

COMUNICACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS: IX JORNADAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES – UNIVERSIDAD DE BARCELONA (15 MARZO 2013)

TÍTULO

El método “*Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò jo? Una herramienta/juego para la educación emocional en grupos*” y su primera implementación en el Instituto de Aran.

AUTORA: Pax Dettoni (paxdettoni@gmail.com)

RESUMEN

El pasado curso, se realizó en el Instituto de Aran con 180 niñ@s de primero y segundo de la ESO el piloto del método “*Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò Jo?*” para tratar la educación emocional y valores con los alumnos. Esta herramienta/juego se ha desarrollado a partir de la obra en lengua aranesa *Quién soy yo?* que trata los temas de inteligencia emocional, autoconocimiento y los valores de la solidaridad y la responsabilidad sobre la propia vida. Las sesiones las guiaron los tutores - previamente formados -, que durante seis tutorías seguían este método basado en dinámicas de juego; exposición de aprendizajes básicos de educación emocional; y teatro foro de las escenas visionadas. La experiencia fue muy positiva, y se sigue implementando en la actualidad. La Herramienta/juego consta del DVD de la obra, el guión y la guía autodidacta por el profesor/tutor. También este método se usa en talleres de educación emocional para personas adultas, y con maestr@s de primaria.

Más información: www.teatrodeconciencia.org

OBJETIVOS

El juego/trabajo que se propone con la obra de teatro *Qui sò Jo?* ha sido concebido para poder contribuir de forma práctica a los siguientes objetivos:

1. Promover la educación emocional entre adultos y adolescentes, como puerta para acceder a la inteligencia del corazón (o inteligencia espiritual)
2. Promover los valores de la responsabilidad individual y social (solidaridad)
3. Promover el uso del teatro como una manifestación cultural y como una herramienta de transformación personal y social
4. Promover espacios para la participación pública de los individuos
5. Difundir la lengua aranesa y el concepto de las lenguas minoritarias

Este primer objetivo se desglosa a la vez en otros objetivos que se relacionan directamente con los comportamientos individuales de adultos (que pueden ser también maestros) y alumnos en las aulas. Por esto a continuación los añadimos, pues son también objetivos de este herramienta/juego y serán consecuencia del desarrollo de la inteligencia emocional, así como también de una conexión con la inteligencia del corazón (y la propia responsabilidad individual y social):

- Mejorar el reconocimiento y designación de las propias emociones
- Aumentar la comprensión en la causa de las emociones
- Aumentar la capacidad para expresar adecuadamente las emociones
- Aumentar la tolerancia ante la frustración y el control del enfado
- Disminuir el comportamiento agresivo
- Aumentar los sentimientos positivos sobre sí mismos (autoestima)
- Mejorar el manejo del estrés y disminuir la ansiedad

- Mayor responsabilidad sobre un mismo y con el entorno
- Mayor capacidad de atención y concentración
- Aumentar la comprensión del punto de vista de otra persona y respetarlo
- Mejorar la empatía y la sensibilidad para percibir los sentimientos de las otras personas
- Mejorar la capacidad de escuchar
- Aumentar la habilidad para analizar y comprender las relaciones
- Mejorar la resolución de conflictos y la negociación en los desacuerdos
- Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación
- Mayor tolerancia en el trato con otras personas
- Mayor actitud cooperativa, de ayuda y de compartir
- Mayor capacidad para manejar el conflicto a las aulas
- Mayor libertad interior y propiedad sobre sí mismo
- Mayor capacidad de ser solidario de una forma natural y espontánea
- Mayor comprensión del sentido último de la existencia
- Mayor capacidad de Estimar sin esperar nada a cambio

Jugando/trabajando con la obra de teatro *Qui sò Jo?* se tratan lecciones básicas de educación emocional con el objetivo último de “despertar” en los participantes la conciencia que poseemos una inteligencia emocional, y una inteligencia del corazón que pueden ser desarrolladas. Para lo cual se proveen enseñanzas que posibilitan el inicio de un camino que después cada uno de forma individual tendrá que recorrer adquiriendo más conocimientos para su crecimiento personal y su espiritualidad. Por esto, es recomendable que esta herramienta/juego se use dentro de un programa mayor que persiga los mismos objetivos.

EXPOSICIÓN DE LA EXPERIENCIA/BUENA PRÁCTICA

(Primero se considera necesario explicar el método Jugar/Trabajar con la obra de teatro Qui sò Jo” para después poder exponer la primera experiencia con el Instituto de Aran).

