

EL YO: se interpretará sin requerir atuendo especial, pues este actor representará al personaje en sí mismo. Sin embargo, podrá usar objetos o algo de disfraz si eso le ayuda a hacer más creíble ese personaje (sobre todo a la hora de la representación final).

LA EMOCIÓN: el actor que represente a las emociones, o al dolor emocional, llevará las máscaras y la capa (tal y como hemos visto en el apartado anterior) seguirá las siguientes normas de interpretación:

- **Es muy importante que la máscara que use sea la representante de la emoción más intensa que siente el personaje, y que sea acertadamente representada por el actor.** Por ejemplo, si la máscara que se usa es la de la tristeza, entonces la interpretación en el movimiento y en las palabras no pueden ser de la rabia. De ser así, la máscara que se debería haber usado tendría que haber sido la de la rabia.
- El actor podrá llevar **como máximo dos máscaras:** una que represente el dolor emocional (sea la de la tristeza, la de la rabia, o la del miedo) y otra que represente la alegría. **Las máscaras irán sujetas a la cara con las gomas, NUNCA con la mano.**
- **La máscara de la alegría debe salir siempre al final de las segundas escenas** cuando se resuelven de forma positiva las situaciones. Además, también podrá salir al inicio de una obra, si el personaje se siente alegre antes de que acontezca la situación ante la que sentirá el dolor emocional.
- **Para cada personaje que represente un “Yo” habrá un personaje que represente a la emoción.** Es decir, no se pueden compartir emociones para varios personajes, a no ser que todos sientan lo mismo y por el mismo motivo. Por ejemplo, si un niño siente rabia y la profesora también,



en escena veremos al niño con su rabia/dolor emocional y la profesora con la suya. En este caso estos personajes no podrían compartir el dolor emocional (porque nace de diferentes motivos). En cambio, si son 2 niños que sienten rabia por el mismo motivo, por ejemplo, porque el profesor les ha castigado injustamente, entonces sí podría compartir dolor emocional, y la profesora seguiría teniendo un personaje que representaría a su dolor emoción/ emoción.

- **El personaje de la emoción no se hace visible hasta que la persona no muestra lo qué está sintiendo.** Por ejemplo, si la persona no se enfada hasta la mitad de la obra, el personaje del dolor emocional no podrá aparecer antes, deberá hacerlo justo cuando el enfado aparece. Si antes estaba alegre puede el personaje de la emoción llevar la máscara de la alegría, pero también puede no aparecer hasta que se enfade. Dependerá de la creatividad de cada grupo como quiere interpretar la situación y a los personajes.
- **El personaje de la emoción va siempre cerca del personaje del "yo".** De hecho, es aconsejable que vaya detrás. El público tiene que entender esos dos personajes representan a la misma persona, uno es el "sí mismo" y el otro su emoción.
- **El personaje de la emoción o dolor emociona le habla al personaje del "yo" para motivarla a hacer lo que ella quiere.** Por eso, le debe hablar según los pensamientos propios de dicha emoción, tal y como se encuentran especificados en el apartado anterior.

- ✓ **La rabia:** pensamientos de frustración y de impulso agresivo
- ✓ **La tristeza:** pensamientos de pérdida y de impulso decaído, pasivo
- ✓ **El miedo:** pensamientos de amenaza/peligro y de impulso de huida, ataque o espasmo
- ✓ **La alegría:** pensamientos de logro/gratitud y de impulso expresivo

- **El actor que interpreta el dolor emocional o a la emoción deberá prepararse 3 o 4 frases que son las que repetirá a lo largo de las escenas.** La primera vez que diga las frases lo hará con volumen fuerte y el que representa al "yo" dejará el espacio para que se oigan **–no hablarán simultáneamente–**. Luego, cuando las repita, podrá hacerlo en tono más bajo. Es importante que el personaje de la emoción se mantenga siempre activo, hasta que es gestionado por el "yo" (en el segundo final). En el montaje de la obra final, es importante que dediques tiempo a ensayar esta parte con los alumnos para que no se "pisen" los textos en la representación final.

4 LA RELACIÓN ENTRE EL "YO" Y SU EMOCIÓN

Debes de asegurarte que el alumnado y después el público al que se represente la obra final, comprendan muy claramente que el personaje del "yo" y el de la emoción son un único individuo. Así como que el personaje de la emoción está mostrando una realidad invisible, y el personaje del "yo" está mostrando la realidad visible para todos. Estas pautas te ayudarán a que así sea:

- **La emoción será el personaje que mande en el primer final**, llevando al personaje del "yo" a hacer lo que quiere. Por ello será importante que el público escuche bien las órdenes y justificaciones que el personaje de la emoción le da al "yo". Pues en ese momento el "yo" es un títere de la emoción.
- **En cambio, el "yo" será el personaje que mande en el segundo final**, pues a través de la identificación y gestión emocional, es capaz de ganarle la batalla y acallar al personaje de la emoción para tomar decisiones de forma libre. Este proceso de gestión emocional se representará de la siguiente forma, mientras que el resto de la escena y los otros personajes quedan congelados (pues asumimos lo que sucede en el mundo "interior" no se ve en el mundo exterior):

- ✓ **Cuando el personaje del "yo" reconoce a la emoción, se da la vuelta y la mira.** El resto de la escena se congela. La emoción al ser descubierta se calma un poco.
- ✓ **El personaje del "yo" inicia la gestión siempre con la respiración:** puede hacer una respiración evidente usando los brazos ("el árbol") o más sutil sólo respirando profundamente, pero haciéndola también evidente para el público. A medida que la persona respira, la emoción empieza a hacerse más pequeña –se va agachando hasta llegar al suelo, pero puede seguir hablando en este proceso–.
- ✓ **El personaje del "yo" sigue con la gestión emocional hasta que la emoción ya ha disminuido, y puede hablarse a sí mismo.** Se puede hacer las preguntas de "el semáforo" y darse respuesta, o automáticamente decirse frases que le ayudan a enfrentar la situación de forma más positiva y calman el dolor emocional.
- ✓ **El personaje del "yo" cuando está calmado** (la emoción no está activa, en silencio y en el suelo) **se vuelve a dar la vuelta y todo lo exterior se descongela, volviendo a la acción.** Entonces resuelve la situación según su criterio y no bajo las órdenes de la emoción. Es muy importante que escénicamente se vean los dolores emocionales inactivos cuando se usa la asertividad o cuando se llegan a acuerdos mutuamente beneficiosos (tales situaciones no se pueden dar bajo secuestro emocional).

- ✓ **Cuando la situación se ha resuelto de forma positiva la emoción vuelve a activarse en forma de alegría** –con la máscara y sin capucha– (el actor que representa la emoción, mientras estaba en el suelo se ha cambiado de máscara y se ha quitado la capucha). A partir de ahora y para culminar la obra de teatro, el personaje de la emoción de la alegría acompaña al personaje del “yo”.

- Cuando en una obra de teatro más de una persona va a mostrar su autogestión emocional al mismo tiempo, se hará de forma simultánea, pero respetando los diferentes tiempos de diálogo interno para que el público pueda escuchar los de ambos.
- En las obras de Teatro de Conciencia que se preparan **para tratar la asertividad y la resolución del conflicto, el personaje de la emoción podría no aparecer**. Sin embargo, se recomienda que exista este personaje en todo el proceso de aprendizaje.

5

LA INTERPRETACIÓN Y ESCENIFICACIÓN

El Teatro de Conciencia tiene una finalidad fundamentalmente pedagógica, sin embargo, es también teatro, lo que significa que hay que encontrar el **equilibrio entre la parte pedagógica y la parte relacionada con el arte teatral**. Por ello, aunque se asume que las sesiones de *En Sus Zapatos* no son sesiones de técnica teatral, hay dos aspectos en los que se aconseja poner especial atención, sobre todo para las representaciones finales que el alumnado prepara.



LA INTERPRETACIÓN: los actores que representen a los personajes del “yo” y de la emoción, así como a otros personajes secundarios en la obra de teatro, tienen que “ponerse en los zapatos” de dichos personajes. Es decir, de alguna manera, tienen que dejar de ser ellos para ser los otros, o interpretar que son esos otros. **Para interpretar, nos valemos sobre todo del tono e intensidad de la voz, de los movimientos corporales y a ser posible de sentir lo que ese personaje siente. Por tanto:**

- **En el primer final,** cuando el personaje del “yo” es secuestrado por la emoción, el actor que lo interpreta muestra con su cuerpo y su voz la emoción que está sintiendo y sigue las indicaciones que le da su emoción, o incluso repite literalmente lo que le dice, si procede. Es recomendable que indiques a tu alumnado que sea exagerado para que el público lo pueda apreciar más. El personaje de la emoción también será representado con exageración en la voz y los movimientos.
- **En el segundo final,** cuando el personaje central es dueño de sí mismo y la emoción está inactiva mientras que éste resuelve el conflicto, el actor la interpretará en calma, en serenidad (no hay emoción interpretada en su voz ni en su cuerpo).
- **El actor que representa a la emoción siempre interpretará con la voz y el cuerpo a esa emoción.** Por ejemplo, si interpreta al miedo lo hará poniendo una voz temerosa y con una corporalidad encogida y escondida; en cambio, si interpreta a la rabia, lo hará con una voz fuerte y agresiva y un cuerpo tenso que invita a la agresividad. Si interpreta a la tristeza lo hará con una voz decaída y llorosa y un cuerpo pasivo que quiere decaer y en cambio para interpretar la alegría lo hará con una voz enérgica, entusiasmada y con una corporalidad vigorosa, saltarina y divertida.
- **En la interpretación es importante que no se interrumpan los personajes y no sucedan todos los acontecimientos a la misma vez,** por ello, será conveniente que dediques tiempo a los ensayos antes de la representación final.
- En líneas generales **es bueno que recomiendes al alumnado que exagere sus interpretaciones,** sobre todo en los personajes de las emociones (pues representan lo invisible).

LA ESCENIFICACIÓN: El Teatro de Conciencia no necesita grandes escenarios, pues sobre lo que pone énfasis sucede en el interior de los individuos –donde no hay muebles-. Sin embargo, se recomienda que en la escena sí esté la mínima escenificación necesaria para que lo que ocurra sea más real, por tanto, más fácil de creer para el público. Puedes invitar al alumnado a usar sillas o mesas para recrear un ambiente en el aula, si la situación ocurre en el aula; o una pelota y conos por ejemplo, si la situación ocurre en el patio, o una mesa larga y sillas si la situación ocurre en el comedor de la vivienda familiar...

Además, se recomienda que se use **atrezo**, en aras a facilitar la credibilidad de las escenas, así como para facilitar la interpretación. Entendemos por atrezzo el conjunto de objetos, accesorios y vestuario utilizados en la representación teatral. Así que, por ejemplo, puedes invitar al alumnado a usar cuadernos, bolígrafos, mochilas, bolsos.... Incluso, puede usarse vestuario, de hecho, a algunos niños les gusta mucho disfrazarse el día de la representación final.



6 LA TRAMA Y LOS DOS FINALES

Tal y como sabes, el método de *En Sus Zapatos* parte de invitar al alumnado a crear sus propias obras de teatro. Sin embargo, tienes que asegurarte que comprende que **la trama tiene que responder siempre a situaciones reales**, es decir, no se darán por válidas historias de ciencia ficción. Se pretende que estas situaciones reales respondan a experiencias vividas, o a experiencias que no se han vivido pero que se han testimoniado, o experiencias que podrían ser perfectamente reales.

Por otro lado, es parte del método también que **la trama siempre tenga dos finales**. De hecho, la historia será la misma hasta el inicio del desenlace, en el primer final, el desenlace será uno y en el segundo otro.

Primer final: el primer final corresponde al desenlace en el que no hay gestión emocional, ni empatía, ni asertividad, ni se resuelve el acuerdo de forma beneficiosa para ambas partes. Es decir, el final en el que las emociones ganan la batalla y las personas siguen sus impulsos agresivos o pasivos para resolver las situaciones. Lamentablemente, este final suele ser el final más común en la realidad y el final que más facilidad tienen el alumnado para representar de una forma espontánea.

Segundo final: el segundo final corresponde al desenlace en el que se ponen en práctica todos los aprendizajes de gestión emocional, la empatía, la asertividad y la resolución positiva del conflicto. Este desenlace es el que presenta más dificultades de hacerse correctamente, por tanto, deberá ser preparado con atención durante los ensayos por el grupo que lo prepara. Es recomendable que supervises bien esta parte en el tiempo que ensayan para darles orientación, ya que ayude es muy importante que este segundo final se haga bien, pues también servirá de modelaje para el público.

7 EL MODERADOR

Otra de las figuras claves cuando representamos una obra de Teatro de Conciencia en las sesiones de *En Sus Zapatos* es La figura del moderador, pues es el que se relaciona con el público, invitándole a reflexionar, y el que marca la diferencia entre el primer y el segundo final.

El moderador es un miembro más del grupo que participa en la obra de teatro, pero no interpreta a un personaje. Sin embargo, estará en el espacio escénico; puede colocarse en una de las esquinas frontales del escenario y convertirse en un espectador más mientras que se desarrolla la obra y luego tomar la palabra para desarrollar su parte. Es importante que el moderador esté de pie, y tenga un buen volumen de voz, pues es el que interactuará con el público.

El moderador está encargado de:

- Al inicio de la obra de teatro, antes de que los actores empiecen a actuar, le pedirá al público que le acompañen para dar todos a la vez el **"3,2,1, Acción"**.

- Una vez los actores han llegado al primer desenlace (generalmente agresivo) el moderador dirá **"stop"** haciendo que todos los actores queden congelados mientras él interactúa con el público.
- Entre el primer final y el segundo final, el moderador **hará preguntas al público** para ayudarle a reflexionar sobre lo que ha ocurrido para que se haya dado ese primer desenlace destructivo. También preguntará sobre qué se debería haber dado para que se hubiera dado otro desenlace constructivo, que será el que los actores mostrarán en el segundo final.
- Las preguntas que el moderador hará son para **incentivar la reflexión del público**. Sin embargo, no se recomienda que el moderador las lleve escritas y las lea, es más aconsejable que las prepare con el resto del grupo y las ensaye. Esa misma reflexión para el público, le servirá también al grupo. Podrás echarles una mano en esta preparación en el tiempo dedicado a los ensayos, además de dar seguridad al alumnado que vaya a ser moderador.

En el caso de que no haya personas suficientes en el grupo, el rol del moderador podrá ser realizado por uno de los actores que están interpretando. Por ejemplo, un actor que representa a una emoción puede sacarse la capucha y la máscara, y tomar una actitud corporal y voz neutra y dirigirse al público como moderador. Incluso puede contarle al público que ahora hace otro "papel", dándole un cierto sentido del humor.



9 EL SALUDO Y LOS APLAUSOS

El saludo final de los actores que han interpretado y del moderador ante los aplausos del público son **IMPRESINDIBLES**. Al acabar la representación teatral, el grupo se alinearán y recibirán los aplausos del público (sin auto aplaudirse).

Es recomendable que para la representación final ensayes los aplausos. Ten en cuenta que al finalizar toda la obra de teatro volverán a salir todos los grupos y volverán a saludar, recibiendo los aplausos del público, antes de iniciar con el foro.



8 LA REFLEXIÓN COLECTIVA

Una vez la obra de teatro se ha representado y los participantes han recibido el aplauso es tu turno. Ya que es el momento en el que esa obra de teatro se convierte en sí misma en recurso didáctico para el alumnado, pues a través de su análisis y reflexión tomarán consciencia de los aprendizajes que se han visto en la explicación en acción de esa sesión, y de las anteriores.

Tu labor al dinamizar las sesiones de *En Sus Zapatos* es facilitar que los participantes sigan estas "reglas de juego" en las dinámicas teatrales, y también – y, sobre todo – poder facilitar la reflexión a partir de las obras de teatro creadas por ellos. De todas formas, en cada una de las sesiones descritas que encontrarás en los próximos apartados, tendrás esta parte de la reflexión colectiva bien especificada para que puedas hacerlo con seguridad.

Con el método *En Sus Zapatos* el alumnado aprenderá a través de la experiencia y la reflexión, para ello tú eres – una vez más – clave en este proceso.

5.3.3. LOS PÓSTERES

Otros de los elementos visuales clave de este programa son los pósteres, diseñados específicamente por la Asociación Teatro de Conciencia para acompañar y facilitar los aprendizajes que *En Sus Zapatos* propone al alumnado.

- ✱ **Es aconsejable que los pósteres no los uses solo durante las sesiones de *En Sus Zapatos*, sino que estén de forma permanente expuestos a las miradas del alumnado y del profesorado, así como de las familias y el personal no docente. Te recomendamos que estén en las aulas y también en los pasillos, en los comedores, en las bibliotecas, en los halls de entrada... En cualquier lugar que sea visible.**

El programa tiene hasta ahora siete pósteres dedicados al alumnado, sin embargo, estamos trabajando en la realización de otros nuevos que irán complementando todos los ejes del programa. Puedes consultar la web de *En Sus Zapatos* (www.programaensuszapatos.org) para actualizar todos los pósteres disponibles.

Imágenes sobre la Empatía Activa:

"Póster del dolor emocional o monstruo"

Este es el póster síntesis de los ejes teóricos sobre los que se sustenta el programa. No hay ningún niño "malo" ni "agresor", solo hay niños con comportamientos agresivos que necesitan aprender a gestionar sus propios dolores emocionales, ya que dañan porque ellos tienen también heridas. **Este póster también lo puedes usar para hablar del perdón** y de la diferencia entre el "perdón de verdad" y el "de mentira". Perdonamos de verdad cuando percibimos con compasión el monstruo que nos ha hecho daño.



"Póster él controla a su dolor emocional"

Este póster muestra lo contrario al anterior, es decir lo que ocurre después de un proceso de educación emocional como el que se lleva a cabo en las sesiones de *En Sus Zapatos*.



