



PROGRAMA PEDAGÓGICO DEL TEATRO CUYÁS

CUADERNO PEDAGÓGICO

PATROCINA

Fundación **MAPFRE**
Canarias



PAÜRA

Cía. Lucas Escobedo



Teatro  Cuyás

teatrae.com



PROGRAMA PEDAGÓGICO DEL TEATRO CUYÁS

Créditos

Contenido:

Gemma Quintana

Diseño y maquetación:

IDAFE (Pilar del Sol)

Agradecimientos:

Carmen Granado

y Adrián Tocino (Alumnado
en prácticas de la ULPGC)

Índice

Presentación. *El que canta, su miedo espanta*

ANTES DE VER EL ESPECTÁCULO

1. ¿Qué significa paüra?

Y a ti... ¿qué te da miedo?

2. El humor

Hacer el payaso no es lo que pensabas

3. La música

De sea *shanties*, coplas y *rock and roll*

DESPUÉS DE VER EL ESPECTÁCULO

1. ¿Quiénes hacen este espectáculo?

Y de qué se encarga cada persona

2. Claves del espectáculo

¡Qué temazo, el miedo!

La música, montaña rusa de sonidos

Escenografía, vestuario y utilería hasta los huesos

El lenguaje del circo

REFERENTES

ACTIVIDADES

3

4

5

5

6

6

8

8

9

10

10

13

13

14

14

15

16

19

PRESENTACIÓN

El que canta, su mal espanta

Ya era hora de contar en Teatrae con algún espectáculo inspirado en una de las más populares artes escénicas: el circo. El circo y el teatro son primos hermanos, ambos cuentan con su público en vivo y en directo; ambos dependen del “aquí y ahora”: lo que pasa en el patio de butacas afecta a los que ocurre en el escenario. *Paüra* bebe de fuentes circenses como el clown y algo del juego de los malabares y las acrobacias, pero es un espectáculo lleno de música y con una temática muy especial: nos invita a hablar de nuestros miedos.

Partiendo de la pregunta: “Y a ti ¿qué te da miedo?” se va montando este concierto teatral circense con título de miedo. *Paüra* significa pavor en catalán y valenciano (de donde viene esta compañía). Si bien *Paüra* habla del miedo, no pretende ser una obra de terror. Más bien al contrario, es un ritual donde superar nuestras fobias con la intención de salir del teatro dejando atrás aquello que nos atemoriza y llenos valentía. Tras varios “fracasos” escénicos y cuando parece que todo va a ir bien, el teatro se desploma, la técnica falla y ese es el punto de partida para construirnos sin miedo, con valor y aprendiendo a salir delante de las adversidades.

El miedo hace falta a veces, pero no hay que dejar que crezca demasiado. Compartamos el miedo, que compartir es una buena manera de hacer que sea más pequeñito. Vamos a enfrentarlo juntos y de la mejor manera posible, con la risa y con la música. Por eso te proponemos que lleves a cabo con tu grupo una primera sesión previa a la visita al teatro donde podamos hablar del miedo, la música y el arte del payaso. Así, prepararemos a nuestro alum-

La vida es maravillosa si no se le tiene miedo

Charlie Chaplin

nado para la **experiencia de asistir al teatro** a ver *Paüra*. Tras ver el espectáculo, proponemos un sencillo material para revisar, recordar y fijar algunos conceptos del lenguaje teatral y del espectáculo, que les convertirá en un público más crítico. Finalmente, tras facilitar algunos referentes de vídeos y libros interesantes para trabajar el miedo entre los 8 y los 13 años, te proponemos una situación de aprendizaje donde la dramatización teatral se pone al servicio del crecimiento personal y la gestión emocional y alguna sorpresa musical más...

¿Qué es esto? ¿Un concierto? ¿Un espectáculo de circo? ¿Una obra sobre el miedo? Es todo eso y mucho más. Es Paüra.

Paüra es un espectáculo de humor. Le damos la mano y nos adentramos con él en una aventura escénica para todos los públicos con música en directo.

El miedo a veces es el mejor consejero y, a menudo, es lo que nos impulsa a actuar. El miedo existe y cohabita en cada uno de nosotros; deseamos no sentirlo, pero lo llevamos dentro.

Nos adentramos en el lenguaje del payaso, para hablar del miedo con carcajada y poesía. Un concierto teatral. Una pieza musical llena de hilaridad.

Antes de ver el espectáculo

1

¿Qué significa paüra?

Y a ti... ¿qué te da miedo?

¿De qué crees que va un espectáculo que se titula *Paüra*?

Te doy una pista: y si te digo que paüra significa “pavor” en catalán o y valenciano, y que paura es “miedo” en italiano... Pavor sería lo más parecido; es sinónimos de miedo, pero algo más intenso. ¿No te parece?

Ya conoces el miedo, ¿verdad? Se trata de esa emoción inoportuna que surge cuando más valentía necesitamos. Es una emoción básica, o sea que está en nuestro cerebro desde que nos pusimos sobre dos piernas. Incluso mucho antes, porque todos los animales tienen miedo. De hecho, una parte de nuestro miedo no sabe que ya no vivimos en cuevas y rodeados de depredadores. Así que, cuando el cerebro anuncia un peligro, envía exactamente las mismas señales que hace miles de años: ante un león, por ejemplo, o escapamos corriendo con todas nuestras fuerzas o nos quedamos congelados como si no estuviéramos allí.