Qui sò Jo? (en castellano ¿Quién soy yo?) es la primera obra de Teatro de Conciencia y se articula en tres escenas independientes que giran sobre el proceso de conocerse a un mismo. Es un espectáculo teatral al servicio del desarrollo humano. En clave de humor invita al espectador a reflexionar sobre la responsabilidad individual que tenemos sobre nuestro propio bienestar y el de la sociedad en la que vivimos.

Esta primera pieza de Teatro de Conciencia interpretada por los actores/actrices de la Asociación de Persones d’Aran entà Toti y que ha sido escrita y dirigida por Pax Dettoni y fue interpretada por primera vez en el mismo Valle de Aran en 2010 y por última en junio de 2011 en Barcelona donde pudo ser grabada para elaborar una película DVD en lengua original, Aranés, con subtítulos al catalán, castellano, inglés, francés e italiano.

El Teatro de Conciencia pone el espectáculo teatral al servicio de la reflexión personal para el autoconocimiento, la educación emocional y la espiritualidad. El guión, la puesta en escena (decorado, vestuarios, maquillaje, peluquería) la emotividad en la interpretación de los actores, y la iluminación son concebidos para crear un espacio que nos invita a alejarnos de nuestra cotidianidad y nos permite dedicar un poco de tiempos (a veces tan escaso en nuestra vida diaria) a reflexionar sobre nuestro interior, sobre nosotros mismos. Además las obras están pensadas para generar debate y reflexión compartida al finalizar mediante el teatro Foro, por esto existe una postproducción de película DVD para que puedan llegar también a las aulas.

En este caso, a partir de la obra de teatro, en el 2012 Pax Dettoni ha desarrollado la herramienta pedagógica "*Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò jo?*" que se dirige a cualquier grupo de personas (mayores de 11 años) que quieran empezar un proceso de educación emocional y de conocimiento interior a través del teatro foro. La finalidad pedagógica de esta herramienta la ha convertido en un recurso útil para profesores que quieren trabajar la educación emocional en las aulas, así como para madres/padres/tutores/adultos mediante formaciones específicas o en las escuelas de adultos.

Se trata de un innovador recurso didáctico que a partir del visionado de las escenas de la obra de teatro *Qui sò Jo?* invita al grupo de personas a poner en conjunto sus reflexiones sobre los temas vinculados al conocimiento de las emociones, su gestión, la responsabilidad individual en el propio bienestar, la empatía y el compromiso con los otros: la solidaridad. La herramienta pretende que el grupo pueda hacer una reflexión sobre sí mismos y su inteligencia emocional; pero también un aprendizaje introductorio en la educación emocional y la espiritualidad.

El juego/trabajo que se propone es el Teatro Foro que incluye enseñanzas básicas de educación emocional a la vez que incentiva a los participantes a compartir sus propias experiencias. Se propone un juego/trabajo colectivo de como mínimo 6 sesiones (de duración de 1 a 1:30H), en cada una de las sesiones se trabaja sobre las diferentes competencias de inteligencia emocional vinculadas con cada una de las escenas de la obra de teatro.

SESIÓN	ESCENAS DE LA OBRA QSJ	APRENDIZAJES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y TEMAS DE DEBATE EN TEATRO FORO
1	Sin visionado	Introducción al juego/trabajo. Primera aproximación a las emociones; a la inteligencia emocional y a su reconocimiento. El autoconocimiento, y la esencia del "yo". Juegos.
2	Visionado de la presentación	La solidaridad. La responsabilidad individual en nuestra sociedad. La empatía. La lengua aranesa y las lenguas minoritarias.
3	Visionado de la Escena 1	Las emociones; reconocerlas, observarlas, comprenderlas, gestionarlas y manifestarlas.
4	Visionado de la Escena 2	El victimismo. La autoestima. La responsabilidad sobre el propio bienestar en nuestra vida.
5	Visionado de la Escena 3	Las crisis como oportunidades de crecimiento. Recursos para gestionar las emociones. La asertividad. El lenguaje del corazón.
6	Sin Visionado	Repaso sobre las lecciones básicas aprendidas y la práctica con un ejercicio de representación teatral (evaluación)

Para llevar a cabo este juego/ trabajo es necesario la figura del moderador que realizará las enseñanzas básicas de educación emocional y dinamizará el grupo para que todos los miembros participen en el Teatro Foro. Por ello la herramienta cuenta con una guía didáctica. Además el moderador tendrá que adaptar estas enseñanzas a las necesidades de su grupo (en función de la edad, las situaciones personales, el "nivel de alfabetismo emocional"...). En el caso de los colegios, el moderador será el profesor/tutor.

La herramienta pedagógica de Jugar/Trabajar consta de:

1. Película con la grabación de la representación de la obra de teatro QSJ (V.O. Aranés con subtítulos al catalán, castellano, inglés, francés e italiano).

