



Pax Dettoni Serrano  
Teatro de Conciencia

## Apariciones de prensa

Este dossier recoge más de 60 apariciones en medios de comunicación (Prensa, TV y Radio) en España, Italia, Guatemala y Chile; desde 2010, cuando comienza Teatro de Conciencia, hasta 2016.

### PRENSA

**Diario digital de la Universidad Autónoma de Chile**  
31 julio 2012.

LA UNIVERSIDAD ADMISIÓN POSTGRADOS RELACIONES INTERNACIONALES VINCULACIÓN CON EL MEDIO

EXPERTA EN EDUCACIÓN EMOCIONAL EN UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

Pax Dettoni, licenciada española experta en educación emocional, realizó dos cursos en nuestro campus Providencia sobre el "Teatro de Conciencia". Dicha técnica teatral se orienta al desarrollo humano y social a través de la reflexión de las emociones. Pax Dettoni, quien visitó nuestra Universidad gracias a una invitación especial de la carrera de Trabajo Social, destacó la importancia de la educación emocional en el conocimiento interior y en el desarrollo de relaciones interpersonales dirigidas a potenciar la empatía.

**-¿Cuál es la propuesta de valor del Teatro de la Conciencia?, ¿de qué manera podría convertirse en una herramienta pedagógica?**

El Teatro de la Conciencia tiene por finalidad despertar la reflexión en el espectador, para que éste piense en sus emociones y en sus comportamientos. Esta es una herramienta pedagógica especialmente diseñada para los colegios y para los adultos, la cual te ayuda a perfeccionar la inteligencia emocional. Te permite gestionar tus emociones.

**-¿De qué manera los profesionales del área del Trabajo Social podrían utilizar esta herramienta?, ¿qué significa reconocer y gestionar una emoción?**

Desde el Teatro de la Conciencia se desarrollan otras herramientas pedagógicas que te permiten gestionar el trabajo entre maestros y alumnos. También es importante señalar que lo primero que debe hacer el Trabajador Social es autoevaluarse, realizar una conexión consigo mismo. Para enfrentar cualquier ámbito primero debemos ver nuestras emociones. Luego, desde allí ayudo al otro y así consigo la empatía.

Entrevista a Pax Dettoni sobre el Teatro de Conciencia. 6 junio 2013.

<http://www.alessandrianews.it/novi-ligure/a-tortona-teatro-coscienza-39696.html>

# alessandria NEWS

Cultura e Spettacolo

## A Tortona il 'Teatro di Coscienza'

*Al Centro Studi Olistici Ada per le lezioni di consapevolezza di Pax Dettoni, regista teatrale nata in Spagna. Capire e riconoscere le proprie emozioni, per conoscere noi stessi*



CULTURA E SPETTACOLO - Talvolta incomprensibili, spesso dominanti e comunque sempre potenti riescono tuttavia a passare inosservate. Sono le emozioni. È più immediato elencarle, anziché definirle, le emozioni. Tant'è che ne vengono in mente almeno una decina senza sforzo. La nostra intelligenza emotiva esige allenamento, curiosità e voglia di evoluzione. Ed è a questa richiesta che Pax Dettoni, con sensibilità, risponde. Nata in Spagna nel 1978 si occupa da molti anni di comunicazione e teatro. È fondatrice della corrente del "Teatro di Coscienza", ideatrice e regista di spettacoli di successo come "Qui sò jo?" e "Qui mane aci?", nati in lingua aragonese e ora già tradotti in spagnolo, catalano, francese, inglese e italiano. Sì, perché Pax ha

lasciato un pezzo della propria famiglia anche qui da noi, sulle colline novesi, tra Cassano e Carezzano. E dove torna spesso, come farà anche questa settimana, per tenere un laboratorio di "educazione emozionale".

— Pax, in che cosa consiste il "Teatro di Coscienza"?