A lo mejor no lo has pensado, pero el miedo puede salvarte la vida. Sentimos miedo cuando estamos en peligro y nuestro cuerpo se prepara para salvarse. El miedo aparece cuando creemos (no hace falta que sea



verdad) que vamos a sufrir un daño (que tampoco tiene que ser solo físico). Es muy útil, sirve para estar alerta ante el peligro, para reaccionar rápidamente y de forma intuitiva, pero también puede paralizarte y no dejarte pensar.

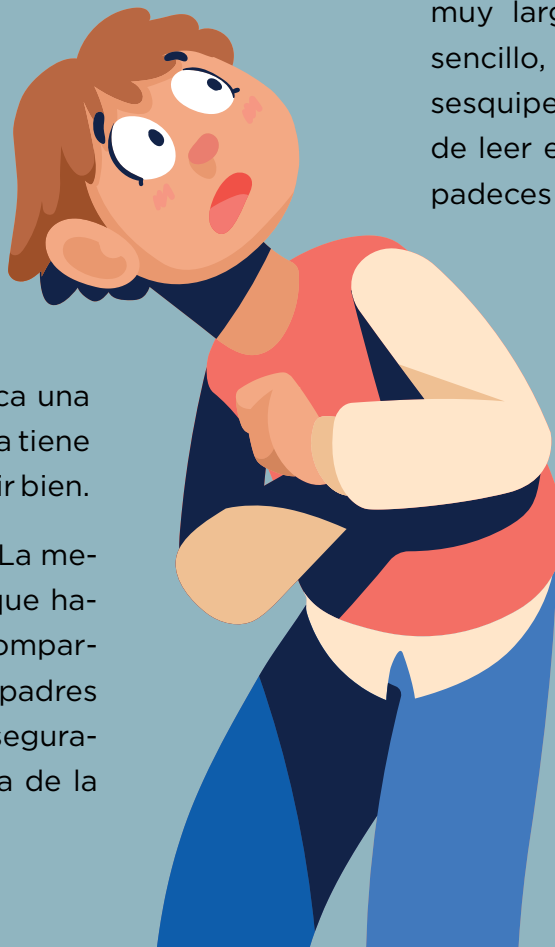
Lo que pasa con el miedo es que, si crece mucho, se convierte en terror y nos hace perder el control.

La buena noticia: el miedo tiene remedio... digo, remedio.

¿Qué haces tú cuando tienes miedo? ¿Te escondes? ¿Respiras profundamente? ¿Sales corriendo?

Te gustará saber que un buen remedio contra el miedo es la risa. Te lo digo en serio, la risa hace que tu cerebro produzca una sustancia llamada serotonina. La serotonina tiene el poder de tranquilizarnos y hacernos sentir bien.

¿Estás listo para superar tus miedos? La mejor manera es reírte de ellos y eso es lo que hacemos en *Paüra*. El miedo es algo que compartimos, todos tenemos miedo. Tal vez tus padres ya no tienen miedo a la oscuridad, pero seguramente le tienen mucho miedo a la factura de la luz (ja, ja, ja).



La verdad es que hay miedos muy raros, miedos que dan mucha risa.

Eso si no eres tú quien los padece. Por ejemplo...

¿Sabías que existe una fobia que consiste en tener terror a leer palabras muy largas? Y no tiene un nombre sencillo, se llama, hipopotomonstrosesquipedaliofobia. Si has sido capaz de leer el nombre... ¡Enhorabuena! No padeces esta fobia.

Hay quienes temen al número 666. Se llama trihexafobia. La verdad es que este es un número que tiene muy mala fama, pues está asociado a lo demoniaco.

Hay quien tiene miedo a los botones, a la lluvia, al cielo, a mirar a los ojos, al color amarillo e incluso a los ombligos... Hay quien tiene fobia al queso. (¡Así que huirán de las pizzas, supongo).

¿Ya sabes qué hacer cuando tienes miedo?

Hay muchas herramientas para superar el miedo paralizante que nos impide hacer cosas nuevas. Este espectáculo te propone dos: el sentido del humor y la música.



2

El humor

Hacer el payaso no es lo que pensabas

Los personajes de *Paūra* que te llevarán a descubrir los miedos que compartimos lo hacen a través del humor y habilidades propias del circo como los malabares y la acrobacia. Los personajes de *Paūra*, aunque no lleven la nariz roja, son payasos o clowns.

El payaso, el clown, es un tipo de personaje muy especial.

Su origen está en el mimo del teatro romano, en el bufón de las cortes de la Edad Media (que haciendo reír al rey y los poderosos, se reía del propio poder), en el arlequín de la Comedia del Arte (siempre con hambre) ... y así llegará hasta el circo desde el teatro.

La palabra *clown* procede del alemán, donde significaba campesino o persona simple. Esta idea del bufón o loco (*fool*) y tiene que ver con la libertad de este personaje: representa la locura, la inocencia, la capacidad de maravillarse por todo y de tener confianza... Fíjate, por ejemplo, en la figura del *fool* en las cartas del tarot: es alguien que camina por un precipicio.



¿Has visto alguna vez la actuación de un payaso o una payasa? ¿Qué recuerdas?

Seguramente te hizo reír por su torpeza, su dificultad para hacer las cosas más sencillas y su ternura. Hacen el ridículo, se muestran tal cual son y tras su pequeña máscara, la nariz roja, se ganan el cariño del público.

Un actor o una actriz cuando “hace el payaso” no está interpretando ningún personaje, sino que construye su payaso a partir de sus propias emociones y cualidades... pero jugando a llevarlas al límite. Se ríen de sí mismos y así nos hacen reír.