Imágenes sobre la gestión de las emociones:

"Póster del árbol"

Para aprender la respiración consciente. Cuando queremos evitar que el dolor emocional nos secuestre, nos gane la batalla o mande sobre nosotros, deberemos calmarnos con la respiración.

"El árbol" puede hacerse físicamente como en el póster, o usando la imaginación: cerrando los ojos y visualizando los movimientos en la mente.

"Póster del semáforo"

Para integrar que antes de seguir nuestro impulso, debemos parar, respirar para calmarnos, pensar y conectar con lo que sentimos y, después, actuar.



Imágenes sobre la Resolución Positiva del Conflicto:

"Póster para la resolución de los conflictos"

Este póster recoge los pasos más importantes en la Resolución Positiva del Conflicto. Para el primer paso puedes volver a usar los pósteres de la gestión de las emociones y para el segundo paso, que hace referencia al escuchar, puedes usar el del "dolor emocional o monstruo", para recordar que, cuando nos hacen daño, hay un dolor emocional responsable.



"Póster del perdón de verdad"

Este póster invita a que el alumnado comprenda que el perdón de verdad es el que tiene valor y debemos darle el peso que tiene.



Imágenes para los adultos:

"Póster que advierte que gritar daña a los menores"

El póster "Gritar daña" te servirá para validar el modelo de amabilidad y cariño hacia los menores y evitar los modelos agresivos que usan los gritos como fórmula de poner límites o mostrar el enfado. Usaremos este póster con los docentes y también con las familias y el personal no docente.



5.3.4. ESTRUCTURA DE LAS 6 SESIONES

Las sesiones que trabajaremos en el aula son como mínimo 6 y durarán como mínimo 10 horas en total.

Es recomendable, como ya hemos explicado anteriormente que las sesiones sean una vez por semana, de manera que el programa esté activo en el aula durante un mínimo de 6 semanas seguidas. Se podría alargar un poco si consideras necesario incluir otra sesión semanal para preparar mejor la representación final.

Las cinco primeras sesiones tendrán una duración de 1 h y 30 min cada una y la última sesión, que es en la que se realiza la muestra de las representaciones teatrales creadas por el alumnado a otros cursos del centro, durará 2 h y 30 min.

Las cinco primeras sesiones son en las que se centran la mayoría de los aprendizajes, pues el objetivo es que el alumnado tome un rol de "enseñante" el día de la representación final hacia los otros alumnos (generalmente, de cursos inferiores). Esta es la estructura de los aprendizajes según las sesiones:

 1 h 30 min	 1 h 30 min	 1 h 30 min	 1 h 30 min
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4
Aprendizaje 1	Aprendizaje 3	Aprendizaje 4	Aprendizaje 7
Aprendizaje 2	Aprendizaje 4	Aprendizaje 5	Aprendizaje 8
	 1 h 30 min	 2 h 30 min	
	SESIÓN 5	SESIÓN 6	
	Todos	Todos	

Aprendizajes transversales: Aprendizaje 6 / Aprendizaje 9 / Aprendizaje 10

En estas sesiones es importante **que establezcas un ritmo y una repetición** en las actividades, por ello, todas las sesiones tendrán la misma estructura y la dinámica de apertura y cierre será siempre la misma.

A continuación, se explican cada una de estas dinámicas en detalle, de manera que en los apartados que corresponden específicamente a las 6 sesiones serán solo mencionadas.

ATENCIÓN

El ritmo de sesiones y los aprendizajes que se proponen en este manual pueden verse modificados según el grupo. Es decir, si tienes un grupo conflictivo y con pocos hábitos de trabajo colectivo no será posible seguir rigurosamente el programa en 6 sesiones. La experiencia nos ha mostrado que en esos casos necesitamos dedicar al menos 10 sesiones, pues en las primeras sesiones se utilizará mucho tiempo en establecer las pautas de funcionamiento y relación.

También es importante subrayar que cada grupo va a profundizar en los aprendizajes según su nivel de partida y eso se debe respetar. No podrás forzar a que todos los grupos los integren del mismo modo; de nuevo, dependerá del grupo y del clima en el aula del que se parta.

Está en tu discreción como tutor el cómo avanzar y cuántas sesiones más puedes incluir en el programa para facilitar a su aula el proceso de alfabetización emocional propuesto.

ESTRUCTURA BÁSICA DE UNA SESIÓN

1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA
2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO
3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN
4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN
5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA
6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA
7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

El alumnado y tú os sentáis en “círculo bonito” (en el suelo o en sillas, según se haya decidido), creando un espacio de expresión y de confianza donde podrán compartir sus sentires, sus preocupaciones, sus alegrías y donde cada día preguntaremos **qué recuerdan de la sesión anterior y qué han puesto en práctica**. También puede ser un espacio para empezar a introducir los aprendizajes propuestos para esa sesión, así como para decidir normas de funcionamiento de las sesiones y para recordar las normas ya acordadas en las sesiones previas (como, por ejemplo, cómo conseguir el silencio o pedir el turno de palabra).



Este espacio tiene el objetivo de crear no solo confianza en el grupo, sino también confianza en que las personas tienen derecho a sentir y a expresar lo que sienten.

Aprenden que ellos importan y lo que les pasa también. Se sienten escuchados y se generan espacios en los que quizás salgan a la luz conflictos escondidos. A estos conflictos luego habrá que dar seguimiento de forma personal con los alumnos implicados o, en casos excepcionales, si se detectan asuntos que implican una dimensión terapéutica, será necesario derivar esos casos a los profesionales pertinentes. Antes de empezar con las otras dinámicas de las sesiones es importante que los estudiantes puedan expresarse y “vaciar” emocionalmente para estar en la calma que les ayudará a realizar mejor los aprendizajes disponibles. Por ello, esta parte es siempre la primera.

Como se ha comentado anteriormente, en las sesiones del programa deberás evitar expulsar por mal comportamiento fuera del aula. Intentaremos hablar a solas o, incluso, interpeándolo en el círculo si creemos que el resto de los compañeros puede ayudar.

El grupo es un actor más en este proceso de alfabetización emocional y también es un factor clave para la gestión de algunos alumnos conflictivos. Debemos confiar en la fuerza del grupo y fortalecer el sentimiento de pertenencia a este grupo. Este círculo inicial de expresión y confianza nos permite ir en esta dirección, así como cultivar la posibilidad de autorregulación de grupo.

Preguntas que invitan a dar inicio al círculo según la sesión:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Cómo ha ido la semana?
- ¿Cómo os ha ido en las clases y en los patios y en el comedor?
- ¿Habéis sentido la rabia/el miedo/la alegría/la tristeza hoy o esta semana?
- ¿Son emociones buenas o malas? ¿Hay emociones buenas o malas o agradables o desagradables?
- ¿Cómo las habéis expresado? ¿Qué habéis hecho con ellas? ¿Quién ha ganado la batalla?
- ¿Habéis sentido gratitud/amor? ¿Lo habéis podido expresar?
- ¿Qué recordáis de la semana pasada?
- ¿Habéis puesto en práctica algo?

➔ **Tips a recordar para la actitud de la maestra para el manejo del círculo:**

Es muy importante que el alumnado perciba que el círculo es un lugar seguro, al igual que las sesiones de *En Sus Zapatos*. Por ello, la actitud principal tiene que ser la de **validar** todo lo que ellos sientan y expresen. (En todo caso, después ya les ayudaremos a conducir lo que sienten para ayudarles).

La **gratitud** también será muy importante y ayudará a crear un espacio seguro. Por tanto, daremos **gracias** después de cada comentario que hagan los estudiantes, diciendo también su nombre propio. (Por ejemplo, "Gracias, Lola, por compartir eso con nosotros y nosotras").

Mantendremos el **respeto** velando por que no haya interrupciones entre ellos y puedan expresar el tiempo que lo necesiten. También velaremos por que se cumplan las normas que hemos establecido el primer día de silencio y de turno de palabra.

Para respetar el turno de palabra podemos usar un objeto que sirva para ello. Solo puede hablar quien tenga el objeto, puede ser una pelotita o algún objeto más sofisticado de alguna etnia indígena.

Aprovecha cualquiera de las intervenciones para recordar los aprendizajes del programa y diferencia entre la persona y el comportamiento, así como entre la persona y la emoción.

Si hay dificultad el primer día, en ningún caso abandones esta dinámica. Hasta los grupos más difíciles no se resisten y finalmente aprenden a estar en círculo conversando.

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

Manteniendo el “círculo bonito”, pero ahora de pie, llevaremos a cabo esta dinámica que permite que los participantes sientan y tomen conciencia de su cuerpo. Por ello, aprovecha la dinámica para recordar que las emociones las sentimos en el cuerpo y que, si queremos ganarles la batalla, hemos de estar alerta a lo que sentimos cuando las emociones duelen y también cuando estas son agradables. Es importante que puedan tomar conciencia en el cuerpo de ambos estados, los de bienestar provocados por emociones como, por ejemplo, la alegría, la gratitud, la esperanza, el amor o la confianza; y los estados de malestar provocados por emociones como, por ejemplo, el miedo, la rabia, los celos, la tristeza o la envidia. **También es muy importante que comprendan que todas las emociones son válidas, aunque algunas nos hagan sentir bienestar y otras, malestar.**

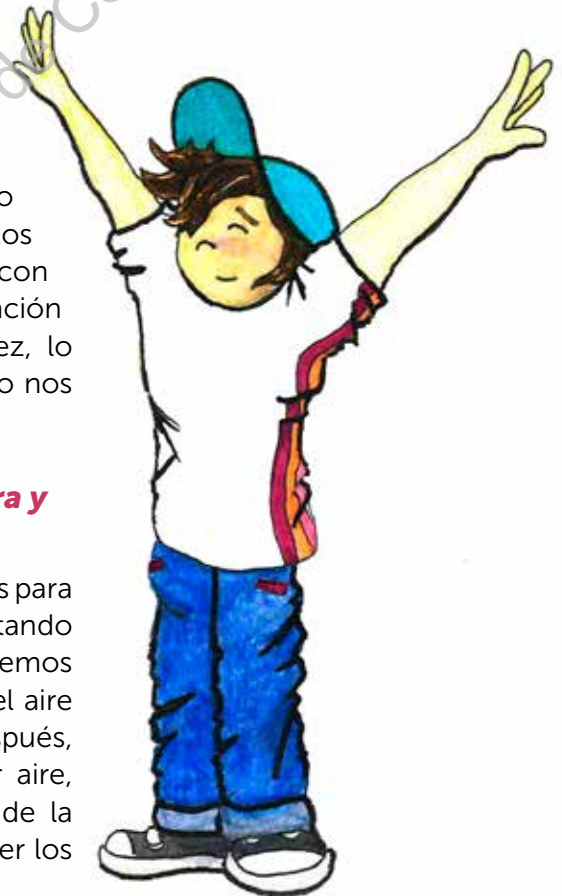
Para realizar este calentamiento seguiremos los siguientes pasos y tú los harás también con los participantes:

1. Despertar el cuerpo:

Como el cuerpo es nuestro receptor de emociones y portador de acciones, tenemos que tenerlo siempre despierto. Así que, empezando por los pies y subiendo por piernas, caderas, tronco, espalda, brazos y cara, nos damos caricias y golpecitos con mucho cariño. Lo hacemos con la sensación de que despertamos el cuerpo y, a la vez, lo limpiamos de todo aquello que nos duele o nos hace sentir malestar.

2. Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo:

Cuando llegamos a la cara, hacemos muecas para relajarla y respiramos profundamente soltando todo el aire por la boca mientras que hacemos que los labios se muevan sueltos cuando el aire sale. Lo podemos hacer tres veces. Después, les proponemos abrir las piernas y coger aire, mientras suben los brazos hasta encima de la cabeza, y soltarlo fuerte, mientras dejan caer los



brazos y la parte superior del tronco con la sensación de dejar ir todo aquello que provoca tensión.

3. Masajito con mensajito:

Para acabar —siempre en “círculo bonito”, el cual habremos pedido que se haga más pequeño (es decir, que se acerquen más los unos a los otros)—, con todo el cuerpo activo, podemos recibir un masajito de nuestro compañero. Para ello, todos nos ponemos hacia la derecha y nos encontramos con una espalda que, con mucho cariño, vamos a masajear o a acariciar. Podemos recordarles que en los omóplatos están las alas de bondad que todos tenemos y que cuando las acariciamos también las activamos.

Mientras damos el masajito, les pedimos que le digan en voz baja a la persona a quien se lo dan, los siguientes mensajes:

“Confío en ti, Lucas”.

“Confía tú en ti, Lucas”.

Después, nos giramos hacia la izquierda y devolvemos el masajito y el mensajito a la persona que nos lo ha dado.

Al acabar, y solo si sentimos gratitud por el masaje y el mensaje recibido, damos las gracias a los dos compañeros.



En esta parte debes recalcar la importancia de dar y recibir gratitud de manera auténtica, así como la importancia de ofrecer un modelo de agradecimiento a los alumnos.

También puedes invitar a reflexionar sobre dónde han sentido la gratitud, para que tomen conciencia de esa sensación física y poder regresar a ella cuando lo necesiten.

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

Igual que hemos conectado con el cuerpo, pues es donde sienten las emociones, también conectaremos con el corazón, que es donde reside el Ser, el que es bueno, bello y verdadero. Para explicarles esta dinámica les puedes pedir que se sienten de nuevo (en las sillas o en el suelo, según prefieran los participantes).

Mantendremos el “círculo bonito” y realizaremos la práctica de la respiración consciente, en la que llevaremos la atención a la respiración.

A continuación, te exponemos los elementos fundamentales para enseñar la práctica (sin embargo, tu ejemplo es la clave).

Esta actividad requiere no solo que tú sepas hacer esta técnica de respiración consciente (has aprendido durante el curso presencial), sino también que la practiques con frecuencia.

A los participantes será conveniente explicarles antes de empezar en qué consiste y para qué sirve.



Beneficios de la respiración consciente:

Nos ayudará a dos cosas muy importantes; por un lado, a calmarnos cuando nos demos cuenta de que las emociones son muy intensas y nos están dominando. Y, por otro lado, nos ayudará a centrar nuestra atención, es decir a concentrarnos.

Postura:

En el suelo: sentados con las piernas cruzadas, espalda y cuello rectos, brazos y manos apoyados sin esfuerzo encima de las piernas y ojos cerrados.

Es una silla: sentados con pies paralelos tocando al suelo, espalda y cuello rectos (a ser posible, sin apoyarse en el respaldo de la silla), brazos y manos apoyados sin esfuerzo encima de las piernas y ojos cerrados.

Tiempo:

El primer día, se acordarán 5 minutos y cada sesión se aumentará 1 minuto como mínimo. Se les anima a llegar a 10 minutos el último día y también a que la practiquen en casa.

Procedimiento:

Con los ojos cerrados, respiraremos de forma natural, llevando toda la atención al triángulo formado entre la nariz y el labio superior, donde se realiza la respiración. Hay que fijarse en las sensaciones físicas que allí ocurren cuando el aire entra y sale con la respiración: cosquilleos, hormigueos, picores... Cualquier sensación es válida.

Si en esos cinco minutos aparecen otras sensaciones físicas en otros lugares del cuerpo, mantenemos la atención en el triángulo, sin mover el cuerpo. Si aparecen pensamientos o emociones y nuestra atención se desvía, la regresamos al triángulo. Podemos regresar tantas veces como sea necesario, lo importante es volver siempre la atención al triángulo.

Es importante hacer hincapié en que la respiración no se modifica, deben respirar normalmente y observar qué sucede en ese triángulo mientras respiran.

Mientras los participantes hacen la práctica, tú también la haces y, de vez en cuando, vas recordando con voz alta algunos aspectos de la postura y haciendo énfasis en que lleven la atención al aire entrando y saliendo del triángulo formado por la nariz y la parte superior de la boca.

Visualización guiada para conectar con el corazón y la gratitud:

Durante los dos últimos minutos, tú, sin abrir los ojos, tomas la palabra y guías la atención hacia la conexión con el corazón.

Les pides que, sin abrir los ojos, lleven la atención a su corazón para concentrarse en su latir. Permanecerán observando cómo late su corazón unos 15 segundos; después les invitas a que con el pensamiento y la imaginación escojan entre una de estas posibilidades (elegiremos una diferente para cada sesión):

- ✓ Una persona que esté o haya estado en sus vidas por la que se han sentido amados y a la que han amado y por la que sienten gratitud.
- ✓ Una situación de su vida por la que sienten gratitud.
- ✓ Algo que les ocurrió o que les ha ocurrido u ocurre por lo que sienten gratitud.
- ✓ Una característica personal, de su personalidad, por la que se sienten satisfechos y sienten gratitud por ser así.
- ✓ Un paisaje bello que les provoca calma, bienestar y sienten gratitud por poder estar allí.



Una vez que ya la tienen a través del pensamiento e imaginación les invitas a verla con el máximo detalle en su interior y empiezan a sentir cómo la gratitud nace en su corazón y se expande por su pecho, luego esa gratitud toma un color y pinta todo su cuerpo, baja a los pies y va subiendo por piernas, caderas, torso, brazos y cabeza pintando todas las células del cuerpo del color de la gratitud que ellos han escogido (es mejor dejar abierta la elección para que cada niño y niña escoja el color que prefiera en lugar de marcar uno específico al facilitar el ejercicio).

Después pide que regresen con su atención al corazón y, desde allí, sintiendo los pies en el suelo, que vuelvan al triángulo donde el aire entra y sale, para que finalmente –cada uno a su ritmo y cuando lo sienta, poco a poco– vayan abriendo los ojos.

Para acabar, puedes preguntar si quieren compartir algo de lo que han vivido, cuáles han sido sus sensaciones físicas, qué dificultades han tenido, si han podido sentir la gratitud...

El tiempo que le dedicaremos a esta actividad en la primera sesión será de mayor duración que en las siguientes, ya que explicaremos con detalle todos los aspectos necesarios para que aprendan a hacerla.