"È un teatro finalizzato allo sviluppo dell'essere umano e, in senso più ampio, della società perché offre la possibilità di lavorare sulla totalità dell'individuo, quindi sulla sua anima, sulle sue emozioni, ma anche sul pensiero e sul suo corpo fisico. Il teatro di coscienza non prevede la messa in scena di uno spettacolo finalizzato solo all'intrattenimento, ma anche e soprattutto alla comprensione del proprio mondo interiore. È un invito a osservare e a provare a comprendere quanto non conosciamo ancora di noi stessi: l'opera stessa si trasforma in una risorsa pedagogica per insegnare l'autoconoscenza e l'educazione emozionale".

— Come nasce l'idea di utilizzare il teatro come strumento per l'educazione emozionale per allievi, professori, genitori e chiunque senta la curiosità e il bisogno di conoscersi meglio?

"In questo modo torna alle sue origini, a essere un'arte che manifesta l'anima. È uno strumento prezioso che può apportare un alto contributo perché permette di partecipare attivamente alla riscoperta della propria identità. Iniziamo ad andare a scuola e a imparare, per esempio, a scrivere perché non nasciamo con questa capacità ed è stabilito che dobbiamo apprenderla. È altrettanto importante che specialmente ai bambini sia offerta con altrettanta spontaneità e coscienza la possibilità di studiare un'altra materia fondamentale per sperare in adulti migliori: l'autoconsapevolezza. Con le opere del teatro di coscienza si creano degli strumenti pedagogici che contribuiscono a rendere questo obiettivo possibile".

— In una lettera il filosofo italiano Galimberti ha scritto "oggi impariamo a conoscere i sentimenti attraverso la letteratura che ci insegna cos'è l'amore in tutte le sue varianti. Una volta appresi questi sentimenti, siamo in grado di conoscere quello che proviamo e, grazie alla descrizione letteraria, anche il corso e l'evoluzione del nostro stato d'animo. Questo è molto importante,

perché è angosciante soffrire senza sapere di che cosa, così come suicidarsi perché l'angoscia non conosce il percorso dei sentimenti e il loro approdo, che un tempo i miti descrivevano, e oggi la letteratura descrive". Che cosa ne pensa?

"È esattamente questo il punto. Per avviarci su un sentiero di pace e verso una spiritualità più elevata è necessario imparare ad amare. La letteratura e il teatro per quanto meravigliosi non mostrano che alcuni dei sentieri che possono insegnare ad amare in tutte le possibili declinazioni. Quante più discipline saranno volte a questo scopo tanto più semplice sarà per ognuno di noi trovare la strada per accedere alla proprietà di sé".

A questo punto non ti resta che conoscere te stesso.

L'intervista completa è sul **Novese** in edicola a partire da giovedì 20 giugno.

18/06/2013

Serena Cavallari - redazione@ilnovese.info

# LA VANGUARDIA

LA VANGUARDIA

## LA CONTRA

**Pax Dettoni Serrano**, dramaturga y directora del Teatro de Conciencia



Tengo 36 años y soy licenciada en Políticas, Antropología y Empresariales, pero sigo aprendiendo a amar. Nací en Vielha, y desde Aran, al universo. Quien no es dueño de sí mismo no es libre, y el teatro ayuda a lograr ese dominio. Si no te ayudas, no podrás ayudar a los demás

### “Si quieres mejorar tu vida, ponla en escena”



LUÍS ANGUET

**P**or qué teatralizar problemas nos enseña a corregirlos? Porque es un modo de tomar distancia respecto a ellos para así poder verte mejor a ti mismo.

**¿Cómo?** Sólo eres capaz de escenificar emociones si has profundizado en las tuyas hasta entenderlas. Así aprendes también a no dejarte dominar por ellas y, al fin, a dominarlas. Es lo que Marquier o Goleman describen como *desidentificación*, o toma de conciencia.

**¿En qué consiste?** Al convertirte en actor, te vas transformando también en el espejo de tus emociones y vas tomando conciencia de cómo se transforman en actitudes y luego en actos.

**¿Una especie de catarsis emocional?** Es un retorno a los orígenes del teatro, que también nació como una reflexión personal y, al mismo tiempo, colectiva sobre los valores, pasiones, errores y terrores humanos.