Cuando vengas a ver *Paūra*, fíjate en la personalidad de cada clown, en cómo se complementan. ¿Con cuál te sientes más identificado?

3

La música

De sea shanties, coplas y rock and roll

¿Crees que la música puede ayudarnos a vencer el miedo? ¿Silbas o cantas cuando vas por un pasillo oscuro?

Un mundo sin sonidos, sin melodías... eso sí que daría mucho miedo.

La práctica y la escucha de la música puede ayudarnos a trabajar nuestros miedos. Según el compositor español Javier Limón, la concentración musical puede ser beneficiosa porque ayuda a que bajen el ritmo cardíaco y la tensión arterial, que son disparadores del miedo.

La música genera experiencias agradables... casi siempre. Porque, hablando de miedos raros, hay un miedo que se relaciona con la música: la melofobia. No se trata de que no te guste la música, sino de que escucharla te genera pánico y ansiedad. Si no tienes melofobia (que por suerte es un miedo muy raro) disfrutarás mucho de este espectáculo. *Paüra* está lleno de música.

No te destripamos nada si te decimos que en este espectáculo vas a encontrar un divertido concierto de estilos muy variados (como



los miedos). Una montaña rusa de ritmos: del *rock and roll* y el *blues*, a sonidos clásicos e inspirados en la música celta. También hay coplillas (de Cádiz), pasodobles, himnos para valientes y unos temas folclóricos muy especiales: los *sea shanties* (canciones de pescadores).

Vas a escuchar, en directo, instrumentos como la guitarra eléctrica, la batería, los violines, el piano y la percusión. ¡Y, por supuesto, el canto!

¡Porque quien canta, su miedo espanta!

Un pequeño adelanto del espectáculo: ve aprendiéndote esta canción y canta con nosotros.



Después de ver el espectáculo



1

¿Quiénes hacen este espectáculo?

Y de qué se encarga cada persona



Dirección y dramaturgia Lucas Escobedo

Dirigir un espectáculo es encargarse de que la historia llegue al público y se entienda, de que todos los elementos jueguen a favor de la historia para que el espectador la reciba, la comprenda y la disfrute.

La dramaturgia tiene que ver con la historia, qué se cuenta y con qué palabras se cuenta. En este caso, el director de escena y dramaturgo es la misma persona: Lucas Escobedo... ¡que también actúa!

Dirección musical y composición Raquel Molano

Componer es construir desde cero las canciones que suenan en el espectáculo. En este caso, la compositora se ha inspirado en sonidos del rock, del blues, del folclore... Además, dirige la parte musical: se encarga de que la música suene lo mejor posible. ¡Y además, también actúa y canta!



Intérpretes

Lucas Escobedo

Raquel Molano

Alfonso Rodríguez

y Paula Lloret

Voces en off Amaia, Xavi y Mikel

Cuando una voz se escucha pero no se ve quién habla, decimos que hay voces *en off*. En este caso, son dos niños y una niña quienes nos cuentan sus miedos. Y tú, ¿a qué le tienes miedo?

Diseño de escenografía y de vestuario **Palomia Bravo**

Es la diseñadora de todos los elementos que aparecen en escena, ya sean del espacio (escenografía le llamamos en teatro, en el cine sería el decorado), el vestuario (que no son disfraces) y la utilería (todos aquellos útiles que se manejan en escena). En esta ocasión, para su diseño y construcción, han participado un grupo de alumnos y alumnas de la Escuela Municipal de Arte y Diseño de Terrassa.

Diseño de iluminación **Juanjo Llorens**

En el teatro, la luz es fundamental para crear ambientes y enfocar la mirada del espectador. Sin ella, no solo no veríamos nada, sino que no sentiríamos las atmósferas que se van generando en el espectáculo. El encargado de hacer que los focos usados y los colores de luces produzcan esos efectos es el diseñador de iluminación.

Escenografía, vestuario, utilería e iluminación componen la parte plástica del espectáculo, la parte visual: formas, colores, texturas...

Coordinación técnica

Manolo Ramírez

Técnicos de iluminación en gira

**Manolo Ramírez, Beatriz Francos
y Álvaro Villahoz**

Diseño de sonido

Óscar Guzmán

Técnicos de sonido en gira

Santiago Fuentes y Pablo Delgado

Sin esta parte del equipo nada saldría como debe. Se encargan de que los efectos de iluminación funcionen, la música suene lo mejor posible y el sonido nos llegué al 100%. Están siempre ahí, en cada función. Fíjate bien en la sala... ¿recuerdas donde estaba la mesa técnica en el Teatro Cuyás?

Asesoramiento interpretación **Mar Navarro**

Asesoramiento de voz **Christian Atanasiu**

Asesoramiento de magia **Juan Paños**

En este espectáculo hemos disfrutado de la interpretación, el canto y algunos trucos de magia. La compañía ha recurrido a los especialistas para dar lo mejor. ¿Te parece que lo han conseguido?

Responsable de producción

Beatriu Mas - Cía. Lucas Escobedo

Nada sería posible en una compañía si una parte del equipo no se encargara de gestionar el dinero, el tiempo y los espacios que hacen falta para hacer realidad el espectáculo. El equipo de producción gestiona los recursos para lograr hacer realidad cada función. ¿Has pensado alguna vez en todo lo que hace falta para lograr abrir el telón y estrenar un espectáculo?





2 Claves del espectáculo

¡Qué temazo, el miedo!