➔ **Tips para manejar esta dinámica:**

Debes **participar a la vez que guías** la práctica. Tu **propia calma y seguridad** son fundamentales y las debes transmitir a través de la posición corporal y de la voz.

Es probable que encontremos dos de estas dificultades:

- **Alumnos que no quieran participar**

En estos casos, debes encontrar la forma en la que participen de otra manera. Por ejemplo, pueden encargarse del tiempo con el reloj o, si saben dibujar, hacer un dibujo de lo que sienten al ver a todos sus compañeros; también pueden escribir un poema o sentarse en silencio y observar.

Es importante que se sientan incluidos y que ellos también son necesarios para realizar la dinámica. Por ello, en esos cinco minutos deben autogestionarse para mantener silencio y no crear distracción para que los que sí desean aprender la "técnica de respiración consciente" puedan hacerlo.

- **Alumnos que quieran participar, pero que tengan dificultades**

En estos casos, debes buscar la manera de ayudarles. Puede ser invitando a que se sienten de espaldas al círculo, si lo que tienen es ganas de reír al abrir los ojos. También les puedes invitar a buscar un espacio en el círculo en que se sienten al lado de otros compañeros que les permitan concentrarse mejor (atención: cambian ellos, ellos deciden dónde).

A pesar de las dificultades que muestre un grupo, no hay que dejar de hacer esta dinámica. Si crees y confías en ellos, el alumnado acabará haciendo la práctica (aunque no llegue a los 10 minutos en la última sesión).

4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN

En cada una de las sesiones se destinará algo de tiempo para explicar los aprendizajes vinculados con la sesión, de manera que luego ellos puedan aplicarlos en su creación de las obras de Teatro de Conciencia.

Este programa consiste en generar espacio de aprendizaje, por ello, no es aconsejable hacer exposiciones magistrales de la teoría de cada uno de los 10 aprendizajes, sino implicar a los participantes en lo que se les está explicando. **Es recomendable que uses, siempre que sea posible, voluntarios que escenifiquen las emociones o el dolor emocional para hacer las explicaciones** de la sesión. Así, también les estarás dando el ejemplo para las obras de teatro que tienen que preparar y representar justo después.

En los apartados que siguen vienen definidos estos aprendizajes para cada sesión. Sin embargo, es importante poner de relieve que no es aconsejable que se siga la dinámica de impartir conocimiento de clase habitual, es decir, se mantiene al alumnado en "círculo bonito" y se explica, también pidiendo que ellos participen con ejemplos o incluso pidiéndoles que salgan a representar siguiendo las pautas que tú indiques. Les informarás de que luego tendrán que ponerlo en escena en la obra que ellos van a preparar y mostrar al resto de compañeros.

5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

En esta parte, el alumnado integra lo que le ha sido explicado con la creación de una corta obra de teatro que mostrará a sus compañeros en la última parte de la sesión.

El alumnado se agrupará entre sí, **cada sesión con compañeros diferentes**. En general, haremos grupos de 4 a 6 personas (en función del número total de alumnos).

Es aconsejable que mantengas este espacio sin ruido, quizás la música relajante puede ser usada de fondo. También pueden sentarse en sillas alrededor de una mesa para pensar y apuntar lo que van decidiendo, aunque después se levanten para ensayar.

Se trata de obras de teatro semiimprovisadas, es decir, ellos tendrán que acordar la temática, los personajes, lo que ocurre y el desenlace. Después, una vez en escena, interpretan sus personajes improvisando en lo verbal y no verbal para representar al público la obra de teatro que han acordado/ preparado. (Es decir, no llevarán un guion escrito para leer).



Será importante en este proceso recordarles que:

1. Escojan personajes que lleven un nombre diferente al propio (es muy importante que **no usen su mismo nombre**).
2. Escojan situaciones para representar que puedan ser reales, que quizás las hayan vivido o hayan visto a alguien vivirlas.
3. Escojan situaciones en las que los protagonistas sean los niños, aunque pueden aparecer adultos.
4. Las obras, generalmente, tendrán dos finales, así que deben preparar ambos.
5. Usarán las capas y máscaras para actuar; definirán cuáles necesitarán.
6. Pueden usar lo que hay en la clase para decorar el espacio en el que van a actuar, para que sea más creíble; también pueden usar la imaginación e inventar objetos con lo que tienen a su alcance.
7. Acuerden la distribución de los personajes de una forma consensuada. Pueden aparecer conflictos a la hora de repartir los papeles o de decidir qué representar, por ello, es bueno que estén advertidos de que les va a ayudar mucho escucharse los unos a los otros y tomar decisiones que sean para el bien del grupo. Por ello, hay que recordar que no es un trabajo individual el que hacen, sino colectivo.
8. Importante: **tú tienes que estar activa, paseando entre los grupos y asegurándote de que lo han comprendido**, sobre todo en las primeras sesiones, pues aún no han integrado la dinámica. Es decir, **validarás las creaciones, pero las redireccionarás para que los aprendizajes se den: podrás hacer correcciones mientras estén ensayando**. Tendrás que tener la habilidad de **guiar hacia el buen segundo final** (para el primer final no suelen tener dificultad), **sin imponer y respetando sus ideas, pero asegurándote de que lo hacen según lo aprendido**.

* Recuerda que en el apartado 3.3.2. tienes todas las "reglas del juego" del Teatro de Conciencia que te ayudarán muchísimo a dinamizar esta parte.



6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO

Las cortas obras de Teatro de Conciencia que han preparado se muestran delante de los compañeros y, para ello, hay que preparar el espacio.

Esta es la parte que más disfrutan los alumnos y también en la que más aprenden, por ello, se recomienda tenerlo en cuenta para poder **llegar con tiempo suficiente para que puedan representar todos los grupos**. Si faltara tiempo para representar se dejaría para la próxima sesión, será fundamental nunca dejar a los grupos sin representar lo que han preparado.

En el aula se designará un espacio para el escenario y un espacio para el público. El público puede sentarse en el suelo alrededor del espacio escénico.

Te recomendamos, antes de empezar, darles las indicaciones básicas de cómo actuar teniendo en cuenta que lo dirigen para un público. Por ello, nos detendremos el primer día en:

Para cuando actuamos:

- La cuarta pared: es la pared invisible imaginaria que está al frente del escenario de teatro a través de la cual los espectadores ven la actuación de los personajes.
- El miedo y la vergüenza nos impulsarán a reírnos y harán que toda la obra deje de ser "verdad" para el público. Hay que estar alerta, si no, nos dominarán. Por ello, hay que tener presente la batalla que hay que ganar al miedo y la vergüenza para actuar bien.
- Mantener la cara y la voz proyectadas al público. Evitar dar la espalda a este.
- Usar un tono de voz alto para que se nos pueda oír.
- La figura del moderador tiene que estar visible en el escenario y con presencia escénica en la parte de delante, con voz clara y firme.
- Cuando la obra acaba, todos los actores se ponen en línea recta, uno al lado del otro, y saludan recibiendo los aplausos (esto es **fundamental: todos los niños deben recibir los aplausos en calma** y sin autoaplaudirse).

Para cuando hacemos de espectadores:

- La reflexión sobre el miedo a que el público se ría de nosotros o a hacerlo mal. Son los mayores miedos que todos tienen y suelen aceptarlos abiertamente. Hay que plantear entonces: ¿cómo podemos ayudarnos los unos a los otros para superar estos miedos que no nos permiten disfrutar del teatro?
- Entre todos han de encontrar las normas de comportamiento de los espectadores, por ello ayudan intervenciones del tipo:
 - ✓ ¿Cómo nos gustaría que esté el público cuando actuemos?
 - ✓ ¿Cómo el público nos puede ayudar a sentirnos más seguros?
 - ✓ ¿Os parece bien entonces que una norma sea...?
 - ✓ ¿Levantamos la mano los que estamos de acuerdo con esta norma para el público?
- Por lo general, las normas a las que se llega son muy parecidas en todos los grupos:
 - ✓ Silencio cuando los compañeros actúan.
 - ✓ Prestar atención a lo que ocurre en escena.
 - ✓ Reírse si la obra hace gracia, pero no de ningún compañero que está actuando.
 - ✓ Aplaudir al acabar.
 - ✓ Levantar la mano a la hora de intervenir para el foro/comentario final.

En las sesiones siguientes, antes de empezar las representaciones, recordarás las normas y te asegurarás de que les siguen pareciendo válidas y quieren respetarlas.



"3, 2, 1... ¡Acción!"

Te recomendamos que todo el público se sume a dar el inicio de las obras de teatro de los compañeros diciendo todos juntos "3, 2, 1... ¡Acción!". En la primera sesión puede ser liderada la dinámica por ti y en las siguientes sesiones la pueden liderar diferentes alumnos (sería esta una manera de involucrar a los que les cuesta más participar).

Al acabar cada una de las cortas representaciones se harán unas preguntas al público a modo de análisis de lo que ha ocurrido y para trasladarlo a situaciones cotidianas si procede. También servirán para remarcar los conceptos clave de los aprendizajes de la sesión.

Este foro lo puedes dirigir tú, pero también el propio moderador (en las obras en las que lo haya) siguiendo las pautas o preguntas que le vayas indicando. De esta forma, se acostumbran a preguntar al público, que es lo que harán el día de la representación final.

- * Recuerda que en el apartado 3.3.2. tienes todas las "reglas del juego" del Teatro de Conciencia que te ayudarán muchísimo a dinamizar esta parte.

7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

Hemos abierto un espacio de Empatía Activa al inicio de la sesión y es importante cerrarlo al acabar la sesión; por ello, haremos siempre el círculo de la amistad al finalizar (aunque estemos un poco fuera de tiempo).



Volveremos a ponernos en un "círculo bonito", esta vez de pie y dándonos las manos. Todos al mismo ritmo las movemos hacia delante y hacia atrás. Pide que cada uno, quien quiera y en el orden que quiera, diga una palabra que sintetice lo que hemos compartido hoy, una palabra que cierre la sesión. Después de que los alumnos han compartido sus palabras de cierre, escogemos entre todos una y la gritaremos al unísono mientras levantamos las manos hacia el cielo después de contar tres:

UNO, DOS, TRES... ¡EMPATÍA!

5.3.4. LAS 6 SESIONES, UNA A UNA

Asociación Teatro de Conciencia

SESIÓN 1

1. Círculo de expresión y confianza
2. Calentamiento y conexión con el cuerpo
3. Respiración consciente y conexión con el corazón
4. Explicación en acción
5. Preparación de las obras de Teatro de Conciencia
6. Representación y comentarios de las obras de Teatro de Conciencia
7. Círculo de la amistad



10 min

13 min

5 min

15 min

10 min

30 min

2 min



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

🕒 10 MIN APROX.

Al tratarse de la primera sesión, será necesario, antes de dar inicio –aunque ya podemos estar sentados en círculo–, explicarles en qué consistirán las sesiones, qué vamos a hacer y para qué, así como establecer las normas de funcionamiento grupal. De esta forma, se toma la dinámica propia de las próximas sesiones.

Aspectos para incluir en la presentación de las sesiones

- ✓ Agradecer que estén allí y mostrar entusiasmo.
- ✓ **Qué es *En Sus Zapatos*:** un programa de convivencia escolar mediante la educación emocional y el Teatro de Conciencia.
- ✓ **Cómo trabajaremos:** reflexionaremos conjuntamente sobre aspectos de nuestro mundo interior y de cómo nos relacionamos con las otras personas, y haremos teatro juntos, creando nosotros cada día diferentes obras.
- ✓ **Duración de las sesiones:** 1 h y 30 min.
- ✓ **Finalidad:** aprender sobre las emociones, cómo gestionaras y cómo resolver nuestros conflictos para después enseñar a los alumnos de cursos inferiores.
- ✓ **Resultado para el último día:** una obra de teatro que crearemos entre todos y que representaremos a los cursos inferiores para que los más pequeños puedan aprender de nuestro trabajo.
- ✓ Iniciar la dinámica propia del círculo de expresión y confianza, dando espacio a que **el alumnado también se exprese respondiendo a preguntas** como:
 - ¿Cómo os sentís?
 - ¿Cómo os hace sentir la idea de que vais a ser maestros de los cursos inferiores? ¿Y la de hacer teatro?
 - ¿Puede ser útil aprender a resolver conflictos sin usar la violencia?

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

🕒 13 MIN APROX.

Introduciremos por primera vez esta dinámica que repetiremos todos los días, tal y como te hemos detallado anteriormente. Es probable que en esta primera sesión te lleve más tiempo porque habrá que explicar el contenido.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- “Masajito con mensajito”.

Al ser la primera sesión, te recomendamos introducir ahora una dinámica de presentación de todos los participantes por su nombre. Aunque es probable que todos sepan sus nombres, con esta dinámica buscamos que expresen no solo su nombre, sino también el nombre de sus compañeros; así que se trata más que de una dinámica de presentación, de **una dinámica de cohesión y confianza, que siempre facilitará el trabajo colaborativo.** Para dar la explicación de la dinámica nos mantenemos todos en pie.

Establecer normas básicas de conducta colectiva



El objetivo es, entre todos, acordar algunas normas que nos permitan realizar las sesiones con armonía y disfrute. Por ello, se proponen **dos normas** para que el alumnado considere si estas pueden ayudarle a sentirse todos respetados y aceptados.

A veces puede ser que **el silencio** –que permite que alguien hable y el resto escuche– se pierda: cuando eso se dé, cualquier persona podrá pedirlo (además de ti) haciendo un gesto que tape la boca con el dedo índice de una mano y levante el otro brazo con la mano extendida en gesto de “stop”.

Cuando los compañeros ven que una persona ha pedido silencio, deben repetir el mismo gesto, y así hasta que se logre el silencio necesario para proseguir con la dinámica.

Por otro lado, será necesario **tener un orden a la hora de hablar**, por ello, se propone usar el gesto habitual de levantar la mano para pedir el turno de palabra. Respetar esta norma colectiva nos ayudará mucho en todas las dinámicas.

Se pueden proponer otras fórmulas para lograr estas dos normas, pedir silencio y pedir turno de palabra; sin embargo, te aconsejamos que se acuerden al inicio del programa y que se vele por su cumplimiento. Por ello, es muy importante que sean aceptadas por todo el alumnado. También puede ser que el grupo proponga otras normas que aquí no hemos considerado (es a discreción tuya como tutora manejar su establecimiento si consideras que son beneficiosas para el proceso que se inicia con el programa).

Las vocales de tu nombre y del nombre de tus compañeros en el cuerpo

Les enseñamos a hacer las vocales con el cuerpo, das el ejemplo para cada una de ellas, y los participantes repiten:

A: separa los brazos como haciendo una "A" a la altura de la cadera, o puedes también hacerlo por encima de la cabeza, abriendo los brazos hacia el cielo.

E: cruzas los brazos uno delante del otro a la altura del pecho.

I: levantas el brazo izquierdo hacia el cielo, y el derecho lo llevas hacia el suelo. Ambos rectos, dibujando una diagonal.

O: redondeas los brazos hacia delante como si dibujaras con ellos una "o", o estuvieses abrazando a alguien.

U: juntas los brazos estirados hacia abajo y mirándose las palmas, luego los subes en paralelo hasta el cielo.



En todas las vocales mantienes las manos extendidas con los dedos juntos.

Después, cada uno dirá su nombre, haciendo el movimiento de los brazos al pronunciar las vocales que lleva su nombre, y el resto del grupo lo repetirá: dirá el nombre de su compañera y hará los gestos de las vocales que toquen.

Estarán en círculo y lo haréis todos, también tú.

Por ejemplo, una participante que se llama Esperanza dirá "Es" (y hará el gesto de la "e" mientras lo dice), "pe" (y hará el gesto de la "e" mientras lo dice), "ran" (y hará el gesto de la "a" mientras lo dice) y "za" (y volverá a hacer el gesto de la "a" mientras lo dice). Luego, el resto de compañeros repetirán su nombre y los gestos.

- ✳ Esta dinámica viene inspirada de la euritmia, como se conoce al hecho de moverse de modo armonioso y buscando la belleza. Este movimiento sirve para expresar los estados de ánimo y, por ello, se transforma en un medio de comunicación. El filósofo R. Steiner lo retoma de la antigüedad clásica y lo considera un arte dentro de la Antroposofía.

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

 5 MIN APROX.

Al ser la primera vez, deberás explicar con detalle la técnica, tal y como se detalla en el apartado de "estructura de las sesiones". También tendrás que tener en cuenta las dificultades que pueden presentarse y, sobre todo, perseverar. El modelaje en esta dinámica es fundamental, por ello, a pesar de que no todo sean facilidades por parte del alumnado (suelen reír en las primeras veces) te recomendamos una actitud seria –de algo importante–, no sucumbir a la propia frustración y seguir practicando (aunque sea menos minutos de los indicados en este manual).

Tiempo para la primera respiración consciente: 5 minutos

4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN

 15 MIN APROX.

Para preparar los contenidos precisos de este apartado te recomendamos usar los apartados previos, relacionados con los aprendizajes que corresponden a esta primera sesión, así como el apartado relacionado con las emociones y cada una de sus máscaras.

Aprendizaje 1. Reconocer, nombrar, identificar y tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

Aprendizaje 2. Comprender que las emociones quieren expresarse a través de nuestras acciones, hablan con pensamientos y podemos dejar que ellas dominen o no.



Presentación de las emociones básicas: para cada una, el alumnado aprenderá cómo hablan (pensamiento asociado), cómo se mueve el cuerpo, cuál es su impulso para la acción.

Primero, es muy importante que comprendan que **ellos y sus emociones no son lo mismo**, es decir, que pueden hacer algo con lo que sienten. Para ello, ayudará sacar a dos niños voluntarios para que uno interprete a un personaje y el otro interprete su emoción. En este ejemplo ya puedes hacer uso de las emociones básicas para aprovechar y presentarlas.