**¿Todos representan para todos?** El Teatro de Conciencia no siempre lo protagonizan actores profesionales, por lo que, además de espectáculo, deviene una forma de terapia para quienes se enfrentan al desafío de actuar. Para la audiencia también es

un método de autoconocimiento que le permite mejorar como persona.

**¿Quién escribe las obras?** Las escribo y dirijo yo persiguiendo que los actores reflexionen sobre su persona a través de su personaje en estrecha conexión con su realidad inmediata. Por eso, el Teatro de Conciencia nació en Val d'Aran en araníes con *Persones d'Aran* esta vez.

**¿Has hecho ya alguna gira?** Qui sólo fue la primera representación teatral en araníes realizada en Barcelona. También actuamos en Guatemala en español e invito aquí a los lectores a que se unan con nosotros ([Teatrodeconciencia.org](http://Teatrodeconciencia.org)).

**¿Quien no sabe actuar no sabe vivir?** Trabajamos las emociones, para darnos cuenta de que no son buenas ni malas; lo que es bueno o malo son los actos que derivan de ellas, por eso es tan importante saber gestionarlas. Cada día recordamos a Espinosa: “Quien no es dueño de sí mismo no es libre”. Y nos esforzamos por ser libres.

**¿Qué emociones trabajan?** La rabia, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el amor; para mostrar que esas emociones, si tú no estás presente, te arrastran. También es una forma de mostrar el secuestro

#### Empacho emocional

En este happening navideño quizás algún pariente le pregunte por qué cambia poco de coche o por qué cambia tanto de novia y, como el alcohol desata lenguas dormidas, tal vez la comida familiar acabe en tragicomedia y eso le prive de la dulce siesta ante la tele mientras el suegro evoca su mili. La familia no es obligatoria ni siquiera en Navidad, pero sólo si eres dueño de tus reacciones puedes llegar a disfrutarla sin sufrirla. Y para dominarte debes saber reconocer tus emociones, que no son buenas ni malas en sí, aunque haya modos buenos y malos de gestionarlas. Pax Dettoni nos enseña a ser dueños de nosotros mismos en *La Inteligencia del corazón*.

emocional. El amor, secuestrado o no, siempre está presente.

Woody Allen me dijo aquí que el amor es “sobre todo una cuestión de suerte”. El enamoramiento a lo mejor sí. Pero el amor, no. El amor es cuestión de voluntad, de querer amar si tú quieres amar, encuentras cómo. Así que no se trata de tener suerte, sino de querer sentirlo y hacerlo posible, y eso depende de ti.

Usted lo llama *Inteligencia del corazón*. Es aprender a poner nuestras emociones y pensamientos al servicio de la confianza, la seguridad, la gratitud, la aceptación y la bondad: eso es amar. Pero de forma auténtica; no hipócrita. Sólo así seremos capaces de dar mejor ejemplo a nuestros jóvenes.

**¿Y las demás emociones?** Norberto Levy explica el enfado, el miedo, los celos o la envidia. Yo convierto esas emociones en personajes para que los actores puedan encarnarlas y aprender sobre ellas y, con el público, sobre sí mismos.

**¿Caldorón también convertiría en personajes las virtudes y los vicios?** Trato de ayudar a los actores y al espectador con mis obras y la puesta en escena a comprender y poder actuar sobre complejos procesos internos que no son visibles.

**Por ejemplo...** Una actriz, reconocida deportista, tenía que interpretar el Miedo, pero sólo identificaba el amor físico hasta que trató de encarnar otros temores, y descubrió que eran esos precisamente los que le hacían sufrir. Y, al reconocerlos, supo superarlos: “Conocece, acepta y superate”, dice san Agustín.

**“Haz teatro”.** En *Per donare* exploramos la emoción del odio en una relación madre-hija. El odio en sí mismo no es bueno ni malo, pero, si nos dejamos arrastrar por él, nos arrastra a la violencia. En cambio, si lo convertimos en una ocasión para aprender a perdonar, nos puede llevar a la paz. Por tanto, la bondad o la maldad no está en el odio, sino en ti.