Paüra se empezó a crear cuando estábamos saliendo de la pandemia de 2020. Nace de una situación en que un miedo compartido y colectivo nos atormentó. Es un canto a la valentía de afrontar todos los miedos, de la esperanza de que poco a poco los vamos superando juntos y de cómo el arte, el humor y la música, nos pueden ayudar a recuperar lo que habíamos perdido. Por ejemplo, la confianza y los lugares para disfrutar juntos, como en el teatro.

Existen tantos tipos de miedos como personas hay en el mundo. Por eso, el espectáculo parte de la pregunta: Y a ti... ¿Qué te da miedo? Tal vez tu miedo no sea tan raro. No se trata de presentar un muestrario de todos los miedos que hay. Lo que se hace en este espectáculo es utilizarlos como trampolín para saltar al vacío y volar sobre ellos con las alas del humor.

Lo que más miedo da a un grupo de artistas es que algo salga mal y no poder hacer su espectáculo. Y de ese miedo arranca el espectáculo. Al final la cosa no salió tan mal. Siempre se puede echar mano del humor, de la improvisación, de la música... y seguir adelante a ver qué sale. Como hace el clown: confiando.

La música, montaña rusa de sonidos

La música es un pilar fundamental en *Paüra*. Es un hilo conductor que nos lleva, a través de las canciones, por distintos recorridos emocionales. Con la música en directo, nos adentramos en un mundo sonoro donde la palabra, tanto hablada como cantada, es tratada como instrumento musical y como poesía y como elemento de comunicación.

Raquel Molano es la compositora y directora musical de *Paüra*. Su idea es llevar al espectador a través de canciones muy diferentes entre sí, como diferentes son nuestros miedos y nuestros gustos. Busca el contraste y el vínculo entre música como el *rock and roll* y el *blues*, por ejemplo, y también temas más folclóricos como las coplas andaluzas o los *shanties* irlandeses.

**¿Cuáles han sido tus temas favoritos?
Si quieres recordar los temas del espectáculo
puedes hacerlo en esta lista de *Spotify* que
hemos preparado para ti.**

Escenografía, vestuario y utilería “hasta los huesos”

Palomia Bravo nos lleva a un mundo frágil, usado y habitado a través de su escenografía, utilería y vestuario. No es un lugar viejo ni roído, pero sí un universo donde todo podría romperse con muy poco, donde todo es frágil.

Los huesos son el elemento principal de la escenografía y del atrezzo. El hueso es aquello que nos une a lo más primitivo. Fíjate que todos tenemos huesos, también los animales y los frutos tienen huesos. Es lo último que queda de nosotros y suelen dar miedo... aunque en *Paüra* los usemos para reír.

Otro elemento fundamental en la escenografía eran los instrumentos musicales. ¿Recuerdas algunos?

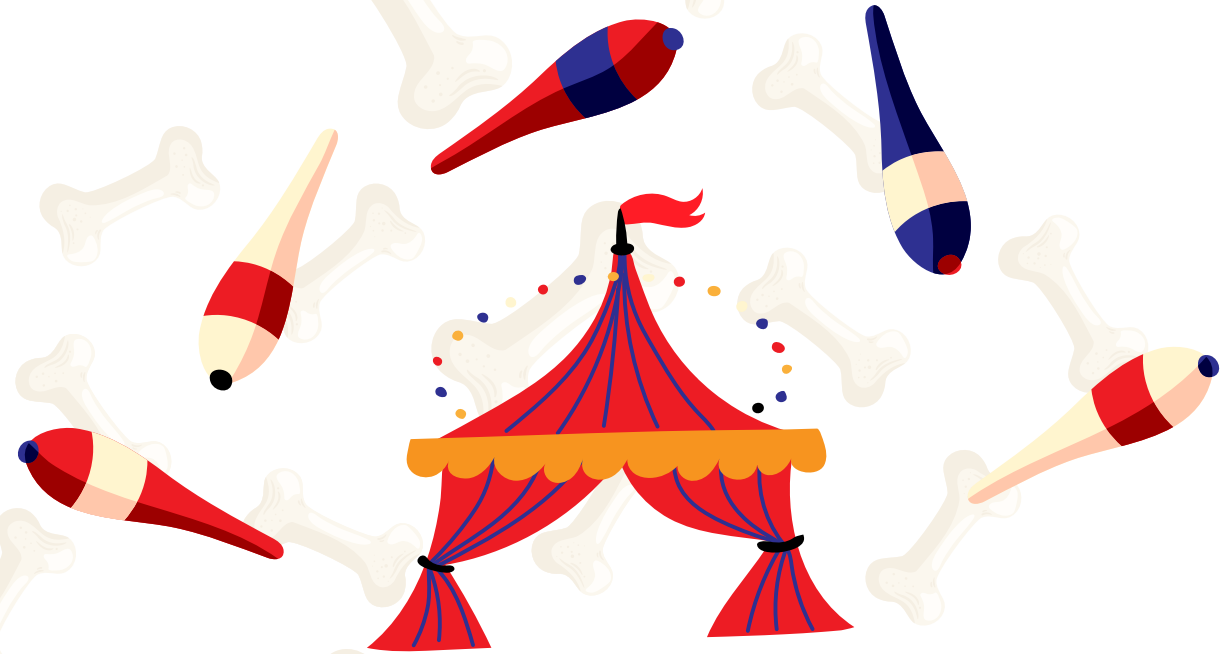


El lenguaje del circo

Un poco de malabares, un poco de magia y el arte del payaso. ¿A qué te suena todo esto? Hablamos del circo. Por eso *Paūra* es un espectáculo diferente, pues tiene un poco de todo. No es un *show* de circo, pero toma algunos elementos del “mayor espectáculo del mundo”.