Se usarán las máscaras para explicar las 4 emociones básicas y te aconsejamos seguir la dinámica de desdoblar el personaje en los cuatro casos. Además, les pedirás a los que lleven la máscara que **pongan también el cuerpo como lo haría alguien que se sintiese así**. A los compañeros **les pedirás que pongan voz a los pensamientos** que tiene ese personaje cuando siente esa emoción. Y el niño que lleva la máscara los repetirá poniendo la entonación que corresponde y **cumpliendo con las órdenes de acción del impulso de esa emoción**.

Para iniciar esta dinámica, podemos dar ejemplos primero nosotros y luego dejar que todos los alumnos participen hablando como si hablara la rabia, por ejemplo (recordando que validaremos todas sus aportaciones). Lo haremos también con las máscaras de la tristeza, el miedo y la alegría. Nos podemos ayudar de todos los ejemplos que se ofrecen en el apartado de este manual al presentar las emociones. De esta forma, ya empiezan a entender que, en las obras de Teatro de Conciencia, el personaje central será diferente de sus emociones, por tanto, que un personaje se representará con dos actores.

5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

 10 MIN APROX.

En esta primera sesión, las pretensiones son muy básicas. Queremos que se familiaricen con el Teatro de Conciencia y con el teatro como herramienta de trabajo. El ejercicio teatral será muy sencillo y, si en la explicación en acción ya se han usado las máscaras y se las ha hecho hablar a través de algún actor o actriz, no debería representar mayor dificultad para ellos.



Ejercicio teatral

Pide que se pongan en cuatro grupos; generalmente serán compuestos por 5/6 personas cada uno. Es recomendable que sean grupos mixtos y, a ser posible, se evite que correspondan al grupo de amigos; pueden escogerse al azar, explicando que en cada sesión los grupos serán diferentes, usando palitos o papeles de colores.

Cada grupo escogerá una de las máscaras, así habrá un grupo para cada una de las emociones.

Han de crear una corta obra de teatro donde haya un personaje central, un niño o una niña, que siente una emoción y esta también se representa. En esta obra, la emoción habla, da órdenes al protagonista y le gana la batalla interior, así que este hará lo que el personaje de la emoción le dicte. Es decir, en esta obra solo se representará el secuestro emocional y podremos ver qué quiere cada una de las cuatro emociones cuando nos secuestran y con qué pensamientos hablan.

El grupo será el encargado de crear la obra, usando situaciones que puedan ser reales o les hayan pasado. También será el encargado de repartirse los personajes entre los integrantes. Habrá un protagonista, un personaje emoción y el resto pueden ser otros intérpretes que hacen posible que se dé esa situación. También puede haber más de un protagonista con más de un personaje emoción, siempre y cuando dicha emoción sea la misma. Es decir, por ejemplo, si son dos amigos que tienen miedo, pueden tener dos personajes detrás con la máscara del miedo que representen su miedo o pueden tener uno solo que les habla a los dos y representa el miedo de los dos. Dependerá de la creatividad de cada grupo, con la única condición que solo pueden representar una emoción por grupo.

RECUERDA INCLUIR DE MODO TRANSVERSAL A LO LARGO DE LAS 6 SESIONES

Aprendizaje 6. Ponerse "en sus zapatos", practicar la Empatía Activa.

Aprendizaje 9. Diferenciar entre "perdón de verdad" y "perdón de mentira", optando por el primero.

Aprendizaje 10. Expresar y recibir gratitud.



6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

⌚ 30 MIN APROX.

Al ser la primera representación que se hará, antes de dar inicio a las obras, les pedirás que se sienten ya creando imaginariamente un escenario y acordarás con ellos el comportamiento que deciden tener como actores y como público, tal y como se ha detallado con anterioridad en el apartado dedicado a este punto.

Se representarán las 4 obras (recuerda la dinámica del "3, 2, 1... Acción", la importancia del saludo final y que todo el alumnado pueda recibir el aplauso).

Después de cada obra o al acabar las cuatro representaciones, se dedican unos minutos a reflexionar conjuntamente con preguntas disparadoras como, por ejemplo, estas:

- ✓ ¿Os ha gustado?
- ✓ ¿Cómo os habéis sentido?
- ✓ ¿Qué emoción sentía el personaje principal? ¿Y el otro?
- ✓ ¿Os ha pasado alguna vez? ¿Queréis contarlo?
- ✓ ¿Qué pensamientos tenía la emoción? ¿Eran ciertos?
- ✓ ¿Quién ganaba la batalla al personaje central? ¿Puede pasar?
- ✓ ¿Le ha ayudado la emoción al personaje central o lo contrario? ¿Es lo mismo lo que pide la alegría que lo que pide la rabia? ¿Hacen daño ambas?
- ✓ ¿Tiene posibilidad el personaje central de dominar él a su emoción? (Lo veremos la próxima semana)

7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

 2 MIN APROX.

Al ser la primera, deberás explicar la dinámica antes de darle inicio; puedes usar las indicaciones redactadas anteriormente en el apartado de estructura de sesión.

Se trata de la primera sesión, por tanto, será muy importante que dediques el tiempo necesario a sentar las bases para el desarrollo de las otras sesiones del programa. Por ello, la duración aproximada que se ha indicado para cada dinámica es mayor a la que se sugerirá en las siguientes sesiones.

Como te hemos explicado anteriormente, quizás haya grupos en los que sea difícil adaptarnos a las temporalizaciones de este manual y el clima de las sesiones sea estresante, porque sea difícil que se dé el silencio. De ser así, por experiencia te recomendamos aceptar al grupo y confiar en que poco a poco lo logrará, porque este es un proceso y cada uno llega a donde puede llegar. También te recomendamos confiar en que, a pesar de que las condiciones no sean las óptimas, sí se da un aprendizaje y se empieza a engendrar un cambio.

Nos bastará con que los alumnos retengan que las emociones no son ellos, es decir, que integren la desidentificación de sus emociones (eso les permite poder hacer algo con ellas).

SESIÓN 2



1. Círculo de expresión y confianza
2. Calentamiento y conexión con el cuerpo
3. Respiración consciente y conexión con el corazón
4. Explicación en acción
5. Preparación de las obras de Teatro de Conciencia
6. Representación y comentarios de las obras de Teatro de Conciencia
7. Círculo de la amistad

10 min

8 min

8 min

15 min

10 min

39 min

1 min



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

 10 MIN APROX.

Antes de dar inicio a este círculo, y ya sentados para ello, te recomendamos recordar las dos reglas básicas acordadas en la sesión anterior y corroborar que todo el alumnado sigue predispuesto a seguirlas.

Preguntas que invitan a dar inicio al círculo:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Habéis sentido la rabia/el miedo/la alegría/la tristeza hoy o esta semana?
- ¿Son emociones buenas o malas?
- ¿Cómo las habéis expresado? ¿Qué habéis hecho con ellas? ¿Quién ha ganado la batalla?
- ¿Habéis sentido gratitud/amor? ¿Lo habéis podido expresar?
- ¿Qué recordáis de la semana pasada?
- ¿Habéis puesto en práctica algo?

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

 8 MIN APROX.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- "Masajito con mensajito".

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

 8 MIN APROX.

Te recomendamos volver a explicar brevemente la técnica y, si los hay, dar solución a los casos en los que los niños muestran dificultades. Sobre todo, hay que perseverar y tomar la dinámica con la seriedad que merece.

*** Tiempo: 5 minutos o 6 minutos (si el grupo respondió bien en la sesión anterior, de no ser así, puedes mantener los 5 minutos).**

4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN

🕒 15 MIN APROX.

Para preparar los contenidos precisos de este apartado te recomendamos usar los que se han tratado previamente relacionados con los aprendizajes que corresponden a esta sesión, así como el apartado relacionado con el dolor emocional y el uso de la capa.

Aprendizaje 3. *Comprender que las emociones que duelen crean el dolor emocional y que el dolor emocional tenderá a crear más dolor en otras personas o en sí mismo cuando no es reconocido ni gestionado.*

Aprendizaje 4. *Calmarse para poder pensar y actuar sin dañar a nosotros mismos o a las otras personas.*



Presentación del "póster del dolor emocional".

Presentación del "póster del árbol".

Presentación del dolor emocional usando las máscaras y la capa.

El uso de los pósteres será central en esta sesión, te recomendamos usarlos preguntando al alumnado para que ellos mismos los interpreten. También les debes enseñar a hacer la "técnica del árbol". De hecho, una vez la han aprendido se puede introducir en el calentamiento inicial y pedir cada día que sea un niño el que la guíe para el resto. De este modo, ensayan para la representación final en la que enseñarán a hacer la técnica a todos los espectadores.

También te sugerimos que usen de nuevo las máscaras y la capa para explicar de una forma teatral qué es el dolor emocional y cómo actuará. Además, deben usarlas para volver a remarcar el uso del desdoblamiento para representar a un personaje. Sobre todo, es importante que la explicación de estos aprendizajes se haga con acción. Se pedirán voluntarios entre el alumnado para que representen breves situaciones que tú puedes proponer (similares a las que se pide que preparen ellos solos después) en las que aproveches para explicar bien el dolor emocional y cómo calmarlo a través de la respiración.

RECUERDA INCLUIR DE MODO TRANSVERSAL A LO LARGO DE LAS 6 SESIONES

Aprendizaje 6. Ponerse “en sus zapatos”, practicar la Empatía Activa.

Aprendizaje 9. Diferenciar entre “perdón de verdad” y “perdón de mentira”, optando por el primero.

Aprendizaje 10. Expresar y recibir gratitud.



5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

 10 MIN APROX.

En esta sesión, volverán a hacer uso de las máscaras y también de la capa. Si las hemos usado en la dinámica anterior, será mas fácil para ellos preparar el ejercicio teatral.

Ejercicio teatral



Se dividirán en cuatro grupos que contengan integrantes diferentes a los de la sesión anterior. Deberás incidir mucho en que es muy importante estar cada sesión con compañeros diferentes. Cada grupo tendrá que crear una obra de Teatro de Conciencia, es decir, con desglose de personaje central y personaje emocional o dolor emocional, que tenga dos finales. Además, en esta ocasión se introducirá al **moderador**, que será el encargado de cortar el primer final, hacer algunas preguntas al público y dar entrada al segundo final.

La obra será creada a partir de sus ideas y se pedirá que sea lo más real posible, es decir, que haya sido vivida por alguno de ellos o por alguien de la clase.

Debe quedar claro que la obra que han de preparar y ensayar tiene tres partes:

1. Obra de teatro con primer final.
2. Moderador que interpela al público para invitarles a reflexionar.
3. Obra de teatro con segundo final (la situación es la misma que la de la primera, solo que el final es diferente).

En uno de los finales de la obra, veremos que el dolor emocional –que llevará la máscara de la emoción más intensa que sienta ese personaje central– es el responsable de lo que ocurre; habla y manda sobre su personaje central y le lleva a dañar a otros. En el primer final veremos el dolor emocional actuando hasta su última consecuencia, es decir, hasta que logra que el personaje central agrede a otros, se agrede a sí mismo o se quede pasivo delante de una agresión. El dolor emocional gana la batalla interior.

El moderador, que será uno de los integrantes del grupo –a ser posible, que no esté interpretando a algún personaje en la obra–, dirá “stop” cuando se ha mostrado la agresión en escena y el resto de los actores quedarán congelados. Entonces, preguntará al público sobre lo que están viendo, para que identifiquen las emociones de los personajes. También lo hará para comentarles que hay otro final y consultarles si lo quieren ver.



Después, dará la acción para que inicie la obra con el segundo final, puede ser que los actores rebobinen o que repitan desde el inicio. Ante la misma situación, esta vez, el personaje central logra reconocer a su dolor emocional y no se deja vencer por él, sino que logra gestionarlo. Esa gestión emocional se verá muy claramente si el personaje central hace el árbol y, mientras lo hace, el público verá cómo ese dolor emocional se hace más pequeño (se va agachando lentamente el actor que lo interpreta) y el personaje central puede decidir cómo actuar sin hacer daño a nadie.

ATENCIÓN. El segundo final no es una continuación que enmienda el primer final, sino un final alternativo al primero. Es decir, el primer y el segundo final tienen el mismo inicio y la misma historia, pero diferente desenlace. Con el segundo final, modelamos otra forma de resolver situaciones. También hay que recordar que en el segundo final siempre el dolor emocional se transformará en alegría, cuando logran otra forma de resolver beneficiosa para ambos.



La figura del moderador

Esta figura es muy significativa, pues es la que invitará a la reflexión al público en la representación final. Además, requiere que quien la represente mantenga su presencia escénica y lidere el turno de palabra. Te recomendamos que invites a todo el alumnado a asumir en alguna sesión esta figura, en lugar de optar solo por aquellos que aparentemente tienen dotes para ello.

El moderador puede ser el encargado de dar el "3, 2, 1... Acción" (invitando a todo el público para que lo haga con él al dar inicio su escena y para cada uno de los dos finales).

Además, el moderador será el que, diciendo "stop", pueda parar la obra en el momento que se da la agresión para resolver un conflicto e invite a que el público reflexione y se ponga "en los zapatos" de los protagonistas de la obra que están viendo.

Se recomienda que ellos mismos propongan las preguntas que creen que han de hacer para que el público de cursos inferiores pueda aprender lo que ellos quieren mostrar. Sin embargo, les puedes incitar a ello con algunas pautas de ejemplo:

- ✓ ¿Os ha gustado este final? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué siente este personaje? (Moviéndote por el escenario e indicando a los diferentes personajes involucrados en la obra).
- ✓ ¿Quién este personaje? ¿A quién representa? (Refiriéndote al dolor emocional)
- ✓ ¿Quién ha mandado sobre este personaje central? ¿Por qué?
- ✓ ¿Os ha pasado alguna vez?
- ✓ ¿Habéis visto alguna situación como esta?
- ✓ ¿Se puede evitar?
- ✓ ¿Creéis que podría haber otro final para esta obra de teatro?
- ✓ ¿Cómo podría ser?
- ✓ ¿Queréis verlo?

6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

🕒 39 MIN APROX.

En esta segunda ocasión, te recomendamos volver a recordar las normas acordadas en la primera sesión sobre el comportamiento en la escena cuando se representa la obra y entre el público.

Se representarán las 4 obras (recuerda la dinámica del "3, 2, 1... Acción", la importancia del saludo final y que todo el alumnado pueda recibir el aplauso).

Después de cada obra o al acabar las cuatro, se dedican unos minutos a reflexionar conjuntamente si consideras que con la intervención del moderador no ha bastado. Es probable que en la segunda sesión todavía tengas que intervenir para guiar la reflexión. Esto será positivo, ya que, de este modo, el alumnado tiene ejemplos de preguntas y aprende a cuestionarse para su propia reflexión.

En esta reflexión conjunta se deben dar parámetros para reflexionar con preguntas como:

- ✓ ¿Qué final os ha gustado más?
- ✓ ¿Qué final es más común?
- ✓ En el segundo final, ¿quién gana la batalla? ¿Cómo logra vencer al dolor emocional?
- ✓ ¿En qué emoción se convierte el dolor emocional en el segundo final? ¿Por qué?
- ✓ ¿Tenemos ejemplos del segundo final?

7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

🕒 1 MIN APROX.

Si en la sesión pasada aprendieron las 4 emociones básicas y a diferenciarse de ellas en su interior, en esta sesión aprenden que las emociones que duelen conforman el dolor emocional y que este quiere hacer daño. También aprenden que, si quieren, pueden ganarle la batalla al dolor emocional y, para ello, **su gran "arma" es la respiración ("el árbol")**.

Nuestro objetivo en esta sesión no es que aprendan a resolver el conflicto, nuestro objetivo es que sepan que con la calma pueden dominar al dolor emocional (pues se hace más pequeño en escena, cuando el personaje respira). No hace falta más para esta sesión, recordemos que es un proceso y cada día aprenden algo. También es importante volver a recordar que cada grupo tiene su propio ritmo de aprendizaje.



SESIÓN 3

1. Círculo de expresión y de confianza
2. Calentamiento y conexión con el cuerpo
3. Respiración consciente y conexión con el corazón
4. Explicación en acción
5. Preparación de las obras de Teatro de Conciencia
6. Representación y comentarios de las obras
de Teatro de Conciencia
7. Círculo de la amistad



10 min

8 min

8 min

15 min

10 min

39 min

1 min



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

⌚ 10 MIN APROX.

Antes de dar inicio a este círculo, y ya sentados para ello, te recomendamos recordar las dos reglas básicas acordadas en la primera sesión y corroborar que todo el alumnado continúa dispuesto a seguirlas.

Preguntas que invitan a dar inicio al círculo:

- ¿Habéis sentido la rabia/el miedo/la alegría/la tristeza hoy o esta semana?
- ¿Cómo la habéis expresado?
- ¿Habéis sentido dolor emocional? ¿Alguien quiere contar su experiencia?
- ¿Quién ha ganado la batalla? ¿Cómo?
- ¿Cómo os habéis sentido cuándo habéis sido capaces de ganarle la batalla?
- ¿Habéis hecho el árbol? ¿Cuándo?
- ¿Habéis sentido gratitud/amor? ¿Lo habéis podido expresar?
- ¿Qué recordáis de la semana pasada?
- ¿Habéis puesto en práctica algo?

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

⌚ 8 MIN APROX.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- **Incluir unas respiraciones usando “el árbol” y que un alumno las guíe.**
- “Masajito con mensajito”.

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

⌚ 8 MIN APROX.

Te recomendamos volver a explicar brevemente la técnica y, si los hay, dar solución a los casos en los que los niños muestran dificultades. Sobre todo, hay que perseverar y tomar la dinámica con la seriedad que merece.

- ✿ *Tiempo para la primera respiración consciente: 5 minutos o 7 minutos (si el grupo respondió bien en la sesión anterior, se suma un minuto más a lo que logró. De no ser así, podemos mantener los 5 minutos).*

4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN

🕒 15 MIN APROX.

Para preparar los contenidos precisos de esta parte te sugerimos usar los apartados previos, relacionados con los aprendizajes que corresponden a esta sesión, así como el apartado relacionado con el dolor emocional y el uso de la capa.