**La violencia empieza donde acaba el dominio sobre uno mismo.** Por eso tenemos un proyecto de teatro para la educación emocional de 120 jóvenes en Guatemala. Les enseñamos a gestionar sus conflictos externos e internos y a prevenir la violencia mediante el diálogo, el respeto y la tolerancia; educamos en empatía. Y los resultados se transforman en pedagogía.

**¿Cómo?** Con método: el Departament d'Ensenyament y la Universitat de Barcelona reconocen *Qui só jo* como recurso pedagógico para la empatía y la educación emocional.

**Usted también debe de haber aprendido.** Hoy sé que el crecimiento no es un proceso lineal, sino espiral: a veces avanzas y luego retrocedes para volver a avanzar. Y esa es la gran aventura de la vida.

LUÍS ANGUET



Periodista Digital › Ocio y cultura › Libros

# La inteligencia del corazón

## Pax Dettoni

Prólogo de Pilar Jericó



'La inteligencia del corazón', de Pax Dettoni.

Periodist

### 'LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN' (DESTINO)

**Pax Dettoni da un paso más y nos proporciona las claves para desarrollar la inteligencia del corazón**

**Un viaje donde el amor con mayúsculas trasciende nuestros actos cotidianos**

Redacción, 24 de octubre de 2014 a las 17:26

Hemos oído hablar de la inteligencia emocional, que nos permite ser consciente de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los que nos rodean y nos ayuda a adoptar una actitud empática y social. En este libro, Pax Dettoni da un paso más y nos propone desarrollar la inteligencia del corazón, una inteligencia que acostumbramos a abandonar porque implica un trabajo de rastreo interior que requiere la constancia de un entreno deportivo.

Este libro es un viaje para descubrir quién habita en nuestro corazón, quienes somos realmente. Un viaje para poner nuestros pensamientos, emociones y acciones a nuestro servicio a través del autoconocimiento primero y de la aceptación y la educación emocional después.

Aprender a querer con el corazón supone aprender a través de las situaciones cotidianas, que se convierten en nuestro "gimnasio" o campo de entrenamiento diario y nos sirve para fortalecer los músculos del corazón, a las que llamaremos virtudes. Cada día y cada situación es una gran oportunidad para poner en práctica un camino que dura toda la existencia y que está basado en la bondad, el amor y la belleza.

Antropóloga, ensayista y dramaturga española, Pax Dettoni (Vielha, 1978) es conocida por su uso del teatro como herramienta para la comunicación y el desarrollo humano y social.

Durante más de diez años se dedicó a la cooperación internacional para el desarrollo humano y social en Asia y Latinoamérica.

En el año 2010 convirtió el teatro en el eje central de su trabajo y desarrolló su propia visión que bautizó con el nombre de Teatro Conciencia. Un teatro al servicio del autoconocimiento del que ha escrito seis obras, entre ellas '¿Quién soy yo?', traducida a cinco idiomas y con la que desarrolla una herramienta didáctica para jóvenes, adultos y maestros.

A partir del teatro plantea una metodología pedagógica de educación emocional y de inteligencia del corazón. Actualmente da charlas y continúa su labor teatral en España y Latinoamérica.

Desde la calle

PAX DETTONI SERRANO OFRECE UN ITINERARIO HACIA  
«LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN»

## «Trabajando las virtudes tendremos valores auténticos»

Carme Munté

Pax Dettoni Serrano (Viella, 1978) ha unido sus dos grandes pasiones, el teatro y el autoconocimiento, para comunicar a los demás cómo se llega a la inteligencia del corazón. De aquí nace el Teatro de Conciencia, un teatro que desarrolla una metodología pedagógica en educación emocional para maestros, adultos y jóvenes. Pax Dettoni Serrano, que vive a caballo de Viella y Barcelona, condensa este camino en un libro: *La inteligencia del corazón* (Destino).

**¿Qué es exactamente la inteligencia del corazón?**

Es la inteligencia que utilizamos cuando empezamos a aprender a Amar. Por tanto, para utilizar esta inteligencia antes hemos de educarnos emocionalmente. Sólo así podemos trascendernos a nosotros mismos y, en última instancia, estar al servicio de los demás de una forma auténtica, es decir, porque así lo hayamos decidido.