2. Guía didáctica que explica en detalle el método para poder jugar/trabajar con el QSJ. Contiene las enseñanzas básicas de educación emocional que se tratarán en las sesiones, así como la pauta para cada una de ellas. También incluye los ejercicios, dinámicas de grupo y preguntas disparadoras del teatro foro para "romper el hielo" e invitar a los participantes a reflexionar. Pretende dotar al moderador de los conocimientos básicos que necesitará para realizar esta actividad con su grupo.

3. Guión de la obra de teatro QSJ por si se desea representarla. El proceso de puesta en escena de la obra puede ser en sí mismo una instancia de educación emocional para los "actrices/actores". También se puede usar como recurso en clases de idiomas para poner en práctica la parte oral y combinarlo con la educación emocional.

Esta herramienta/Juego fue pilotada por primera vez en febrero de 2012 en el Instituto de Aran en las aulas de Primero y Segundo de la ESO. A pesar de que la herramienta/juego está concebida para ser auto didacta y auto gestionable, la experiencia empezó con la formación básica en educación emocional (por parte de la autora de la herramienta/Juego) a las psicopedagogas del centro y a los tutores/as que después desarrollarían ellos mismos cada una de las sesiones con sus alumnos en las horas de tutorías. Todos ellos contaban también con la Guía pedagógica como recurso principal para pautar las sesiones y poder desarrollar bien los contenidos de los aprendizajes de educación emocional, así como dinamizar el teatro foro.

En el tercer trimestre el método se desarrolló en las aulas y participaron 6 tutores y 180 niños y niñas. Durante este proceso se consideró también conveniente continuar con un acompañamiento a los tutores por parte de la formadora para apoyarlos específicamente en cada una de las seis sesiones. En total los profesores recibieron 20 horas de formación.

La implementación se llevó a cabo con éxito durante 6 semanas en cada una de las seis clases.

Además el método también se ha llevado (y se lleva) a término con grupos de adultos y con grupos de profesores de primaria (formación de formadores). En relación al perfil de estos grupos de adultos con los que se imparten talleres de 12 horas haciendo uso de la herramienta/juego, se trata de personas de edades entre 20 y 65 años; de niveles educativos que van desde la educación básica, hasta la titulación universitaria, y la misma diversidad se encuentra en las profesiones, pues hay personas que trabajan en lugares de trabajo que no necesitan calificaciones, y otras en lugares de trabajo profesionalizados y directivos. Los grupos son muy heterogéneos en cuando a estas variables, pero son homogéneos en cuando al género: la mayoría de participantes son mujeres, y en cuanto al interés sincero de hacer un crecimiento personal y llegar a ser maestro/a de las propias emociones y de la propia vida. Hasta la actualidad, y después de los pilotos se han formado 52 personas en los talleres de adultos, 22 maestros de primaria, 10 profesores de instituto y 270 niños/niñas de la ESO.

RESULTADOS, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

Los resultados de usar del método "*Jugar/Trabajar con la obra de teatro Qui sò Jo?*" son satisfactorios tanto en su aplicación en el piloto del Instituto de Aran, así como en el caso de su implementación con grupos de adultos y profesores de primaria.

En relación al Instituto de Aran es importante señalar que en el actual curso escolar se sigue implementando este recurso pedagógico sin necesidad de formación externa, pues los profesores formados con la ayuda de la guía didáctica han podido formar a otros profesores, y/o volver a implementar el Juego/trabajo en sus aulas con los nuevos alumnos de Primero de la ESO. Además el Centro ha dado un lugar a la educación emocional en su estrategia de

dirección, y se están iniciando más acciones sobre la temática; este año, además de seguir con el Jugar/trabajar, también han dado inicio unas actividades de arte terapia para niños/as con ciertas problemáticas personales, y unos talleres de teatro de conciencia para dar continuidad a los alumnos que el año pasado participaron en el piloto, además de los de Bachiller. Por otro lado, las psicopedagogas han introducido un módulo de educación emocional en la formación interna para todo el profesorado.