Aprendizaje 4. *Calmarse para poder pensar y actuar sin dañarnos a nosotros mismos o a las otras personas.*

Aprendizaje 5. *Parar antes de llevar a cabo una acción dañina impulsada por el dolor emocional.*

Presentación del "póster del semáforo"

Presentación del "póster él controla su dolor emocional".



El uso del póster del semáforo será central en esta sesión, por lo que te recomendamos usarlo pidiendo al alumnado que ellos mismos lo interpreten. Además, es buena idea que te apoyes de nuevo en el póster de la sesión pasada para hilar las explicaciones, pues son parte de lo mismo. Por ello, te recomendamos que hagas la sesión con acción, es decir, usando voluntarios para representar una situación en la que se vea el paso a paso del semáforo:

1. Vemos el dolor emocional, por ejemplo, del miedo, de un niño que está viendo cómo otro niño pega a un compañero y que le dice "no digas nada, porque te puede pegar a ti" o "si dices algo, los demás no serán tus amigos".
2. Vemos cómo dice "**para**" (usa el color rojo del semáforo).
3. Se gira y mira a su dolor emocional y empieza a hacer "el árbol" o respira conscientemente. Automáticamente, el personaje del dolor emocional empieza a agacharse, interpretando que pierde fuerza. Entonces, cuando el dolor emocional se ha reducido, el niño puede hacerse las preguntas del póster (color **amarillo** del semáforo).



RESPIRA Y PIENSA

¿QUÉ SIENTO?
¿QUÉ PROBLEMA TENGO?
¿CÓMO PUEDO RESOLVERLO?
¿CÓMO SE SENTIRÁ
LA OTRA PERSONA CON LO QUE
QUIERO HACER? ¿Y YO?

Se pregunta a sí mismo y se responde (diálogo interior):

- *¿Qué estoy sintiendo? Miedo.*
 - *¿Qué problema tengo? Estoy viendo cómo pegan a Julián y no me gusta.*
 - *¿Cómo puedo resolverlo? Puedo decirle a Juan que deje de pegarle y hable con él si quiere resolver algún problema o puedo avisar a la tutora.*
 - *¿Cómo se sentirá Julián? Alegre de que le ayude y de que Juan deje de pegarle.*
 - *¿Y yo? Me sentiré alegre porque ayudo a Julián y evito una injusticia.*
4. Se vuelve a girar hacia la situación y toma acción, hablando con Juan y evitando que siga pegando a Juan (color **verde** del semáforo).
5. Su dolor emocional se quita la capucha y la máscara del miedo y se pone la de la alegría y se incorpora. Ahora está contento porque ha logrado dominar a su miedo, a su propio dolor emocional y ha ayudado así a su compañero Julián.

Es importante que en esta tercera sesión comprendan que tienen derecho a enfadarse, a sentir miedo o tristeza: dolor emocional. Sin embargo, es clave para la convivencia y las buenas relaciones no permitir que este gane la batalla y nos convierta en sus títeres. Por ello, el primer paso siempre será parar y calmarnos para poder pensar la mejor solución a la situación que tenemos delante, es decir, una que no implique dañarnos o dañar a otros. Al finalizar esta parte puedes mostrarles el "póster el controla a su dolor emocional" para ejemplificarles las consecuencias

de usar la técnica del semáforo.

RECUERDA INCLUIR DE MODO TRANSVERSAL A LO LARGO DE LAS 6 SESIONES

Aprendizaje 6. *Ponerse “en sus zapatos”, practicar la Empatía Activa.*

Diferenciar entre “perdón de verdad” v “perdón de mentira”, optando por el primero.

Expresar y recibir gratitud.



5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

🕒 10 MIN APROX.

Ejercicio teatral

El ejercicio teatral que se les propone en esta sesión es similar al de la sesión anterior, pero mientras que el ejercicio anterior se centraba sobre todo en el uso de “el árbol” para hacer que el dolor emocional disminuyese (se agachase), ahora nos **centraremos en mostrar el momento en el que hay que parar, cuando no se puede dominar la intensidad del dolor emocional.**

De nuevo, se dividirán en cuatro grupos formados de personas diferentes a los de la sesión anterior y entre ellos crearán una nueva historia para representar en forma de Teatro de Conciencia, es decir, incluyendo uno o varios personajes centrales desdoblados. También en este ejercicio contaremos con un moderador que, ahora, además de hacer preguntas al público, hará explicaciones sobre el semáforo.



ATENCIÓN. Los animaremos a que usen diferentes máscaras para el dolor emocional. Puede ser que tiendan hacia la de la rabia, por ello les propondremos que piensen en otras emociones/situaciones también para interpretar.

Las obras de teatro serán creadas a partir de historias que hayan sido reales o que puedan ser reales y se pensarán con dos finales. En el primer final, veremos cómo el dolor emocional se apodera del personaje central, le gana la batalla y le lleva a herir a otra persona o a sí mismo. Después **el moderador dice "stop" e interpela al público**, con preguntas similares a las de la sesión anterior. Sin embargo, esta vez, antes de dar de nuevo la "acción", se incluye que el personaje central puede hacer que esa situación tenga un final diferente si para, respira para calmarse, reflexiona y luego actúa. Es decir, introducirá "el semáforo" y puede usar el póster si lo requiere.

Cuando el moderador da de nuevo la acción, se interpreta la misma obra con el segundo final, en el que vemos cómo el personaje central es capaz de parar antes de hacer daño, quizás alejarse, calmarse y reflexionar sobre la mejor posibilidad de acción. Cuando ha decidido en la calma, vuelve a solucionar el conflicto con el otro personaje sin usar la agresividad. Puede ser que, en ese final, otro personaje sea quien proponga al personaje principal de hacer el semáforo, para ayudarlo a ganar esa batalla a su dolor emocional.

Es importante que en este ejercicio teatral se vean muy bien los pasos:

1. **Parar.**
2. **Calmarse** (respirando profundamente, para lo que se volverá a usar "el árbol" con el cuerpo o con la imaginación).
3. **Reflexionar** (hacerse las preguntas sobre lo que se está sintiendo, lo que se necesita y cómo lograr solucionar el conflicto).
4. **Actuar sin usar la agresión**, hablando de lo que se necesita y haciendo una petición.



6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

⌚ 39 MIN APROX.

Te recomendamos volver a recordar de forma ágil las normas acordadas en la primera sesión sobre el comportamiento en la escena cuando se representa la obra y entre el público.

Se representarán las 4 obras (recuerda la dinámica del "3, 2, 1... Acción", la importancia del saludo final y que todo el alumnado pueda recibir el aplauso).

Después de cada obra o al acabar las cuatro, se dedican unos minutos a reflexionar conjuntamente. Estas preguntas pueden ayudarte a guiar este foro:

- ✓ ¿Qué final os ha gustado más?
- ✓ ¿Qué final es más común?
- ✓ En el segundo final, ¿quién gana la batalla? ¿Cómo logra vencer al dolor emocional?
- ✓ ¿En qué emoción se convierte el dolor emocional en el segundo final? ¿Por qué?
- ✓ ¿Tenemos ejemplos en la vida real del segundo final?

7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

⌚ 1 MIN APROX.

En la sesión anterior aprendieron que las emociones que duelen conforman el dolor emocional y que este quiere hacer daño; sin embargo, si quieren pueden ganarle la batalla al dolor emocional y, para ello, su gran "arma" es la respiración/"el árbol" (lograr la calma). En esta sesión aprenden que pueden pensar en la mejor opción de comportamiento una vez están en calma.

*Nuestro objetivo en esta sesión es que aprendan que, además de dominar al dolor emocional (haciéndolo pequeñito con la respiración), pueden pensar para escoger cómo actuar. Además, deben aprender que esa acción tiene que ser buena para ellos y para las otras personas. Cuando piensan después de haberse calmado, tienen presente las consecuencias y pueden escoger actuar teniéndose en cuenta a ellos mismos y a los otros (empezamos a introducirles a la **empatía**).*

SESIÓN 4

1. Círculo de expresión y de confianza
2. Calentamiento y conexión con el cuerpo
3. Respiración consciente y conexión con el corazón
4. Explicación en acción
5. Preparación de las obras de Teatro de Conciencia
6. Representación y comentarios de las obras de Teatro de Conciencia
7. Círculo de la amistad



10 min

8 min

8 min

15 min

10 min

40 min

1 min



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

 10 MIN APROX.

Antes de dar inicio a este círculo, y ya sentados para ello, te recomendamos recordar las dos reglas básicas acordadas en la primera sesión y corroborar que todo el alumnado continúa dispuesto a seguirlas.

Preguntas que invitan a dar inicio al círculo:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Habéis sentido la rabia/el miedo/la alegría/la tristeza hoy o esta semana?
- ¿Cómo la habéis expresado?
- ¿Habéis sentido dolor emocional? ¿Alguien quiere contar su experiencia?
- ¿Alguien de vuestro entorno ha sentido dolor emocional y se ha dejado ganar la batalla por él? ¿Lo habéis perdonado?
- ¿Quién ha ganado la batalla?
- ¿Habéis hecho "el árbol"? ¿Y "el semáforo"? ¿Cuándo? ¿Alguien nos cuenta su experiencia?
- ¿Habéis sentido gratitud/amor? ¿Lo habéis podido expresar?
- ¿Qué recordáis de la semana pasada?
- ¿Habéis puesto en práctica algo?
- ¿Habéis perdonado de verdad o de mentira en esta semana? ¿Nos lo cuentas?

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

 8 MIN APROX.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- **Incluir unas respiraciones usando "el árbol" y que un alumno las guíe.**
- "Masajito con mensajito".

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

⌚ 8 MIN APROX.

Te recomendamos volver a explicar brevemente la técnica y, si los hay, dar solución a los casos en los que los niños muestran dificultades. Sobre todo, hay que perseverar y tomar la dinámica con la seriedad que merece.

✿ *Tiempo para la primera respiración consciente: 5 minutos u 8 minutos (si el grupo respondió bien en la sesión anterior, se suma un minuto más a lo que logró. De no ser así, puedes mantener los 5 minutos).*

4. EXPLICACIÓN EN ACCIÓN

⌚ 15 MIN APROX.

Para preparar los contenidos precisos de este apartado te sugerimos usar los apartados previos, relacionados con los aprendizajes que corresponden a esta sesión.

Aprendizaje 7. *Escuchar y comprender las emociones y necesidades propias y las de los demás.*

Aprendizaje 8. *Solucionar conflictos usando la asertividad y valores como la tolerancia, la cooperación, comprensión, la equidad y la justicia.*

Presentación del "póster de la resolución del conflicto"
Presentación del "póster el perdón de verdad".

El uso del "póster de la resolución del conflicto" será central en esta sesión, te recomendamos a usarlo pidiendo al alumnado que ellos mismos interpreten. Además, te proponemos que te apoyes de nuevo en los pósteres de las sesiones pasadas para hilar explicaciones, pues son parte de lo mismo. También te proponemos que incluyas el "póster del perdón de verdad" para incidir en la importancia de pedir y dar perdón de verdad cuando nos hacemos daño.

En esta sesión es clave que comprendan que los conflictos es difícil evitarlos, pero sí podemos evitar pegarnos insultarnos para resolverlos. Los conflictos se solucionan **escuchando y expresando** sobre: *Lo que siento.*





- *Lo que siento.*
- *Lo que ha pasado.*
- *Lo que necesito (pidiéndolo).*
- *Cómo podemos lograr lo que ambos necesitamos.*
- *Cumplir el acuerdo.*

Te sugerimos que hagas la explicación en acción usando también voluntarios que interpreten un conflicto guiándolos para que lo resuelvan siguiendo las pautas propuestas. En esta ocasión pueden usarse las máscaras las capas o no, no es indispensable. Si hacemos esta dinámica, facilitamos el proceso que deberán hacer ellos después para preparar por su cuenta la obra de teatro, y esta vez sí que en el segundo final la resolverán siguiendo un "protocolo" que en las sesiones anteriores no tenían. Será, para ellos, la obra más complicada.

Es importante que entiendan que lo que aprenden en esta sesión es lo que les da la pauta para cómo solucionar conflicto cuando ya están en la luz verde del semáforo. Es decir, pueden solucionar el conflicto si antes han parado con la luz roja, y se han calmado y reflexionado con la luz amarilla. Nunca podrán resolver un conflicto hablando y respetando a la otra persona si antes no se han calmado, es decir, si manda sobre ellos su dolor emocional. Resolvemos conflictos de forma positiva cuando dominamos a nuestro dolor emocional y somos capaces de empatizar con la otra persona; si no, es imposible. Por ello, hemos aprendido en las sesiones anteriores a reconocer y gestionar las emociones/dolor emocional.

RECUERDA INCLUIR DE MODO TRANSVERSAL A LO LARGO DE LAS 6 SESIONES

Aprendizaje 6. *Ponerse "en sus zapatos", practicar la Empatía Activa.*

Aprendizaje 9. *Diferenciar entre "perdón de verdad" y "perdón de mentira", optando por el primero.*

Aprendizaje 10. *Expresar y recibir gratitud.*



5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

🕒 10 MIN APROX.



Ejercicio teatral

En este ejercicio teatral no será necesario usar las máscaras y las capas, aunque, igualmente, pueden usarse, depende de lo que decidan cuando creen la obra.

De nuevo, se dividirán en cuatro grupos formados de personas diferentes a los de la sesión anterior y entre ellos crearán una nueva historia, que pueda ser o sea real, para representar. Esta puede incluir o no uno o varios personajes centrales desdoblados. También en este ejercicio contaremos con un moderador que, en esta ocasión, además de hacer preguntas al público, hará explicaciones sobre la resolución del conflicto y sus pasos (para ello, podrá usar el póster). El moderador va tomando en cada sesión más protagonismo a la hora de guiar con preguntas al público.

La obra de teatro tendrá también dos finales: uno en el que el conflicto que surge entre los personajes acaba en pelea y el otro final en el que ambos deciden hablar para llegar a un acuerdo y resolver el conflicto.

Entre los dos finales de las obras, el moderador intervendrá, como de costumbre. Hará reflexionar sobre lo que ocurre en el primer final violento y sobre lo que puede ocurrir en el segundo. Dará mucho énfasis a los pasos de escuchar y hablar de lo que se siente, lo que ha ocurrido, lo que se necesita y lo que se pide, así como sobre la colaboración para llegar a un acuerdo.

En esta obra **puedes tocar de una forma más directa el tema del perdón**, que se habrá estado tratando de forma transversal en las sesiones anteriores. Por ejemplo, también puedes plantear el "perdón de mentira" en el primer final después de la pelea, y uno de verdad en el segundo final. El hecho de que se incluya la situación de pedir/recibir perdón no implica que no sea necesario llegar a un acuerdo; pueden darse ambas cosas simultáneamente. De hecho, es recomendable que así sea, que, aunque en la obra aparezca el perdón, también aparezca el acuerdo como fórmula para resolver ese conflicto.

Si en las obras de las sesiones anteriores se incluye también el tema del perdón, esto será muy bueno, porque veremos que en el “perdón de mentira” el dolor emocional sigue activo; en cambio en el “perdón de verdad” no hay dolor emocional, ya que se pide o se recibe el perdón de forma auténtica. Generalmente, los niños saben diferenciarlo muy bien, pero si se ve con los dolores emocionales, puede ayudar más. También, ten en cuenta que se desaconseja que sea un personaje de “profesor” quien mande a personajes niños que se perdonen, es preferible que salga de ellos mismos.



6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

⌚ 40 MIN APROX.

Te recomendamos volver a recordar de forma ágil las normas acordadas en la primera sesión sobre el comportamiento en la escena cuando se representa la obra y entre el público.

Se representarán las 4 obras (recuerda la importancia del saludo final y que todo el alumnado pueda recibir el aplauso).

Después de cada obra o al acabar todas las obras, se dedican unos minutos a reflexionar conjuntamente.

- ✓ ¿Qué final os ha gustado más?
- ✓ ¿Qué final es más común?
- ✓ ¿Cómo han llegado a un acuerdo en el segundo final? ¿Ha sido fácil?
¿De qué han hablado para poder llegar al acuerdo y a colaborar?
- ✓ ¿Tenemos ejemplos en la vida real del segundo final?
- ✓ ¿Se han perdonado de verdad o de mentira? ¿Cómo lo sabemos?
- ✓ ¿Os pasa en la vida real?

7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

🕒 1 MIN APROX.

Si en la sesión anterior aprendieron que, si se calman, ganan la batalla al dolor emocional y así pueden pensar en la mejor opción de comportamiento para no dañarse ni dañar a otras personas; en esta sesión comprenden qué pasos seguir para solucionar el conflicto cuando ya están en la luz verde de su semáforo interior.

Nuestro objetivo en esta sesión es que aprendan no solo “a hablar” (en lugar de usar la violencia) para resolver un conflicto, sino también que aprendan de qué tienen que hablar y cómo llegar a acuerdos justos y respetuosos con todas las partes.

No podrán incorporar los pasos para resolver hablando un conflicto, si antes no han aprendido a calmarse, a gestionar su emoción, a reflexionar sobre cómo se sienten ellos, los otras personas y sobre las consecuencias de las posibles acciones. Es necesario que gestionen las emociones y empaticen para que puedan resolver de forma positiva el conflicto.

Es probable que el aprendizaje de esta parte sea más superficial, pues no cuentan con muchos modelos de resolución de conflictos mediante acuerdos y porque requiere tener bien integrados los aprendizajes anteriores. Por ello, será importante que retomemos este método para resolver conflictos cada vez que se de uno en el aula (aunque sea fuera del espacio de En Sus Zapatos).



SESIÓN 5



- | | |
|--|--------|
| 1. Círculo de expresión y de confianza | 10 min |
| 2. Calentamiento y conexión con el cuerpo | 8 min |
| 3. Respiración consciente y conexión con el corazón | 8 min |
| 4. Selección de aprendizajes para enseñar a los niños de otros cursos inferiores | 15 min |
| 5. Preparación de las obras de Teatro de Conciencia | 30 min |
| 6. Representación y comentarios de las escenas de la obra final | 20 min |
| 7. Círculo de la amistad | 1 min |



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

 10 MIN APROX.

Antes de dar inicio a este círculo, y ya sentados para ello, te recomendamos recordar las dos reglas básicas acordadas en la primera sesión y corroborar que todo el alumnado continúa dispuesto a seguirlas.