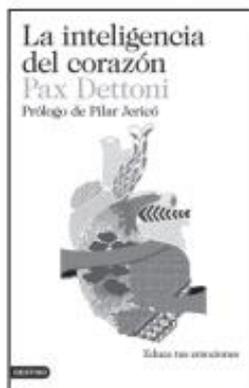
**Amarse a uno mismo, amar a los demás, amar a Dios. ¿Ésta es la secuencia?**

Todo empieza por amarse uno mismo. Por otro lado, no concibo el amor a los demás sin el amor a Dios. Cuando amas de verdad, reconoces en ti y en los demás al Creador. Aparte de esto, cuando hablo de los demás, no únicamente me refiero a las personas, sino también a los animales, especies vegetales y minerales, a la tierra, al conjunto de la creación.

**¿En su libro habla de cultivar virtudes!**

Así como tenemos muy claro que hemos de tener un cuerpo sano, debemos imaginarnos que hacemos lo mismo con el corazón. Y que los músculos son virtudes que hay que fortalecer: prudencia, justicia, fortaleza, templanza y caridad. Sólo si fortalecemos y trabajamos las virtudes, podremos tener y poner en práctica valores auténticos, podremos amar.

**¿Por qué inició usted este itinerario?**



Me dedicaba a la cooperación internacional con el deseo de ayudar a los demás y de cambiar el mundo. En 2007, en Chile, me di cuenta de que a los demás no se les podía ayudar sólo a conquistar el bienestar material. Y que la primera persona que debía cambiar era yo misma. El mundo sólo puede transformarse desde el amor, y en esta dirección inicié este itinerario hacia la inteligencia del corazón. Es en este proceso en el que me encuentro.

**¿Puede dar algún consejo para empezar este camino?**

Primero necesitamos silencio. Pueden ir muy bien unos días de retiro o buscar en el día a día momentos para uno mismo. También es muy importante no tener prisa, ya que es un camino largo, donde muchas veces caemos una y otra vez, pero necesitamos ser nuestros mejores amigos y, con ánimo, levantarnos para retomar el paso. Con voluntad, paciencia, coraje, humildad, perseverancia y afecto aprendemos a escuchar la voz de nuestro Corazón.

Entrevista sobre Teatro de Conciencia a Pax Dettoni. 1 de diciembre de 2015.

<http://youbumaye.com/papers/2015/11/12/la-actividad-artistica-capacita-vigoriza-y-permite-experimentar-la-libertad/>

| BUMAYĒ | SOBRE BUMAYĒ | EMPRESAS | CREATIVOS | WORKS | NEWS | 

| YĒ |

BUMAYĒ PAPERS. Adding views.

NUMEROS ANTERIORES

CATEGORÍAS

COLABORADORES



### “LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA CAPACITA, VIGORIZA Y PERMITE EXPERIMENTAR LA LIBERTAD”

Por: Josep Buñuel | Pere Gibert

Pax Dettoni Serrano es autora teatral, directora, escritora y formadora. Licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública, en Antropología Social y Cultural, en Ciencias Empresariales, Máster en Desarrollo Rural Sostenible y Máster en Estudios Teatrales. Durante más de 10 años se dedicó a la cooperación internacional para el desarrollo humano y social. Vivió en Asia y América Latina. Desde 2010, centra su trabajo en el teatro, desarrollando su propia visión bajo el nombre de Teatro de Conciencia.

**Pasaste de la cooperación internacional a dedicarte profesionalmente al teatro, como autora y directora. ¿Fue un cambio repentino, fruto de un impulso irracional, o te costó tiempo decidirte?**

Los cambios suelen tener un periodo de gestación, en algunos casos es consciente y en otros, inconsciente. Para mí, fue una mezcla de ambos. Un impulso irracional me dio la fuerza para tomar la decisión de dejar el trabajo que hacía, convencida de que había otro modo de recorrer el sendero, aunque en esos momentos no sabía cuál. La certeza de que mi camino era ayudar a otras personas seguía presente, pero que esa ayuda no debía pasar sólo por lo material.