Hemos hablado un poco del arte del payaso. Desde que el circo moderno nació en Europa, en 1770, concretamente en Londres, ya los payasos formaban parte de él. Aquellos primeros payasos eran muy buenos acróbatas y hacían divertidos números con caballos. De este circo británico provenían payasos que serían muy famosos en el cine como Charlie Chaplin o Laurel y Hardy, más conocidos como el gordo y el flaco.

En el circo, con sus vestidos coloridos y sus enormes zapatos... y por supuesto su nariz roja, han sido muy famosas las parejas de clown: el listo y el tonto, el “cara blanca” y “el bufón”, Clown y Augusto... son dos caras de la misma moneda: a un lado la elegancia, la razón, las buenas costumbres, la aceptación social y al otro lado la locura, el corazón, la inocencia, el caos y la transgresión.



Aunque los personajes de *Paūra* no son propiamente payasos de circo. ¿Has visto en ellos algunos de estos dos lados del personaje del clown? ¿Te pareció que alguno de los cuatro personajes era más ingenuo? ¿Más mandón(a) y avisado(a)?

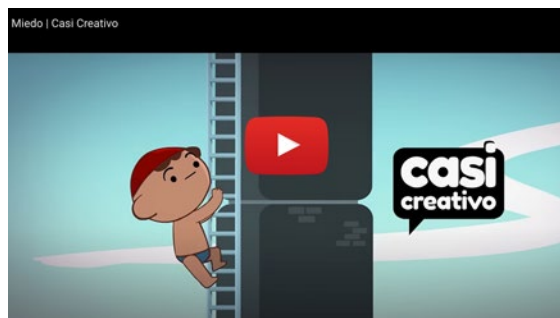
REFERENTES

EN YOUTUBE

UN CORTOMETRAJE. *PIPER*



EL MIEDO SEGÚN CASICREATIVOS



QUÉ ES EL MIEDO Y CÓMO SUPERARLO



PARA EDUCADORES

(DE LA SERIE *APRENDEMOS JUNTOS*)

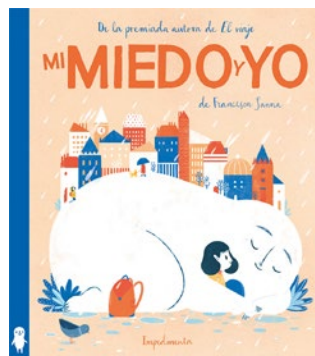
Aunque el miedo es una emoción que surgió para salvarnos del peligro, en muchos casos se convierte en un riesgo mayor. Decía Thomas Hobbes “el día que yo nací, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo”, y es cierto, el miedo nos acompaña siempre, pero cada edad tiene sus propios miedos. Hay miedos infantiles, miedos adultos, ancianos... El filósofo y pedagogo José Antonio Marina los ha estudiado todos y ha encontrado que los miedos de la adolescencia son los que más dificultades presentan. Tal vez, porque la adolescencia es la edad en la que uno defiende con más vehemencia sus secretos frente a los adultos. En este episodio José Antonio Marina debate con un grupo de adolescentes acerca de sus miedos, con las intervenciones de Benjamín Prado, Chus Plaza e Iñaki Gabilondo, entre otros.



REFERENTES

LIBROS, LIBROS, LIBROS

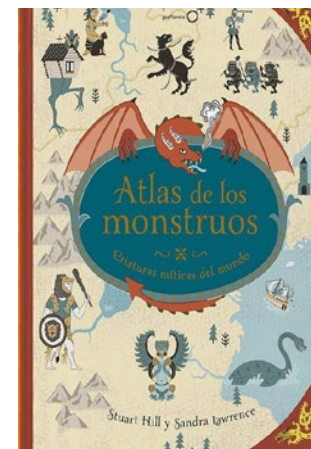
ÁLBUMES ILUSTRADOS



Mi miedo y yo

Francesca Sarna

Cuando una niña tiene que trasladarse a otro país y entrar en un nuevo colegio, su miedo le dice que lo mejor es que se quede sola en un rincón, asustada. ¿Cómo va a hacer amigos si ni siquiera entiende lo que dicen? Seguro que nadie más se siente así... De la premiada autora e ilustradora de *El viaje*, llega esta reveladora historia que, narrada con gran delicadeza, nos muestra que todos podemos encontrar la amistad y sentirnos cómodos cuando compartimos nuestros miedos.



Atlas de monstruos

Stuart Hill y Sandra Lawrence.

7-11 años

En todo el mundo se cuentan historias sobre monstruos y seres mitológicos creados para causar miedo, que el joven lector podrá descubrir a través de los mapas fantásticamente ilustrados de este atlas. El hallazgo de una colección de cartografía antigua en una biblioteca abandonada es el hilo conductor de la historia. Unas notas, escritas por Cornelius Walters, un intrépido explorador del s. XVI, acompañan los mapas. La bibliotecaria que los descubre no está segura de la autenticidad de los manuscritos que contienen unos extraños códigos crípticos: un verdadero rompecabezas está por resolver.