Por lo tanto, la implementación del “Jugar/trabajar” ha tenido un doble impacto en el Centro, por un lado ha puesto de relieve la importancia de la educación emocional en la educación formal y ha abierto una nueva línea de intervención hacia los alumnos; y por la otra ha tenido un resultado directo sobre alumnos y profesores que listamos a continuación:

- ha fortalecido los vínculos de comunicación entre alumno-alumno y alumno-profesor invitando a una relación de mayor confianza y aceptación.
- ha ayudado a que los alumnos tomen conciencia de que pueden tener diálogos consigo mismos que pueden beneficiarlos (automotivación), y por lo tanto que son responsables de sus estados de ánimo y que las “culpas” no están siempre fuera.
- ha contribuido a la gestión del conflicto en las aulas, y también a la gestión del conflicto dentro de los equipos docentes.
- ha contribuido a que los maestros desarrollen otros recursos para poder tratar la educación emocional con los alumnos durante todo el curso, y que tengan en cuenta que estos recursos sirven para cualquier situación que se dé en la escuela (dentro o fuera del aula)
- ha contribuido a que los profesores puedan hacer reflexiones personales sobre sus propias vidas y traer a su cotidianidad los aprendizajes realizados (en este sentido es importante recalcar que los tutores involucrados eran sensibles a la temática, y esto se ha considerado relevante a la hora de evaluar el éxito del piloto).

Por otro lado, se hace relevante comentar que los resultados obtenidos con los adultos y maestros de primaria con los cuales se ha implementado la herramienta/juego siguen la misma línea aquí arriba presentada; sobre todo en relación al “despertar” de la importancia del poder individual y del autoeducación para convertirse en un ser libre dentro de sí mismo, y desde esta verdadera autenticidad convertirse en un ser al servicio de la sociedad y del planeta.

También podemos leer como buenos resultados la demanda por parte otros centros de la zona para implementar la herramienta/juego y empezar un proceso de educación emocional, así como de adultos interesados por la temática.

CUESTIONES O CONSIDERACIONES PARA EL DEBATE

- La necesidad de la educación emocional y los valores de responsabilidad individual y colectiva en nuestras sociedades; maneras prácticas de conseguirlo (del pequeño gesto a la estrategia nacional)
- La necesidad de la formación en educación emocional para el profesorado de primaria y secundaria; ¿Cómo paliar esta carencia? Ejemplos y propuestas prácticas.
- La necesidad de educación emocional en los currículums formales de la escuela: ¿cómo levantarla a la agenda pública? El papel de los lobbies sobre esta temática, ¿de qué forma hacerlo efectivo?
- La necesidad de educación emocional para las familias de los niños/as, y adolescentes ¿cómo implicarlas en este rol de educadores emocionales? y ¿cómo facilitar esta educación a ellos previamente? Propuestas prácticas.
- La importancia del valor de la libertad interna como pilar de los otros valores y virtudes

como la responsabilidad, la solidaridad, la fortaleza, la justicia, la prudencia, la templanza, la esperanza, y la compasión/caridad/Amor. ¿Cómo se puede enseñar esta libertad interior?

-La inclusión del arte en todas sus manifestaciones como herramienta para conseguir la educación emocional y la conexión con los aspectos sutiles de la espiritualidad. Propuestas prácticas.

-El teatro como factor transformador, su uso fuera de los escenarios. Recuperación de su rol social y espiritual. Temáticas que pueden trabajarse en la escena y en la aulas.

BIBLIOGRAFÍA

Bach, E. y Darder, P. (2002) *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2008) *Educación para la ciudadanía y convivencia*. Madrid: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis

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

Boal, A. (2002) *El Arco iris del deseo: del teatro experimental a la terapia*. Barcelona: Alba Editorial

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

Castañer, M. y Trigo, E. (1995) *La interdisciplinariedad en Educación Secundaria Obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*. Barcelona: Inde.

Dolto, F. (1998). *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós

Elias, J., Tobias, S., Friedlander, B. (2000) *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo

Frankl, V. (1997) *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós

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

Goleman, D. (1995) *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

Güell, M., Muñoz, J. *Desconóctete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós

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

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.

Levy, N. (1999) *La Sabiduría de las emociones*. Buenos Aires: Debolsillo

López Cassà, E. (2003) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Marquier, A. (2006) *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

Marquier, A. (2006) *La libertad de Ser*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

Marquier, A. (2010) *El maestro del corazón*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

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

Pérez Simó, R. (2001) *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós

Ruiz, M. (1997) *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano

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

Shapiro, L.E. (1998) *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B

Sky, M. (2004) *El poder de la emoción*. México: Saga Ediciones

Soler, J. y Conangla, M. (2008) *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: RBA

Sutherland, Margot (2007) *La ciencia de ser padres*. Barcelona: Editorial Grijalbo

Sosyal, R (2006). *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona: Urano

Tolke, E. (2000) *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia

Vallet, M. (2008) *Educación de niños y niñas de 0 a 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer

Wilber, K. (2006) *La pura conciencia del Ser*. Barcelona: Kairós.

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

Wild, R. (202) *Educación para SER*. Barcelona: Herder