También me di cuenta que conquistar ese tan anhelado sueño de juventud de cambiar el mundo sólo podía empezar con un sincero compromiso conmigo misma de autoconocimiento y de cambio personal. Así que el primer impulso me fue útil para parar la inercia del crecimiento profesional en la cooperación internacional y regresar a “casa”. Después necesité un tiempo de silencio y de pausa para encontrar el modo en que quería recorrer este tránsito por la vida y entonces fue cuando pude permitirme conscientemente hacer lo que siempre había querido hacer: teatro.

Pero decidí hacer un teatro que estuviese al servicio del desarrollo humano. Así me atreví en el 2010 con unos primeros talleres en mi Valle y, poco a poco, sumando la pasión de muchas otras personas como el primer grupo de Personas d’Aran entà Toti, el Teatro de Conciencia ha ido tomando forma al servicio de la educación emocional, la inteligencia del corazón, la prevención de la violencia y de la construcción de la paz. Un teatro que, paradójicamente, me ha llevado de nuevo al sector de lo social y a la cooperación internacional. He regresado al camino que nunca sentí que abandonaba; sin embargo, ahora lo hago con un medio de transporte con el que me siento más cómoda.



Susy Figueroa de Dubois actuando en “Per Donare” de Pax Dettoni

### ¿Para qué sirve el teatro? ¿Conserva aún la esencia de sus orígenes?

El teatro sirve para jugar, por eso todo el mundo puede hacer teatro, porque todo el mundo sabe jugar. Nuestras sociedades serían muy diferentes si no dejásemos el juego sólo para los más pequeños. El teatro sirve para ponerse en la piel de otro, para descubrir lo que habita en ti (que tantas veces el corsé de la cotidianidad te impide descubrir) para aprender, para transformarte y después, transformar tu entorno.

Pero el teatro también sirve para contar historias, para contar tránsitos, para compartir visiones del ser humano y de su mundo. El teatro tiene una función social, más allá que entretener y divertir, que también. En sus orígenes, toma una función ritual que permite conectar el mundo de la materia con el mundo de los espíritus y es que en el teatro se da vida a lo que en apariencia no existe. El teatro permite crear, materializar personajes, ideas, relaciones, situaciones... en el teatro todo vale. Allí se experimenta la total libertad porque es, ante todo, un juego, que actores y espectadores toman como una realidad.

Ese es el pacto más mágico que nos ofrece. Un pacto implícito en cuanto se abre un telón que une a todos los que comparten ese espacio-tiempo de sueño, de juego, de cuento. Para mí, el teatro sirve sobre todo para hacer visible lo invisible, activando en ese proceso la conciencia y con ella la voluntad de cambio, cuando sea necesaria para mejorar como individuos y como sociedad.

### Como sociedad ¿crees que hemos perdido la capacidad de empatizar con los demás?

Por supuesto que no. Esa capacidad está latente en cada uno de nosotros, por el simple hecho de ser humanos; sin embargo, debe cultivarse para que crezca, para que se multiplique. Podemos imaginar la empatía como una semilla en nuestros corazones, que como cualquier semilla necesita ser cuidada y regada para que dé frutos. Quizás podemos afirmar que nuestra sociedad ha preferido regar otras semillas antes que la de la empatía, porque es fácil observar cómo el egoísmo ha crecido más que la empatía.

Aunque no me dedico a la agricultura, sé que las malas hierbas pueden arrancarse para dejar espacio a que crezcan aquellas que nos darán lo que necesitamos para alimentarnos y que, si con cariño las cuidamos y regamos, tendremos preciosos huertos generosos en su cosecha, suficiente para nosotros y para los demás. Para lograrlo, creo que es necesaria y urgente una educación para niños y jóvenes llena de estímulos, para que desde la libertad escojan regar esa semilla y no otras.