Preguntas que invitan a dar inicio al círculo:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Habéis tenido algún conflicto esta semana? ¿Alguien quiere contar su experiencia?
- ¿Cómo lo habéis resuelto?
- ¿Habéis podido llegar a acuerdos justos para ambas partes?
- ¿Qué ha sido lo más fácil? ¿Y lo más difícil?
- ¿Habéis sentido dolor emocional?
- ¿Alguien de vuestro entorno ha sentido dolor emocional y se ha dejado ganar la batalla por él? ¿Lo habéis perdonado?
- ¿Habéis sentido gratitud/amor? ¿Lo habéis podido expresar?
- ¿Qué recordáis de la semana pasada?
- ¿Habéis puesto en práctica algo?
- ¿Habéis perdonado de verdad o de mentira en esta semana? ¿Nos lo cuentas?

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

 8 MIN APROX.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- **Incluir unas respiraciones usando “el árbol” y que un alumno las guíe.**
- “Masajito con mensajito”.

3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

⌚ 8 MIN APROX.

Te sugerimos volver a explicar brevemente la técnica y, si los hay, dar solución a los casos en los que los niños muestran dificultades. Sobre todo, hay que perseverar y tomar la dinámica con la seriedad que merece.

✿ *Tiempo para la primera respiración consciente: 5 minutos o 9 minutos (si el grupo respondió bien en la sesión anterior, se suma un minuto más a lo que logró. De no ser así, nos mantenemos en los 5/6/7 minutos iniciales).*

4. SELECCIÓN DE APRENDIZAJES PARA ENSEÑAR A LOS NIÑOS DE OTROS CURSOS INFERIORES

⌚ 15 MIN APROX.

En esta sesión se prepara la obra de Teatro de Conciencia que se representará la próxima semana para poner fin al programa de *En Sus Zapatos*.

Aquí les deberás explicar en qué consistirá la obra de teatro final que ellos han de crear, e insistirles en que no habrá ningún adulto organizando, sino que lo tendrán que manejar todo ellos mismos.

En esta sesión, deben definir:

1. Cuáles son los aprendizajes que quieren transmitir a los otros estudiantes.
2. Cuáles son los 4 grupos para preparar las pequeñas escenas que juntas sumarán la obra final.
3. Quiénes son los dos presentadores que harán de hilo conductor de las obras.
4. Cómo se distribuyen los diferentes aprendizajes entre los grupos y los presentadores.





Te recomendamos:

Los aprendizajes deben ser sintetizados por ellos de forma colectiva. Por ejemplo, un alumno escribe en la pizarra aportaciones que los otros compañeros hacen sobre los aprendizajes hechos en estas semanas y que consideran necesarios para que otros niños aprendan.

Generalmente, serán todos relacionados con los propios del proyecto, de no ser así puedes, a través de preguntas, invitar a los alumnos a que los recuerden (pero solo al final, intenta no guiar esta actividad).

Los grupos de trabajo pueden escogerlos ellos o seguir con la dinámica aleatoria –preferiblemente esta última–. Los presentadores es preferible que sean voluntarios; de no ser así, sigue una dinámica aleatoria también. Sugerimos sean un niño y una niña.

Los presentadores y también los moderadores de las obras podrán usar los pósteres para explicar mejor aprendizajes que pretenden a los niños espectadores.

5. PREPARACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA

 30 MIN APROX.

Una vez designados los grupos y los aprendizajes que tienen que transmitir, se pondrán a trabajar para crear las obras de teatro con dos finales y los presentadores a preparar su guion (son los únicos que podrán llevar un sintético guion), haciendo énfasis en los aprendizajes que cada grupo trata, una vez ha representado su escena.

En este trabajo colectivo, los grupos que van a representar las breves obras pueden escribir también un poco de guion –solo para ayudarse a ordenar, en ningún caso para usarlo en la representación–. Además, les invitarás a que decidan cómo quieren vestirse y qué necesitan en su escenografía, para que lo puedan preparar y/o traer de casa para la representación en la escuela.



Estructura de la obra de teatro de conciencia final

Este esquema de estructura de obra de Teatro de Conciencia final es el que te recomendamos usar para asegurarse que los aprendizajes clave del programa son tratados por cada uno de los grupos.

En la siguiente sesión, te facilitamos un ejemplo de obra de Teatro de Conciencia final, te instamos a su entera lectura para dar un buen apoyo a los grupos cuando están creando sus escenas –en ningún caso para representar la obra que se facilita aquí como ejemplo–.

La obra final combina 4 escenas teatrales (u obras breves) independientes entre sí, que se unen haciendo una única obra, porque los presentadores aparecen entre cada una de ellas para dar algunas explicaciones sobre los aprendizajes tratados. El esquema sería el siguiente:

1. Presentadores: bienvenida al público, presentación e indicación de las “normas” del teatro. Presentación de las emociones y de las máscaras.

2. Escena 1: situación con dos finales y un moderador que muestran el dolor emocional el uso de la técnica de gestión emocional de “el árbol”.

3. Presentadores: retoman los aprendizajes de la escena 1 (pueden invitar a personas del público para hacer todos “el árbol”) y presentan la escena 2.

4. Escena 2: situación con dos finales y un moderador que muestra el uso de la técnica de gestión emocional de “el semáforo”.

5. Presentadores: retoman los aprendizajes de la escena 2 y presentan la escena 3.

6. Escena 3: situación con dos finales y un moderador que muestra la resolución positiva del conflicto.

7. Presentadores: retoman los aprendizajes de la escena 3 y presentan la escena 4.

8. Escena 4: situación con dos finales y un moderador que muestra la diferencia entre el “perdón de verdad” y el “de mentira”.

9. Presentadores: agradecimientos y despedida.

10. Foro abierto entre los actores (sentados todos en el suelo del escenario) y el público (puedes gestionarlo tú).

Se considera importante remarcar que **todos los alumnos del aula participarán**, si hay alguno que no quiera (es raro, pero posible) será el encargado de las luces, o del telón, o de ayudar detrás del escenario.

6. REPRESENTACIÓN Y COMENTARIOS DE LAS ESCENAS DE LA OBRA FINAL

⌚ 20 MIN APROX.

Aunque podrán seguir ensayando durante la semana, **es importante que tú puedas ver todas las obras y hacer las correcciones necesarias** –aspectos que quizás no estén bien enfocados a la hora de resolver las segundas escenas– **este mismo día**. Para ello, puedes seguir la dinámica de los días anteriores, es decir, todos los alumnos ven las representaciones de todos los compañeros y se trabajan de forma colectiva las correcciones o, si no hay mucho tiempo, puedes hacerlo con cada grupo de forma separada mientras el resto de los grupos siguen ensayando sus propias escenas.

Al acabar esta sesión las escenas independientes han sido revisadas y el guion de los presentadores también, lo que dejamos para la próxima sesión es el ensayo general, es decir, cuando todo se unifica y se representa como si fuera una única obra de Teatro de Conciencia.

Los alumnos pueden ensayar los próximos días, hasta antes de la Sesión 6. Es recomendable incentivarlos a hacerlo y, si se dispone de tiempo, dedicar algún espacio lectivo a hacerlo.



7. CÍRCULO DE LA AMISTAD

🕒 1 MIN APROX.

En esta sesión, nuestro objetivo es que aprendan e integren lo que hemos visto en las sesiones precedentes a través de la motivación para enseñar a otros niños. La experiencia nos muestra que esta parte es la que más les gusta y la que más recuerdan, incluso pasado un año del programa.

Te recomendamos que los niños se sientan empoderados a través de la confianza del tutor y de sus compañeros. El resultado al que llegarán es colectivo, en lugar de individual como la mayoría de las veces, y los involucrará a todos. Todos dependen de todos para crear una única obra de teatro que pretende que los más pequeños puedan aprender educación emocional.

La actitud debe de ser de plena confianza en ellos y guiando siempre con la intención de que aprendan, más de que para "que lo hagan bien". Se trata de que disfruten y confíen; si así es, saldrá todo bien.

La paciencia será indispensable, pues este espacio suele ser muy ruidoso y cuesta que mantengan la calma, sobre todo porque sienten ya los "nervios" de representar para otros y de exponerse públicamente. Te recordamos el valor de respirar (hacer muchos "árboles") para no caer en la tentación de gritar o amenazar con castigos en esta recta final del programa.

SESIÓN 6

1. Círculo de expresión y de confianza
2. Calentamiento y conexión con el cuerpo
3. Ensayo general
4. Representación y comentarios de las obras
de Teatro de Conciencia
5. Foro con el público
6. Círculo de la amistad



10 min

8 min

1 h 30 min

1 h

La Sesión 6 durará una hora más de lo habitual, pues en esta sesión haremos el ensayo general en el lugar donde se representará la obra de teatro final. Después, entrará el público de cursos inferiores y empezará la representación. Al acabar, todo el grupo se sentará en el escenario e iniciará el foro con los espectadores, que podrá ser guiado por el tutor.

El ensayo general y la preparación de los actores durará aproximadamente 1 h y 30 min y la representación y foro con el público será de 1 h.

La estructura de esta sesión, aunque mantendrá ciertas dinámicas de las sesiones pasadas, será diferente –tal y como te presentamos a continuación–.



1. CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y DE CONFIANZA

 10 MIN APROX.

El círculo inicial tendrá una relevancia especial en esta sesión, pues es probable que los alumnos se encuentren especialmente excitados debido al miedo y a la vergüenza, así como al entusiasmo y a la alegría. Necesitarán de un espacio para expresarse, que también les recuerde que ellos pueden ser los dueños de lo que sienten para disfrutar más y mejor la experiencia que les espera. Además, les debes recordar que pueden confiar en sí mismos, en sus compañeros y también que confiamos en ellos.

2. CALENTAMIENTO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO

 8 MIN APROX.

También el calentamiento y la conexión con el cuerpo y la calma tendrán en esta sesión una relevancia especial.

- Despertar el cuerpo.
- Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo.
- **Incluir unas respiraciones usando “el árbol” y que un alumno las guíe.**
- “Masajito con mensajito”

3. ENSAYO GENERAL

 1 H 30 MIN APROX.

Los alumnos están preparados con todos sus atuendos personales y de escena. Se les recuerda el orden de representación de las obras/escenas¹⁰, para lo cual pueden numerarse por grupos. Los presentadores son los únicos que están todo el tiempo activos.

En este ensayo representaremos las 4 obras, unificándolas, ya que se han ensayado de forma separada. Añadiremos luces y música si es necesario, definiendo quién se encargará de ello, aunque puede ser que para eso nos ayude otro profesor –si todos los alumnos están involucrados en la representación–.

¹⁰ A partir de ahora nos podemos referir a las obras que han preparado los grupos como escenas, pues todas se sumarán para crear una única obra de Teatro de Conciencia por cada aula.

También ensayaremos las entradas y salidas de las escenas, es decir, quién se encarga de llevar qué, para que el escenario esté montado cuando empieza la escena, y de sacarlo luego. También quién mueve el telón –si lo hay–; pueden ser los mismos presentadores, personas del público o los mismos actores. Estas formarán parte de las decisiones escénicas de cada curso (o de cada maestro, que les puede ayudar en la dirección global, aunque te sugerimos que no tomes un rol exageradamente protagonista en el montaje en general: es más adecuado un rol de acompañamiento, asesoramiento y de modelaje para mantener la calma). Además, ensayaremos con ellos las entradas y salidas de los actores al escenario y la colocación en línea para recibir los aplausos después de cada una de las escenas.

Si tu centro no tiene teatro, deberás usar la creatividad para crear un espacio escénico en el que quede muy claro cuál es el escenario, cuál es el espacio para el público y cuál es el espacio para guardar la ropa, las máscaras y los utensilios de las obras (te recomendamos que estos tres espacios estén claramente separados). Además, deberás decidir dónde se quedan los actores que no están actuando (por ejemplo, entre el público); habrá entonces que ensayar como entran y salen al escenario de forma ordenada y respetando el silencio.

Sería recomendable **hacer dos ensayos generales**. Uno completo, donde pasen todas las escenas, y otro solo de movimientos de entradas y salidas de los grupos para cada escena, facilitando que memoricen bien por dónde entran y salen del escenario y qué tienen que llevar o sacar de la escena. Aprovecha también este segundo ensayo para dar mucho énfasis a la colocación para que reciban los aplausos. **No pueden salir de la escena si no han recibido el aplauso del público.**

Muy importante para ti, tutor:

- **Confía** en los alumnos y en su capacidad.
- Todos los grupos **saludan** en línea recta y reciben los **aplausos** al acabar su escena –es recomendable ensayar también los saludos–.
- **Mantén la calma y ayúdales a ellos mantener también su calma** con tu tono de voz, con tu mirada, con tus palabras alentadoras y confiadas y con tu sonrisa de orgullo.
- **Felicítales** por haber llegado hasta aquí y por lo bien que lo van a hacer (antes de salir a escena) y por lo bien que lo han hecho (después de representar).
- **Observa** todo lo bueno que hacen, déjate **sorprender** por ellos.
- **Recuerda** que el objetivo de esta obra no es hacerlo bien, sino que integren los aprendizajes de alfabetización y que hagan un trabajo creativo colectivo como grupo.



4. REPRESENTACIÓN DE LAS OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA FINAL

Una vez el público llega y se acomoda, la obra empieza.

➔ **Tips para la presentación:**

Aquí se recogen algunos aspectos importantes que pueden pasar desapercibidos el día de la representación, asegúrate de tenerlos en cuenta antes:

- **No es recomendable que los moderadores de las obras usen guiones** que lean para hacer las preguntas al público. Si necesitan llevar un pequeño guion pueden hacerlo, pero que no lo lean (que lo tengan solo para darles seguridad si se pierden). La mejor opción es que hagan las preguntas de forma espontánea, pues saben qué es lo que quieren mostrar con ellas. Tampoco es recomendable que los actores usen guiones, se trata de improvisaciones pautadas.
- Asegúrate de que todas las obras en **el segundo final incluyen la alegría** o transforman el dolor emocional en alegría (en los casos que los personajes estén desdoblados con sus emociones).
- Cerciórate también de que los presentadores después de cada obra/escena **preguntan al público qué final de los dos que acaban de ver les ha gustado más y por qué**. También les pueden preguntar sobre ejemplos que ellos hayan vivido parecidos a lo que acaban de ver y que quieran compartir.
- Recuerda a los presentadores que **usen los pósteres para explicar los aprendizajes de cada obra/escena**. También los pueden usar los moderadores de las escenas, si pueden ayudarles a explicarlo mejor.
- Asegúrate de que los presentadores o los actores **sacan voluntarios del público para hacer "el árbol"**.
- Cerciórate de que **el público se ve interpelado por los presentadores y los moderadores**.
- Revisa que entre todas las obras/escenas **aparecen todas las emociones**, es decir, que en el total de la obra de Teatro de Conciencia aparecen las 4 máscaras.
- Fíjate en que los alumnos **no comen chicle y no dan la espalda al público**.
- **Asegúrate una buena audición**, si los alumnos no pueden proyectar mucho la voz, quizás se pueden usar un par de micrófonos fijos en el suelo.
- Revisa que todos **saben cómo entran y cómo salen del escenario** y que tienen que recibir el aplauso final.
- Cerciórate de que los moderadores o **presentadores hacen el "3, 2, 1... Acción" con el público** para dar el inicio de todas las escenas y de los segundos finales.

En este mismo capítulo se incluye una obra de teatro que puede servirte como ejemplo, incluyendo todos los detalles. Te recomendamos leerla. Además puedes ver algunos ejemplos de otras obras de *En Sus Zapatos en videos disponibles en el canal de YouTube de **En Sus Zapatos de Teatro de Conciencia** como este:*



5. FORO CON EL PÚBLICO

Te recomendamos que lo lleves tú. A continuación, se incluye una pauta que te puede ayudar a moderar el foro.

Pautas para la moderación del foro abierto con los alumnos espectadores

Al finalizar las obras de teatro que han mostrado los alumnos, se les propone que se sienten en el escenario todos juntos y, entonces, los espectadores pueden hacer preguntas a los actores/actrices sobre lo que han visto.

La tutora se convierte en la moderadora del foro abierto entre los alumnos. Es decir, tú abrirás el foro con preguntas, asegurándote de que niños del público participan respondiendo a tus preguntas, haciendo otras preguntas... También, te cerciorarás de que los niños que han actuado también participan respondiendo a las cuestiones que plantea el público. Solo mediarás el foro, no te encargarás de responder o de guiar las respuestas de los alumnos.

Al finalizar las obras de teatro que han mostrado los alumnos, se les propone que se sienten en el escenario todos juntos y, entonces, los espectadores pueden hacer preguntas a los actores/actrices sobre lo que han visto.

(Si estás con alumnos de instituto, quizás el foro puede ser guiado por alguno de ellos).

Algunos de los temas a los que puedes invitar a hablar, reflexionar y dialogar entre los participantes son:

(Asegúrate de que intervienen los espectadores y también los que han interpretado)

- ¿Os han gustado las obras? **(Nunca compares las obras, evita la pregunta "¿Qué obra os ha gustado más?")**
- ¿Cuántas emociones habéis visto?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Lo que se ha interpretado son situaciones que pueden pasar? ¿Os ha pasado algo similar? ¿Alguien quiere compartir su experiencia con nosotros?
- ¿Cuáles son las emociones que nos llevan a hacer daño a otros?
- ¿Alguna vez hemos hecho daño a otras personas cuando el dolor emocional nos ha ganado la batalla? ¿Alguien nos lo quiere contar?
- ¿Podemos ganarle la batalla al dolor emocional?
- ¿Cómo lo han hecho los personajes de las obras? ¿Cómo se sentían después? ¿Qué emoción aparecía siempre en los segundos finales? ¿Os habéis sentido así alguna vez?
- ¿Cómo han resuelto los conflictos los personajes de las obras de teatro?
- ¿Cómo resolvéis vosotros vuestros conflictos? ¿Alguien nos quiere contar un ejemplo?
- ¿Podéis diferenciar entre el "perdón de verdad" y el "perdón de mentira"?