PARA LEER, REIR Y
ESPANTAR MIEDOS



**Algo extremadamente raro ha ocurrido
en Huggabie Falls**

Adam Cece. 9-11 años

¿Qué es lo más raro que puedas imaginar? ¿Ya está? ¿Eso te parece raro? Deberías conocer a Kip Kindle, Tobías Traicionero y Cinfania Chan. Los tres viven en Huggabie Falls, el pueblo más raro de la tierra, donde hay pirañas vegetarianas, murciélagos asesinos, una rata de laboratorio que habla portugués... y mermelada. Mucha mermelada. Pero esto no es todo. Ha ocurrido algo todavía más raro. Extremadamente raro no es suficientemente raro para describir eso tan raro que ha ocurrido. *Algo extremadamente raro ha ocurrido en Huggabie Falls* es el primer título de la trilogía de Huggabie Falls. La serie más divertida, loca y rara jamás escrita. Hasta el momento.



Terrícolas: instrucciones de uso

Muriel Zürcher. Editorial Anaya.

10-12 años.

Gracias a este manual, los extraterrestres podrán descubrir las últimas teorías científicas sobre la Tierra y sabrán cómo evitar las trampas que les esperan en este planeta si algún día deciden visitarlo. Pero esto no es todo, se adentrarán en la fascinante vida privada de sus autóctonos y podrán responder a preguntas como: ¿los terrícolas comen extraterrestres a la plancha?, ¿los gatos tienen esclavizados a los humanos? o ¿por qué someten a sus crías a la tortura del comedor escolar? Los habitantes del planeta Tierra no esconderán (casi) ningún secreto para ellos.

Y PARA SABER MÁS DEL TEATRO,
DEL CIRCO Y DE OTRAS ARTES ESCÉNICAS



El teatro por dentro

Gemma Quintana y Cristina Ramos.

Editado por el teatro Cuyás y la Fundación SGAE.

A partir de 8 años.

¿Quiénes se encargan de crear los espectáculos teatrales? ¿Qué ocurre antes de abrir el telón? ¿Qué es la platea y dónde está el paraíso? ¿Cuándo surge el arte dramático y cómo evoluciona a lo largo de la historia? ¿Qué es un clown? ¿Cuáles son las artes escénicas? Musa, la luna del Teatro Cuyás, un simpático satélite arlequinado, descubre página a página los secretos y las sorpresas que se esconden tras el telón. De su mano, la obra ofrece una amena y cercana visión de la historia y los protagonistas de las artes escénicas.

ACTIVIDADES

Actividad 1

SITUACIÓN DE
APRENDIZAJE

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

En el peor-mejor de los casos.

Una práctica de dramatización para vencer (o convencer) a nuestros miedos

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La competencia emocional nos habilita para conocer, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales. El desarrollo de esta competencia debería estar presente en cada etapa de la vida y tendría efectos muy positivos su implementación en la escuela, como espacio social de convivencia y, por tanto, como lugar donde ponerla en práctica y aprovechar sus resultados.

Las emociones, que todas las personas compartimos y transitamos en nuestras vidas, cumplen objetivos evolutivos y de supervivencia, y también están en la raíz de la mayoría de los conflictos humanos. Comprenderlas y gestionarlas es la base de la empatía y la convivencia. Y en este sentido, el teatro y la dramatización pueden

convertirse en una herramienta de primer orden. No solo porque permite desarrollar un clima de trabajo idóneo para la autoexpresión, sino porque el teatro vendría a constituir esa “red neuronal social”, tal como expresan Ferrandis y Motos, que ha contribuido al desarrollo de la inteligencia humana, no solo por su poder comunicativo, sino por su importancia social, donde la empatía, la imitación y la cooperación son elementos fundamentales.

En esta propuesta de dramatización, se propone un trabajo en torno a esta emoción básica, el miedo, y especialmente otros miembros de la “familia” como son la ansiedad y el estrés; dos manifestaciones de esta emoción que son las causantes de malestar y en algunos casos contribuyen a generar trastornos emocionales.

I. OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- Reconocer las emociones básicas, en especial el miedo, aprendiendo a distinguir entre miedo (ante un peligro real e inminente) y ansiedad (ante un peligro potencial, poco probable) y estrés (retos y amenazas que sentimos que superan nuestros recursos).
- Reconocer y expresar, en un entorno respetuoso y sin juicios, nuestras emociones en situaciones concretas, desarrollando la reflexión y la auto-narración.
- Poner en común miedos y ansiedades, entendiendo y desarrollando herramientas como la empatía y la autoestima.
- Usar la dramatización para generar un entorno lúdico y sin juicios que permita indagar y expresar las propias emociones y vivencias, dándoles un valor educativo y de aprendizaje significativo.
- Contribuir al desarrollo de la competencia emocional, dando al participante la posibilidad de trabajar en la superación de sus propios miedos y ansiedades.

Actividad 1

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

II. METODOLOGÍA

El miedo es una emoción básica que compartimos humanos y animales y ha jugado un papel crucial en la supervivencia de la especie, alejándonos del peligro y salvaguardando así nuestra integridad física. Pero que, en muchos casos, puede resultar tremendamente limitante.

Sentir miedo y escapar de un peligro real (alejándonos de un precipicio, por ejemplo) es algo muy práctico para la vida, pero temer continuamente por peligros potenciales puede generar serios problemas de salud. En el caso de los más pequeños, se suman otros miedos “irracionales” que tienen que ver con la falta de conoci-

miento sobre algunos procesos (el miedo a la oscuridad puede ser un ejemplo típico). Dramatizar distintas situaciones de miedo y ansiedad que surjan de la propia experiencia de los participantes, para darles una resolución positiva, puede ayudar a diluir o amortiguar el impacto de estas emociones y empoderar a los participantes, dándoles el protagonismo en su propio desarrollo emocional.