Lo más peculiar e innovador del Teatro de Conciencia es que muestra en el escenario la relación entre un personaje consigo mismo; es decir, con sus emociones, sentimientos, pensamientos, prejuicios, etc. Generalmente, en el teatro convencional, somos espectadores de relaciones interpersonales (situaciones que se dan entre diversos personajes); sin embargo, en el Teatro de Conciencia, somos espectadores de las relaciones intrapersonales (que ocurren dentro de un personaje). Para hacerlo, se deben personificar los elementos del universo interior de los seres humanos. Después del estreno de las dos primeras obras "¿Qui sò Jo?" y "¿Qui Mane Ací?", me llamó mucho la atención descubrir que los autos sacramentales de Calderón de la Barca ya hacían algo similar.

Otro hecho peculiar del Teatro de Conciencia es que el espectador es testigo de la transformación personal del protagonista. Es decir, las obras muestran un camino de gestión interior para manejar las situaciones que se pueden dar en nuestras vidas. Se trata siempre de un camino interior que apuesta por la paz, por el amor y por la bondad. El espectador testimonia la situación primera del personaje y lo acompaña en su proceso interior hasta que logra solucionar interiormente ese conflicto de una forma que es beneficiosa para sí mismo y para el entorno. Por ello, se trata de un teatro que confía en el ser humano, en su inteligencia del corazón y se muestra esperanzador con el futuro de la humanidad; porque, en última instancia, todo depende principalmente de nuestras actitudes interiores hacia aquello que ocurre en el exterior.



Susy Figueroa de Dobuis y Sayra Pérez actuando en "Per Donare" de Pax Dettoni

### ¿Cómo se trabaja un texto teatral desde la perspectiva de la conciencia?

Planteo el texto teatral desde la perspectiva de lo que sucede en el interior de una persona que después se manifiesta en el exterior. Escribo textos que permiten al espectador comprender la relación directa que existe entre la motivación interior y las acciones que llevamos a cabo en el mundo. Son obras que pretenden mostrar cómo podemos ser dueños de nuestra vida si aprendemos a gestionar nuestras emociones y pensamientos. Para ello, trato como un personaje todo aquello que habita en nuestro interior (las emociones, los pensamientos, los prejuicios, etc.).

Por ejemplo, en la primera obra "Qui sò Jo?", Rosa, la protagonista, se relaciona con su marido Andrés a través de sus emociones: la rabia, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el amor son personajes interpretados por diferentes actrices. En una primera instancia son las emociones las que se relacionan con él, ya que ella no tiene ninguna propiedad sobre sí misma – algo muy común entre la mayoría de las personas-; sin embargo, la crisis interior llega a un punto insostenible que obliga a Rosa a despertar y a aventurarse a entrar dentro suyo para descubrir a sus emociones, aceptarlas, hablar con ellas y gestionarias. Es decir, adueñarse de sí misma y ser ella y no sus emociones la que tome las decisiones en la relación con su marido, que acaba de dejarla por otra mujer.

Los espectadores presencian esta transformación, la superación personal de Rosa. El texto de Teatro de Conciencia siempre incluye la evolución del personaje a tiempo real, de forma que invita al público a acompañarla. En "Per Donare", la última obra de Teatro de Conciencia, estrenada en Guatemala el año pasado, la protagonista vive una relación de odio hacia su madre. El público la acompañaba en el viaje hacia el descubrimiento de su odio, su aceptación y su transformación en perdón. El espectador podía comprender qué sucede dentro de una persona cuándo perdona, cómo lo hace. Por tanto, una obra de Teatro de Conciencia llevará al espectador al desenlace del conflicto interior, usando la inteligencia del corazón, poniendo la educación emocional al servicio de la bondad, la belleza y la verdad.

En todas las obras hay un clímax donde el protagonista conecta con su conciencia (también escenificada) y allí encuentra el camino a seguir. Es un teatro que invita a intérpretes y espectadores no sólo a tomar conciencia de los procesos interiores del ser humano, sino también a contar con su conciencia, por ello lo llamé Teatro de Conciencia.