Todas las preguntas pueden ir acompañadas de invitaciones a que los alumnos del público expliquen sus propias experiencias o den ejemplos. Incluso se puede pedir que los niños que han actuado den su propio consejo sobre cómo resolver los conflictos que plantean.

(Por ejemplo, ¿cómo resolvéis un conflicto en el patio? ¿Cuándo habéis pedido un "perdón de verdad"? ¿Cuándo habéis recibido un "perdón de verdad"? ¿Cómo os habéis sentido?)

6. CÍRCULO DE LA AMISTAD

*Este círculo es particularmente importante, pues es el de cierre. **Es un círculo de gratitud y celebración.** Dedícale el tiempo necesario.*

En esta última sesión, el alumnado integra los aprendizajes de alfabetismo emocional que hemos trabajado en las previas sesiones porque se siente responsable de tener que enseñárselo a otros alumnos más pequeños. Además, es un momento de disfrute para ellos, generalmente, les encanta la experiencia de hacer teatro. Se trata de un instante importante para los alumnos individualmente, pero también es importante para el grupo. En la representación final, todos son uno y esta experiencia es muy significativa para la construcción de una autoestima grupal y una base sólida para la convivencia en el aula. Te recomendamos que felicites a cada alumno de forma individual, pero también que muestres tu satisfacción al grupo entero y tu orgullo.

De nuevo, no es tan importante si el resultado final ha sido muy “bonito” o si quizás se han equivocado en alguna obra o han olvidado algo. No, lo más importante es que lo han logrado, que lo han hecho juntos y todas las batallas que han ganado para hacerlo, así como todos los acuerdos a los que han llegado para poder realizarlo. Es una experiencia que les ha hecho estrechar vínculos entre ellos y también contigo. Hay muchos motivos para celebrar.

Por ello, te recomendamos que hagas algo especial con ellos a modo de celebración. Puede ser ese mismo día u otro. Quizás puedas compartir con ellos unos caramelos o regalarles una manualidad que hagas con un mensaje motivador y bonito que siempre puedan recordar.

Es relevante que recuerdes, como hemos comentado antes, que cada grupo tiene su propio ritmo y su nivel de partida. Cada uno hará lo que pueda en esta representación final; no esperes más de lo que tus alumnos pueden dar: toma y valora lo que logran porque, por pequeño que sea, siempre hay un avance y es meritorio que sea visto y reconocido (de ser así, podrán seguir dándose avances).

Agradéceles el esfuerzo que han hecho y anímalos a que sigan así. Recuérdales que confías en ellos y que ellos pueden cada vez más confiar en sí mismos porque la experiencia les muestra que son capaces de hacer lo que se proponen.

El proceso de *En Sus Zapatos* no tendría sentido sin esta representación final, ya que es el momento del resultado de un proceso y en el que permitimos que la experiencia más la emoción que esta les supone generen el hábitat para un aprendizaje cognitivo permanente. Recuerda que este proceso lo han podido hacer gracias a tu compromiso con la Educación Emocional y con el teatro, mediante el programa.

Así que, sobre todo, **felicítate a ti mismo, ¡tú eres parte clave de su logro! ¡Enhorabuena!**

EJEMPLO DE ESTRUCTURA Y DE GUIÓN DE UNA OBRA FINAL DE TEATRO DE CONCIENCIA¹¹

11. **Este guion no puede ser copiado** para ser representado, solo sirve de modelo y de orientación. Cada grupo tiene que crear su propia obra de Teatro de Conciencia de forma colectiva y con las temáticas que ellos decidan.

1. PRESENTACIÓN

Aparición de los presentadores (niño y niña, a ser posible):

Aquí se recogen algunos aspectos importantes que pueden pasar desapercibidos el día de la representación, asegúrate de tenerlos en cuenta antes:

- ✓ Dan la bienvenida y agradecen al público de que estén allí.
- ✓ Se presentan como presentadores de la obra de Teatro de Conciencia que van a ver, que ha sido creada por toda la clase y pretende mostrarles lo que ellos han estado aprendiendo en este curso.
- ✓ Les cuentan que es un teatro participativo, es decir, que ellos como público se verán interpelados, por lo que hay dos normas que deben cumplir:
 - **Mantener el silencio.** Les enseñan el gesto del dedo delante de la boca y brazo levantado, y les informan que es el gesto que ellos usarán para pedir silencio, en el caso de que no lo haya.
 - **Levantar la mano** para pedir turno de palabra si quieren participar.
- ✓ Le preguntan al público si están de acuerdo con esas normas.
- ✓ Le dicen que en las obras van a ver máscaras que simbolizan las emociones que están sintiendo los personajes. Les muestran cada una de las máscaras, explicándolas, y luego dan turno de palabra para que respondan a las preguntas que les hacen:
 - **La tristeza:** se siente cuando hemos perdido algo que queríamos mucho o nos gustaba mucho. ¿Quién de vosotros la ha sentido? ¿Alguien nos da algún ejemplo?
 - **El miedo:** se siente cuando percibimos que hay algún peligro. ¿Quién de vosotros la ha sentido? ¿Alguien nos da algún ejemplo?
 - **La rabia:** se siente cuando nos frustramos, cuando las cosas no son como nosotros queremos o esperamos. ¿Quién de vosotros la ha sentido? ¿Alguien nos da algún ejemplo?
 - **La alegría:** se siente cuando logramos lo que queríamos o cuando sentimos mucha gratitud por alguien o algo. ¿Quién de vosotros la ha sentido? ¿Alguien nos da algún ejemplo?
 - **El dolor emocional:** se siente cuando sentimos el miedo, la rabia o la tristeza; podemos sentir dos de ellas o las tres de ellas. Ese dolor en las obras de Teatro de Conciencia lo vamos a ver como una capa de color negro. ¿Alguien de vosotros ha sentido alguna vez dolor emocional?
- ✓ Les dicen que ahora ya están preparados para ver las obras de teatro que con mucha dedicación y cariño han preparado para ellos y preguntan “¿Queréis verlas?”.

2. ESCENA PRIMERA – “Técnica del árbol”

MENSAJE: *el conflicto puede evitarse si la parte que va a agredir se calma antes de actuar.*

Las obras se estructuran con personajes centrales desdoblados de sus emociones, que tienen entre ellos un conflicto. Las obras siempre tienen dos finales: uno donde las emociones/dolor emocional ganan la batalla emocional y el final es violento o dañino para alguna de las partes o para ambas; y otro, donde los niños/as son los que logran calmar al dolor emocional y, así, deciden solucionar lo que ha ocurrido sin usar la violencia. En todas las obras es importante la figura del narrador/moderador, que es quien interactúa con el público y marca la división entre el primer final y el segundo final.

Ejemplo de una obra:

El moderador dice “3, 2, 1... Acción” –invitando al público que lo haga con él– para indicar el inicio de la escena.

Aparecen en escena primero Jonatan y Javier, unos niños con su dolor emocional (de rabia) y luego vemos a Mohamed, un niño que es nuevo en la escuela que llega con su alegría y sus libros.

Jonatan y Javier escuchan a su rabia que les dice “moléstale, es un niño tonto, tírale los libros, hazle daño...”, se dejan ganar la batalla y le tiran los libros a Mohamed.

Mohamed ahora cambia su alegría por dolor emocional (de la tristeza o del miedo) y se queda solo llorando, protegiéndose...

El narrador dice “stop” (los personajes se quedan congelados):

- *¿Qué siente este niño (indicando a Mohamed)? ¿Por qué? ¿Cómo se sentía antes?*
- *¿Quién ha ganado la batalla en estos niños (refiriéndose a Jonatan y Javier)?*
- *¿Por qué creéis que le han tirado los libros?*
- *¿Os gusta este final?*
- *¿Se os ocurre otro final?*

El narrador explica que a ellos tampoco les gusta este final y que tienen preparado otro que es mejor para todos y el cual se puede aprender para convivir en paz. Entonces les pregunta “¿queréis verlo?”. Tras la respuesta, vuelve a dar el “3, 2, 1... Acción” a la escena.

Los actores rebobinan y vuelven al inicio. Se vuelve a ver a Jonatan y Javier con sus dolores emocionales y a Mohamed que, alegre, viene con sus libros. La rabia de Jonatan y Javier vuelve a activarse y les dice “moléstale, no merece nada, hazle daño, no merece ser feliz ni estar alegre”. En ese momento, ellos deciden darse la

vuelta¹² mirar a su dolor emocional y decirle a su rabia: "Rabia, ahora mando yo aquí". Empiezan a hacer la "técnica del árbol" y la rabia intenta persuadirles diciéndole: "No, no hagas 'el árbol'" –porque a cada respiración ella se va encogiendo– y vemos que el actor que hace de dolor emocional va agachándose y cayendo poco a poco al suelo. Entonces, pasa Mohamed con sus libros y su alegría y se saludan con una sonrisa. El dolor emocional de Jonatan y Javier se transforma en alegría, ellos también le sonríen y le ofrecen ir a jugar al fútbol.

Puede este grupo explicar la importancia de la calma y la respiración consciente a través de la "técnica del árbol", o puede hacerlo alguno de los actores (quizás el que lo ha practicado) y que el narrador pida voluntarios entre el público; en este caso, otros niños de la obra bajan a buscarlos y llevarlos al escenario, para después pedir al resto del público que se ponga en pie, para hacer todos tres veces "el árbol". Además, se les explica que la respiración con la técnica del árbol también se puede hacer con la mente –imaginando el árbol–. (Si no lo hace este grupo, lo pueden hacer los presentadores justo al acabar esta escena, y sacar a niños del público igualmente).

Al finalizar, se da el aplauso a los niños del público que han subido, si así ha sido. Luego el narrador da las gracias y todos los actores se **alinean para su saludo final**.

Es muy importante el saludo final, no se cerrará el telón o se apagarán las luces hasta que hayan saludado los actores y recibido los aplausos por su trabajo.

La primera obra sirve para que los niños aprendan que para calmarnos podemos hacer "el árbol" y que con la calma y la respiración consciente ganamos la batalla al dolor emocional y podemos decidir cómo actuar.

3. PRESENTADORES

Pueden ser los encargados de abrir y cerrar el telón. También son los encargados de entretener al público para que los actores tengan tiempo de cambiarse y preparar el escenario para la nueva obra.

Empezarán preguntándole al público:

(Asegúrate de que intervienen los espectadores y también los que han interpretado)

12 En esta escena podría darse una variante, y es que Jonatan le propusiese a Javier hacer "el árbol". Es decir, Jonatan podría ser un niño sin dolor emocional que, en cuanto ve las intenciones de Javier de hacer daño, le planteara un cambio de comportamiento recordándole hacer la "técnica del árbol" que han aprendido en clase.

- ¿Os ha gustado la obra?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué final os ha gustado más?
- ¿Alguna vez os ha pasado algo así? ¿Alguien quiere compartirlo?
- ¿Para qué sirve "el árbol"?

Si se considera necesario pueden mostrar el "póster del árbol" y añadir información si el grupo anterior no lo ha hecho (dependerá de si el primer grupo lo hace o no). Puede ser que la explicación de "el árbol" no la hagan los actores y se decida que la hagan los presentadores, siguiendo también el mismo modelo de llamar a niños del público para que lo repitan y lo aprendan.

En el caso de que el grupo anterior no lo haya hecho, los presentadores podrían mostrar también "el póster del monstruo" y explicarlo en relación con lo que han visto en la obra anterior. Si no lo muestran en esta ocasión, lo pueden mostrar más adelante.

La experiencia nos ha mostrado que los pósteres ayudan mucho a los presentadores o a los moderadores para explicar los aprendizajes. Te recomendamos altamente usarlos.

4. SEGUNDA ESCENA – "Técnica del semáforo"

MENSAJE: *una vez la agresión está hecha, la parte que ha recibido el daño puede dialogar en lugar de devolver el daño o en lugar de hacerse daño a sí misma, apartándose, llorando o llenándose de miedo.*

Ejemplo de una obra:

El moderador dice "3, 2, 1... Acción" –invitando al público que lo haga con él– para indicar el inicio de la escena.

Vemos a María, una niña con su dolor emocional (del enfado), dirigirse a Lilian, una compañera de clase, para contarle que Ester, la niña protagonista y que la vemos con la alegría, es "tonta" y que no hay que incluirla en ningún juego, porque las está criticando por la espalda.

Acto seguido, Lilian le dice a Ester que María está hablando mal de ella. En ese momento, la máscara de la alegría desaparece de Ester y aparecen el dolor emocional y la rabia. La rabia le empieza a hablar y a decirle "es una idiota, ¿cómo puede decir eso de ti?, ¿no te das cuenta?, lo que tienes que hacer es devolvérsela, se lo merece...".

Entonces, Ester, mandada por su dolor emocional, se dirige a María para pedirle explicaciones con tono agresivo; tanto es así que empieza a insultarla y las dos empiezan a pegarse.

En cuanto ha empezado la pelea, el narrador dice "stop" (los personajes se congelan) y pregunta al público:

- ¿Qué está sintiendo ahora esta niña (refiriéndose a Ester)? ¿Qué sentía antes?
- ¿Por qué ha cambiado de emoción?
- ¿Y ella (refiriéndose a María)? ¿Por qué creéis que se siente así?
- ¿Por qué creéis que ha hablado mal de su compañera?
- ¿Os gusta este final?
- ¿Creéis que puede haber otro final? ¿Cómo podría ser?

De nuevo, el narrador vuelve a dar el "3, 2, 1... Acción" a las actrices que habían quedado congeladas en la pelea. Ellas vuelven atrás al punto donde Ester recibe la información de Lilian y la alegría desaparece dando lugar al dolor emocional. En ese momento que la rabia del dolor emocional vuelve a decirle: "Es una idiota, ¿cómo puede decir esto de ti?, ¿no te das cuenta?, lo que tienes que hacer es devolvérsela, se lo merece...", entonces ella, que está siguiendo su impulso para empujarla, empieza a aplicar "el semáforo" y dice "stop" (el otro personaje se queda congelado). Se gira, mira a su rabia y le dice: "Aquí mando yo". Entonces, empieza a respirar profundamente (con "el árbol" en el cuerpo o con "el árbol" en la mente).

Vemos cómo se calma y empieza un diálogo interior, contestándose a las preguntas del semáforo: "Estoy enfadada porque me ha insultado y eso no es justo, no quiero que siga diciendo mentiras. Quizás a ella le pase algo que no me ha contado y por eso quiere hacerme daño. No voy a pegarle, voy a hablar con ella y decirle cómo me siento". Luego se gira, mira a María y le dice con tranquilidad: "Estoy muy enfadada porque Lilian me ha dicho que dices que soy tonta y que no vale la pena ser mi amiga. Creo que dices eso porque estás enfadada quizás conmigo o quizás con alguien más. No es justo lo que estás haciendo. Si te he hecho algo, me lo puedes decir y lo hablamos para solucionarlo. Yo no quiero que digas esas cosas de mí y sí quiero ser tu amiga". Entonces, María le dice que sí que está enfadada con ella, porque el año pasado un día en el patio ella no le dejó jugar con la pelota y le empujó. Ester le dice que lo siente y que no quería hacerle daño. Luego, María le dice que ella también siente haber dicho esas mentiras y que no lo hará más. Se dan un abrazo y los dolores emocionales de ambas se convierten en alegría.

Puede ser que el público aplauda con este final, de ser así el moderador (o alguna de las actrices) puede esperar a que acaben para explicar "el semáforo". Si no, también lo pueden hacer los presentadores después.

Tanto si lo hacen como si no, al acabar se colocan en **línea recta para dar el saludo final y recibir los aplausos**.

Variante en el argumento:

En lugar de que aparezca en Ester la rabia cuando Lilian le cuenta todo, puede ser que aparezcan el miedo o la tristeza y, en lugar de ir a pegar a María, el miedo o la tristeza le digan "es mejor que te escondas, que nadie te vea, porque nadie quiere ser tu amiga, nunca tendrás amigas de verdad". Entonces, ella, en el primer final, se quedará apartada y en un rincón llorará y hará como que se esconde para que nadie la vea.

Sucedará lo mismo que en la primera versión en relación a las preguntas que hará el narrador. Sin embargo, el segundo final variará en que Ester, cuando ya se está quedando atrapada y aislada, dirá "stop", mirará a su miedo cuando le empiece a hablar y le dirá: "Aquí mando yo", se calmará respirando con la "técnica del árbol" en el cuerpo o en la mente y después se hablará a sí misma a través de las preguntas del "póster del semáforo" decidiéndose: "Me siento triste porque no me esperaba que María dijese eso de mí y tengo miedo de que nadie quiera ser mi amiga. No es justo. No quiero sentirme así, voy a hablar con María y descubrir por qué lo ha hecho, quizás está enfadada conmigo...". Luego, le irá a hablar diciéndole: "Me siento triste porque Lilian me ha contado que dices que soy tonta y que no vale la pena ser mi amiga. Creo que dices eso porque estás enfadada quizás conmigo o con alguien más. No es justo lo que estás haciendo. Si te he hecho algo me lo puedes decir y lo hablamos para solucionarlo. Yo no quiero que digas esas cosas de mí y sí quiero ser tu amiga".

El final sería más o menos el mismo, aunque quizás María pudiera decirle que ella creía que le cae mal, por eso lo ha dicho, o incluso que no soporta que saque buenas notas porque ella no llega nunca a tenerlas. A lo que Ester podría responder proponiendo ayudarla si lo necesita a la hora de hacer los deberes o para preparar un examen, por ejemplo.