La metodología se inspira en las propuestas para la educación emocional, que forma parte del currículo educativo español y en especial el currículo educativo de la Comunidad Autónoma de Canarias en la materia, que se imparte en

Primaria, llamada Emocrea. Estaríamos, por tanto, hablando de su posible desarrollo como herramienta dentro de la educación formal. Bebe, igualmente, del teatro aplicado (con especial interés en las últimas investigaciones en neurociencias) y también se inspira en el desarrollo de situaciones lúdicas, donde se trata de plantear ciertas experiencias *como si se vivieran*, improvisaciones que siguen una pauta y requieren la supervisión y adecuación a los tramos de edad a los que se aplican. La propuesta está pensada para destinatarios de entre 3º y 6º de Primaria Y 1º ESO (Acción Tutorial o Música) de entre 8 y 13 años.

ORIENTACIONES SOBRE EL MIEDO Y EL DESARROLLO

7-8 AÑOS

ESTAR O QUEDARSE SOLOS
SERES SOBRENATURALES
OSCURIDAD
LESIONES FÍSICAS
HACER EL RIDÍCULO

Los niños van dejando atrás el miedo al abandono de los padres y ruidos fuertes. Y a los animales, excepto si existe una fobia.

9-12 AÑOS

POSIBILIDAD DE CATÁSTROFES (INCENDIOS, ACCIDENTES...)
ENFERMEDADES GRAVES
TEMOR AL CONFLICTO GRAVE ENTRE SUS PADRES
MAL RENDIMIENTO ESCOLAR
MIEDOS SOBRE EL FUTURO
AMBIENTES DE VIOLENCIA FAMILIAR (PALIZAS, BRONCAS, CASTIGOS)
RECHAZO DEL GRUPO Y *BULLYING*. MIEDO A NO GUSTAR

Actividad 1

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

III. CONTENIDO

Se introduce la actividad, situando al miedo entre las emociones básicas y explicando la diferencia entre miedo, ansiedad y estrés. Se ponen algunos ejemplos concretos y se explica que se van a indagar los miedos personales para tratar de afrontarlos. La ansiedad, en concreto, supone un miedo ante un peligro potencial. Si pudiéramos “ver toda la película”, no solo hasta el momento del clímax, comprobaríamos que casi nunca ocurre lo que pensamos y que sería más positivo dirigir la energía a solucionar lo que motiva esa emoción que puede llegar a bloquearnos. De esto se trata, de atravesar la situación “como si” y ver el desenlace positivo de la misma.

La actividad requiere entre 3 y 5 sesiones según el volumen de alumnado en el aula.

1. RELAJACIÓN E INDAGACIÓN INTERNA

Métodos de relajación y conexión con el espacio y con el otro.

Recursos necesarios: música relajante, espacio ventilado y tranquilo.

Trabajo: individual. Tendidos en el suelo o sentados en sus sillas.

Desarrollo: a través de dinámicas de respiración y relajación el grupo va centrándose en el “aquí y ahora”. Se trata de respirar profundo y poner la atención en la respiración. Visualizamos un color en el aire que inspiramos y otro en el aire que expiramos, por ejemplo, inspiramos aire que es de color naranja y expiramos aire de color azul. Imaginamos que nuestro aire azul se mezcla con el de los demás. Pensamos en un lugar tranquilo, donde nos sentimos en paz, donde nada ni nadie nos molesta.



Poco a poco, cuando notamos que el grupo está relajado, se les pedirá que vayan recordando momentos en los cuales han sentido miedo y qué ha generado esas emociones. Vamos guiándoles con la voz para que recuerden y visualicen algunos de esos momentos. La imaginación es como una película que creamos nosotros: ¿Dónde estábamos? ¿Cómo era el lugar? ¿Quiénes estaban allí? ¿Qué me daba miedo?

Vamos cerrando la dinámica abriendo poco a poco los ojos.

Actividad 1

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

2. DOCUMENTANDO NUESTROS MIEDOS.

Compartiendo experiencias. Puesta en común y selección de momentos de miedo comunes

Recursos necesarios: cuaderno y bolígrafo o lápiz.

Trabajo por grupos de 3 o 4 participantes

Desarrollo. Puesta en común y selección de casos.

De manera individual se escribe en un cuaderno tres o cuatro situaciones en las que se ha sentido miedo (o ansiedad) tratando de explicar un poco cómo era la situación y cuál era el temor concreto que se sintió. Por ejemplo, el miedo a estar solos. “Tenía mucho miedo porque me quedé solo/a en casa, pero sabía dónde estaba mi familia y que pronto llegarían”. No es la misma situación que no saber dónde están ni qué ha pasado para que se hayan ausentado sin decir nada.



Luego, por grupos de 3 a 4 participantes, se comparte la información de la ficha. Cada miembro del grupo elige uno de los momentos que visualizó durante la relajación. Lo expone al grupo y el resto comenta si ha vivido situaciones similares: cuándo pasó, cómo fue, qué lo motivó. El objetivo consiste en elegir una situación de ansiedad o miedo **con la que todos los miembros**

del grupo se sienten identificados. Por ejemplo, ansiedad ante un examen difícil, el miedo a fallar un tiro a puerta, el miedo a no encontrar amigos con el cambio de etapa educativa.