5. PRESENTADORES

Cerrarán el telón y/o aparecerán solo cuando los actores han recibido sus aplausos. De nuevo, tendrán que ocupar un poco de tiempo para que los niños de detrás puedan cambiarse y preparar el escenario para la nueva escena.

Preguntarán al público:

- ¿Os ha gustado la obra?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué final os ha gustado más?
- ¿Cómo ha logrado Ester ganar a su dolor emocional?
- ¿Cómo ha solucionado su problema?
- ¿Alguna vez os ha pasado algo así?
- ¿Para qué sirve "el semáforo"?

Si lo consideras necesario, pueden mostrar el “póster del semáforo” y añadir información si el grupo anterior no lo ha hecho (dependerá de si el primer grupo lo hace o no).

En este caso, si quisieran, podrían también mostrar el “póster del dolor emocional”, para mostrar y relacionarlo con lo que se acaba de ver (si no lo han hecho en el anterior).

6. TERCERA ESCENA – Resolución del conflicto

MENSAJE: *ambas partes deciden resolver el conflicto hablando, en lugar de usar la violencia.*

Ejemplo de una obra:

El moderador dice “3, 2, 1... Acción” –invitando al público que lo haga con él-- para indicar el inicio de la escena.

Lucas e Ibrahim son dos niños que quieren la pelota para jugar a la hora del patio con su grupo de amigos: unos quieren jugar al fútbol y los otros quieren jugar al voleibol. En un primer momento todos están con la alegría. Lucas va primero a coger la pelota, cuando Ibrahim se da cuenta y dice que también la quiere. Ibrahim no se la quiere dar, así que acaban peleándose y pegándose por quién se queda con la pelota. En ese momento, las alegrías de ambos se transforman en dolores emocionales que empiezan a animarlos para que peleen y consigan la pelota. La pelea sigue.

El narrador dice “stop” (los personajes se quedan congelados) y pregunta:

- *¿Qué ha ocurrido?*
- *¿Cómo se sienten estos dos personajes ahora? ¿Cómo se sentían antes? ¿Por qué ha aparecido el dolor emocional? ¿Qué les dice?*
- *¿Han solucionado el problema pegándose?*
- *¿Creéis que hay otra forma de solucionarlo?*
- *¿Queréis verlo?*

Entonces el narrador da paso al segundo final, vuelve a decir “3, 2, 1... Acción”, los actores hacen como si rebobinasen y, entonces, vuelven al inicio.

Ibrahim se acerca a buscar la pelota y Lucas dice que él también la quiere. En ese momento, cuando tiene la intención de enfadarse, se calma y, en lugar de coger la pelota y marcharse corriendo, Ibrahim dice: “Los dos queremos la pelota, podemos encontrar una solución”.

Entonces, cada uno de los niños dice para qué necesitan la pelota:

- *Necesitamos la pelota para jugar al fútbol.*
- *Necesitamos la pelota para jugar al voleibol.*
- *¿Podemos jugar a fútbol un día y el otro a voleibol?*
- *¿Hoy jugamos todos al futbol y mañana todos al voleibol?*
- *Vale.*
- *Vale.*
- *Pues vamos a jugar.*

Las alegrías no han abandonado a los niños en este segundo final.

Es probable que el público aplauda con este final. El moderador puede esperar a que acaben y luego explicar que para solucionar un problema hemos de explicar lo que cada uno sentimos y necesitamos para buscar soluciones colaborativas que hagan que ambas partes ganemos. De nuevo, si no lo hace el moderador, esta explicación usando el póster puede ser hecha por los presentadores justo después.

Todos en línea recta saludan al público.

7. PRESENTADORES

Cerrarán el telón y/o aparecerán solo cuando los actores han recibido sus aplausos. De nuevo, tendrán que ocupar un poco de tiempo para que los actores tengan el rato suficiente de cambiarse y preparar el escenario para la nueva escena.

Preguntarán al público:

- ¿Os ha gustado la obra?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué final os ha gustado más?
- ¿Cómo han logrado llegar a un acuerdo?
- ¿Alguna vez os ha pasado algo así?

Podrán mostrar el “póster para la resolución de conflictos”, explicar la importancia de expresar lo que se necesita y buscar maneras para satisfacer las necesidades de todos los implicados en el conflicto para llegar a un acuerdo (en el caso de que no haya sido explicado en la escena anterior).

8. CUARTA ESCENA – “Perdón de verdad” y “perdón de mentira”

MENSAJE: después de que se haya causado dolor, ¿de qué forma se puede pedir perdón?

En el caso de que no haya suficientes niños para hacer una cuarta escena, el concepto del perdón se puede añadir en una de las dos primeras. También queremos apuntar aquí que en esta cuarta escena es posible que los niños del público den respuestas más atinadas, porque ya han integrado los conocimientos de las escenas anteriores.

Ejemplo de una obra:

El moderador dice “3, 2, 1... Acción” –invitando al público que lo haga con él– para indicar el inicio de la escena.

Fátima e Ian están jugando con pistolas de agua, ambos llevan la alegría. Ian se acerca a Fátima y le tira agua en los ojos haciéndole daño. Ella entonces se enfada mucho, su alegría se transforma en rabia y dolor emocional que le dice: “Ian siempre te hace daño. Insúltale, se lo merece. Le caes mal y siempre quiere molestarte”, entonces, Fátima, siguiendo las instrucciones de su dolor emocional, le insulta. Esto provoca que Ian también transforme su alegría en rabia y esta le diga: “Pégale, te acaba de insultar y a ti no te insulta nadie”, lo que le lleva a volver a tirarle agua con mayor intensidad y, además, a pegarle una colleja, haciéndole más daño. Así, la rabia de Fátima ahora le dice: “Tiene que recibir su merecido, ve a decírselo al profesor para que le pongan un buen castigo”. La niña sigue las indicaciones de su rabia y va a contárselo al profesor. El profesor va a buscar a Ian y le dice que le va a poner un parte, que se queda sin patio toda la semana y que ahora haga el favor de pedir perdón a la niña. A continuación, vemos a Ian con su rabia todavía activa que le dice: “Pídele ‘perdón de mentira’ y luego, al salir de clase, le damos su merecido a esta chivata, porque nos hemos quedado sin patio por su culpa y, encima, en casa nos van a dejar sin ir al cine por otra semana.”

Ian, de mala gana, le pide perdón. Vemos que ninguna de las dos emociones de los niños ha cambiado, los dos siguen con su dolor emocional detrás de ellos.

El moderador dice “stop” (los personajes se quedan congelados) y pregunta:

- ¿Os gusta este final?
- ¿Qué están sintiendo Ian y Fátima? ¿Por qué?
- El perdón que le ha pedido Ian, ¿es de verdad o de mentira?
- ¿Creéis que podría haber habido otro final?
- ¿Queréis verlo?

El moderador dice que tienen otro final mucho mejor que van a mostrar a continuación y da el “3, 2, 1... Acción”. Los actores vuelven al momento en el que Ian le tira agua a Fátima por primera vez y ella se enfada. De nuevo aparece su dolor emocional, que le dice: “Este niño siempre te hace daño, insúltale, se lo

merece" y la niña de nuevo le hace caso y le insulta. A lo que Ian responde de la misma manera, tirándole más agua y pegándole una colleja (vemos que su dolor emocional ha cogido de nuevo posesión y le sigue diciendo "pégale, mira lo que te ha dicho"). Es entonces cuando la rabia de Fátima le empieza a decir: "Tiene que recibir su merecido, ve a decírselo al profesor para que le pongan un buen castigo". Pero ella, en lugar de hacerle caso, dice "stop" y empieza a respirar para calmarse haciendo "el árbol" y, después, calmadamente se acerca al niño que le ha tirado el agua y le dice:

"Juan, me siento muy enfadada porque primero me has tirado agua en los ojos y me has hecho daño y luego me has pegado una colleja. Sé que es tu rabia la que te ha dicho que me pegues porque yo te he insultado. Yo quiero seguir jugando contigo, pero necesito que vayas con cuidado, porque no quiero que nos peleemos y nuestras rabias nos lleven a hacernos más daño".

En ese momento la rabia de Ian baja y, entonces, automáticamente, le sale decirle: "Perdón, Fátima, no quería hacerte daño". Y Fátima le dice: "Perdóname tú también, no quería hacerte daño con el insulto".

En ese momento vuelve la alegría para ambos. Se abrazan y siguen jugando.

Es probable que después de este final el público aplauda. Después, el moderador explicará de nuevo que se pueden resolver los conflictos calmándonos, explicando cómo nos sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos. Aclarará que si hablamos así es más fácil perdonarnos de verdad. Si no lo hace el moderador, lo pueden hacer los presentadores justo después.

Saludo final de los actores.

9. PRESENTADORES

Cerrarán el telón y/o aparecerán solo cuando los actores han recibido sus aplausos. Es ya el cierre, así que preguntarán:

- ¿Os ha gustado esta obra?
- ¿Qué final os ha gustado más?
- ¿Podéis diferenciar el "perdón de verdad" y el "de mentira"?
- ¿Queréis explicarnos algún ejemplo vuestro?
- ¿Cómo ha hablado Fátima?
- ¿Qué emoción ha aparecido cuando se han perdonado de verdad?

Si el moderador en la escena final no ha hecho explicación sobre la importancia de aclarar cómo nos sentimos, qué pensamos, qué necesitamos y sobre la diferencia entre el "perdón de verdad" y el "perdón de mentira", entonces lo harán los presentadores ahora.

Después dirán que esta era la última escena y que en nombre de toda la clase les dan las gracias por su atención y que esperan que lo hayan pasado muy bien. Para acabar, llaman a todos los niños y niñas que han actuado y realizado la obra de teatro para que suban al escenario todos juntos y que pueda empezar el foro. También te llamarán a ti para que moderes el foro (a no ser que se decida que alguno de ellos sea el moderador).

Entonces, todos los niños suben al escenario y tú puedes empezar a llevar el foro con la ayuda de la ficha de "Moderación del foro final".

10. APLAUSOS FINALES

Al acabar el foro, se despiden de nuevo y reciben los aplausos finales del público.

Después de recibir los aplausos finales y cuando el público ya no está, el grupo de la clase hará a modo de cierre y celebración el círculo de la amistad (tal y como se explica en la Sesión 6).

Asociación Teatro de Conciencia

6. EVALUACIÓN¹³

Encontrarás una propuesta de evaluación para realizar antes y después a tus alumnos en nuestra página web:

www.programaensuszapatos.org



13 A no ser que los propios facilitadores del programa *En Sus Zapatos* te la hayan ya dado durante el seminario.

7. BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (coord.). *Educación Emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S. A. 2011.

Blechman, E. *Cómo resolver problemas de comportamiento en casa y en la escuela*. Barcelona: Ceac. 1990.

Boal, A. *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial. 2001.

Bueno, D. *Cerebroflexia. El arte de construir el cerebro*. Barcelona: Plataforma Actual. 2016.

Castellví Miquel, A. *Educar sin gritar: acompañando a los hijos de entre cuatro y doce años en el camino hacia su autonomía*. Valls: Lectio Ediciones. 2016.

Carballo, A. y Portero, M. *10 ideas clave. Neurociencia y educación*. Barcelona: Graó. 2016.

Carpena, A. *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro. 2003.

Carpena, A. *Emociones y salud*. Barcelona: Revista Aula, nº 173-174. 2008.

Carpena, A. *Desarrollo de las Competencias Emocionales en el marco escolar en El éxito en la enseñanza obligatoria*. Revista Participación educativa, nº 15, pp. 40-57. Madrid: Consejo General del Estado. 2010.

Carpena, A. *La empatía es posible. Educación Emocional para una sociedad empática*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2015.

Castanyer, O. *La asertividad, expresión de una sana autoestima* (36 ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer. 1996.

Cortada, I., Lladó, S. y Thyus, G. *Mejoramos la convivencia con prácticas restaurativas*. Palma: Govern de les Illes Balears. 2013.

Crary, E. *Crecer sin peleas: cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con Inteligencia Emocional*. Barcelona: RBA. 1998.

Csikszentmihalyi, M. *Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós. 1997.

De las Heras, J. *Rebeldes con causa. Los misterios de la infancia*. Madrid: Espasa. 1998.

Dettoni, P. *La inteligencia del corazón*. Barcelona: Destino. 2014.

Dettoni, P. *Puentes de perdón*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2016.

Dettoni, P. *Emociones ¡A escena!* Círculo Rojo. 2017.

Dettoni, P. *Jugar/Trabajar con la obra de Teatro de Conciencia Qui sò Jo? Para la Educación Emocional en grupo*. Teatro de Conciencia. 2012. (Película y guía: descarga en la web www.teatrodeconciencia.org).

Dettoni, P. *Qui Mane Ací? Una obra para reflexionar sobre tu libertad interior*. Teatro de Conciencia. 2012. (Película y guía: descarga en la web www.teatrodeconciencia.org).

Dettoni, P. *Jugar/Trabajar con la obra de Teatro de Conciencia Per Donare. Teatro acción y reflexión del dolor emocional y la prevención de la violencia*. Teatro de Conciencia. 2015. (Película y guía: descarga en la web www.teatrodeconciencia.org).

Dettoni, P. *Manual de Educación Emocional para programas de educación artística*. Teatro de Conciencia. 2014. (Película y guía: descarga en la web www.teatrodeconciencia.org).

Díez Navarro, M. C. *El piso de abajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil*. Barcelona: Graó. 2002.

Elias, J., Tobias, S. y Friedlander, B. *Educar adolescentes con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Debolsillo. 2000.

Faber, A. y Mazlish, E. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona: Medici. 2009.

Filliozat, I. *El mundo emocional del niño. Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas*. Barcelona: Oniro. 2001.

Gardner, H. *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. 1993.

Garth, M. *Rayo de sol. Meditaciones para niños*. Barcelona: Oniro. 2006.

Garth, M. *El jardín interior. Meditaciones para niños*. Barcelona: Oniro. 2006.

Greene, R. W. *El niño insoportable*. Barcelona: Medici. 2003.

Goleman, D. *Emociones destructivas*. Barcelona: Kairós. 2003.

Goleman, D. *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. 1995.

Ibarrola, B. *Cuentos para sentir*. Madrid: SM. 2003.

Jáuregui, E. *El sentido del humor: manual de instrucciones*. Barcelona: RBA. 2017.

Lantieri, L. y Goleman, D. *Inteligencia Emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar. 2009.

Levy, N. *La sabiduría de las emociones*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana. 1999.

López, L. *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer. 2009.

Miller, A. *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Barcelona: Tusquets Editores. 2008.

Miller, A. *El cuerpo nunca miente*. Barcelona: Tusquets Editores. 2007.

Morgado, I. *Emociones e inteligencia social: las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Ariel. 2006.

Nelsen, J. *Disciplina positiva: consejos que invitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y el respeto*. Barcelona: Oniro. 2002.

Nitsch, C. y Schelling, C. *Límites a los niños. Cuándo y cómo*. Barcelona: Ediciones Médici. 1998.

Novara, D. y Passerini, E. *Educación socioafectiva*. Madrid: Narcea. 2005.

Parker, P. J. *El coraje de enseñar. Explorando el paisaje interior de la vida de un maestro*. Málaga: Editorial Sirio. 2007.

Pascual, V. y Cuadrado, M. (coords). *Educación Emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer. 2001.

Pereira, S. *Emociones y temperamentos*. Madrid: Editorial Rudolf Steiner. 2005.

Pintanel, M. *Técnicas de relajación creativa y emocional*. Madrid: Editorial Paraninfo. 2000.

Ratey, J. *El cerebro: manual de instrucciones*. Barcelona: Mondadori. 2001.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2006.

Renom, A. (coord.) *Educación Emocional. Programa para educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. 2003.

Rosenberg, M. *Comunicación no violenta*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. 2013.

Ruiz, D. et al. *Programa INTEMO. Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide. 2013.

Salmurri, F. *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2004.

Schenetti, M. *Comprender el dolor infantil*. Barcelona: Graó. 2011.

Serrano, A. (coord.). *Acoso y violencia en la escuela. Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying*. Barcelona: Editorial Ariel. 2006.

Shapiro, L. E. *La Inteligencia Emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B. 1998.

Snel, E. *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós. 2012.

Sousa, D. *Neurociencia educativa. Mente, cerebro y educación*. Madrid: Narcea. 2017.

Stapert, M. y Verliefde, E. *Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y adolescentes en el colegio y en casa*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2013.

Steiner, R. *La educación del niño. Metodología de la enseñanza*. Madrid: Editorial Rudolf Steiner. 1991.

Trefor-Jones, G. *Drama Menu, Theatre Games in Three Courses*. London: Nick Hern Books. 2015.

Vaello Orts, J. *Resolución de Conflictos en el aula*. Madrid: Editorial Santillana. 2003.

Vaello Orts, J. *El profesor emocionalmente competente*. Barcelona: Editorial Graó. 2009.

Vaillant, G. *La ventaja evolutiva del amor. Un estudio científico de las emociones positivas*. Barcelona: Editorial Ríden. 2009.

Vopel Klaus, W. *Juegos de interacción. Manual para el animador de grupos. Teoría y praxis de los juegos de interacción*. Madrid: Editorial CCS. 2001.

Wild, R. *Calidad de vida. Educación y respeto por el crecimiento interior de niños y adolescentes*. Barcelona: Herder. 2003.

Wild, R. *Educación para ser*. Barcelona: Herder. 2002.

Woloschin, L. y Serrabona, J. *Visualizaciones que ayudan a los niños*. Barcelona: RBA Integral. 2003.

REFERENCIAS EN INTERNET

Material audiovisual que puede ser usado en las aulas para la mirada compasiva:

El Sándwich de Mariana:

<https://www.youtube.com/watch?t=29&v=f-8s7ev3dRM>

¿Conoces a alguien como Fito?

<https://www.youtube.com/watch?v=-9oPnCXTScM>

Asociación Teatro de Conciencia

www.programaensuszapatos.org