Comprobaremos que nuestros miedos son bastante comunes, que, si los compartimos, el miedo se hace más pequeño.

Actividad 1

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

3. DRAMATIZACIÓN Y CREACIÓN DE UN FINAL ALTERNATIVO

La improvisación del conflicto “en el mejor de los casos”

Recursos necesarios: utilizaría y materiales que el grupo considere imprescindibles para su dramatización.

Trabajo por grupos. Se reparten los roles entre el grupo de forma democrática y si no hay acuerdo, sacando un rol aleatoriamente.

Desarrollo de la dramatización. La idea central consiste en dar una resolución positiva a cada escena improvisada creada a partir de la selección de experiencias de ansiedad o miedo. Cada grupo hará una dramatización improvisada, en la que se acuerda qué personajes representa cada participante y qué ocurre en la escena. Se inicia la improvisación, partiendo de la experiencia seleccionada y se “congela” en el nudo, en el momento de máxima tensión. Tal vez la escena necesite varias pruebas de ensayo y error para



que realmente exprese lo que el grupo quiere contar. Dejemos espacio para probar, decidir entre todos y todas, se trata de nuestros miedos.

El grupo completo propone distintos finales viables. De todos ellos se elige uno y se lleva a cabo

toda la escena, desde el principio, para llegar a esa resolución escogida.

Si el grupo está de acuerdo tras el punto siguiente de que hay **desenlaces alternativos interesantes**, pueden repetirse las dramatizaciones.

Actividad 1

Uso de la dramatización para la gestión emocional. Los miedos

4. CONVERSATORIO Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Conversando y evaluando la experiencia. Grupal e individual.

1. Tras cada dramatización, hacemos una asamblea para compartir con toda la clase la experiencia concreta: ¿Nos hemos sentido como se muestra en la escena en alguna ocasión? ¿Qué pensábamos que podría pasar “en el peor de los casos”? ¿Qué perdíamos en tal caso? Pensemos dándole la vuelta a la situación: ¿Qué habríamos ganado? (experiencia, ver que no era tan terrible, capacidad para la próxima vez, sentir menos temor cuando volvamos a sentirnos así...).
2. Una vez realizadas todas las dramatizaciones, cada alumno y alumna responde por escrito de manera individual a las siguientes cuestiones:

¿Abordaban las escenas miedos y ansiedades que solemos sentir? ¿Qué escenas nos interesaron más?, ¿Por qué? ¿Nos ayudó la dramatización en la gestión de nuestros miedos? ¿Nos



conocemos mejor a nosotros mismos después del proceso?, ¿Y a los demás?

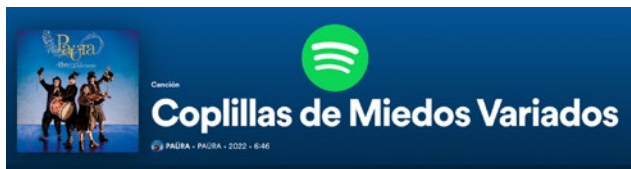
Pueden dictarse las cuestiones para responder en un cuaderno o folio suelto.

Actividad 2 musical

CREACIÓN MUSICAL
Y EXPRESIÓN ORAL

El que canta su mal espanta

En el espectáculo *Paüra* había un tema titulado “Coplillas de miedos variados” que hablaba sobre diferentes miedos y fobias que se pueden sentir. Puedes volver a escucharlo en esta lista de *Spotify*.



o desde este video de *youtube*:



Aquí te dejamos una parte de letra que dice así:

Coplillas de miedos variados

*Tengo yo un muy buen amigo
Que le tiene miedo al queso.
Y si ve o huele alguno
Palidece y queda tieso.
Tiene pánico al gruyere
al brie, al suizo, al parmesano
Al feta y al roquefort
Cabrales y grana padano.
Fue a ver a un especialista
A ver que podía hacer
Pues su miedo hacia los quesos
Le iba a hacer enloquecer.
¡Muchacho, estate tranquilo!
¡No te comas más la olla!
Tú no tienes miedo al queso
Lo que estás es gili... ieh...!*

1. Fíjate qué tipo de versos componen esta canción.

Si cuentas las sílabas y miras la rima, descubrirás que son coplas: cuatro versos, arte menor (8 sílabas) con rima asonante (a veces consonante) en los versos pares o los impares. Compruébalo, antes que nada.

Además, utilizan el lenguaje coloquial, directo, hay dobles sentidos y son cómicas.

2. ¿Te animas a componer una copla?

Elige un miedo extraño (tienes varias ideas en el cuaderno y en el espectáculo) o un miedo propio y escribe sobre él. Por ejemplo, la ansiedad que te dio el último exa-

men de música, el miedo a que no te den un *like* a tu último vídeo, o el temor a que la persona que te gusta te diga que no cuando la invites a salir.

Cuando esté escrita, verás que puede ser una copla y encaja con la base musical del vídeo de *Paüra*, pero que también podría ser un rap. Dale vueltas hasta que quede a tu gusto. ¡Sin miedo al fracaso!

Nos encantaría recibir tus creaciones al correo

teatrae@artesescenicascgc.com
para publicarla en nuestro blog.
Tal vez estemos presenciando el inicio de una prometedora carrera musical.



PROGRAMA PEDAGÓGICO DEL TEATRO CUYÁS

teatrae.com

Coordinadora Teatrae: Gemma Quintana

CONTACTO:

699 292 209 (de 8.30h a 14.30h)

teatrae@artesesenicascg.com



Teatro  Cuyás