Montse Alós, Aída Castro, Sara Estepa, Judith Jiménez y Lola López actuando en "Qui sò Jo" de

#### **¿Cuáles son los perfiles personales más indicados para practicar Teatro de Conciencia?**

Ante todo, son personas con ganas de aventurarse en una experiencia de juego y de autoconocimiento para llegar después a escena dominando las técnicas interpretativas. Quienes han participado en los talleres, aunque no esperaban subir al escenario, mostraban también las mismas motivaciones. Son todas ellas personas muy diferentes. No creería justo definir un perfil personal como indicado para participar, pues el requisito es la voluntad de querer hacerlo.

#### **¿Se puede trabajar la inteligencia emocional desde otras perspectivas artísticas? ¿Cuáles crees que, además del teatro, son las más indicadas?**

Creo profundamente en la formación artística como elemento clave en la educación en general. Me gusta imaginar un mundo de artistas, un planeta habitado por personas que se dan el gusto de crear, de plasmar lo que creen, lo que sienten, lo que anhelan, lo que valoran, lo que son, o lo que no son. El arte permite también mostrar lo bello, lo armónico, lo estético.

Con la actividad artística ponemos en funcionamiento el hemisferio derecho del cerebro, el encargado también de nuestro mundo emocional. La educación artística, sea en música, pintura, escultura, danza, teatro o cualquier otra, permite fortalecer al ser humano y educarlo en unas leyes sutiles que lo encauzan naturalmente hacia valores de sensibilidad y respeto. Por tanto, podríamos decir que el desarrollo de la inteligencia emocional se da de una forma casi natural al educarse desde niños en una disciplina artística. También servirá como un magnífico canalizador de las emociones y como estrategia de gestión emocional. La actividad artística capacita, vigoriza y permite experimentar la libertad. Es profundamente pedagógica. Creo que debería tener un espacio reconocido en el currículo escolar y en nuestra sociedad.

#### **Te hemos visto como colaboradora de revistas, ponente en charlas y talleres tan importantes como TED, autora y directora teatral. Eres una persona inquieta, siempre dispuesta a vencer miedos y a asumir nuevos retos. ¿Nos puedes avanzar algunos de tus proyectos a corto y medio plazo?**

Ortega y Gasset decía "yo y mis circunstancias". Me gusta soñar con proyectos. Sé que algunos podrán ser realizados y otros no. Por ello, cada vez más me centro en el presente, en lo que en estos momentos tengo delante y pruebo a desarrollar la escucha. Podemos correr el riesgo de que nuestros sueños y proyectos futuros nos cieguen ante nuestro destino presente. Para mí es un entrenamiento encontrar el equilibrio que, con tanta sabiduría, proponía el filósofo. Sin embargo, creo que las líneas básicas de mi trabajo que se levantan sobre el teatro, la educación emocional, la inteligencia del corazón y la construcción de la paz son sólidas y que los proyectos venideros son para poder desarrollarlas más y mejor.



Educación

## «Estamos acostumbrados a descuidar la inteligencia del corazón»

» Pax Dettoni plantea una metodología pedagógica de educación emocional a través del teatro

C. FOMINAYA / - [carlotafominaya](#) - Madrid  
04/09/2015 00:00h - Actualizado: 04/10/2015 01:45h.

Guardado en: [Familia](#), [Educación](#)

Mucho se oye hablar de la inteligencia emocional, aquella que nos permite ser consciente de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los que nos rodean y nos ayuda a adoptar una actitud empática y social. Pax Dettoni nos propone en su último libro dar un paso más y desarrollar la **inteligencia del corazón**, «una inteligencia que acostumbramos a abandonar porque implica un trabajo de rastreo interior muy intenso, pero que se puede entrenar, aunque para ello es necesaria la constancia de un entrenamiento deportivo», apunta.

Su última obra tiene por objeto ayudarnos a hacer un viaje para descubrir quién habita en nuestro corazón, quienes somos realmente. Un viaje para conocer nuestros pensamientos, emociones y acciones a través de la aceptación y la **educación emocional** después. «Aprender a querer con el corazón supone aprender a través de las situaciones cotidianas, que se convierten en nuestro "gimnasio" o campo de entrenamiento diario y nos sirve para fortalecer los músculos del corazón, a las que llamaremos virtudes. Cada día y cada situación es una gran oportunidad para poner en práctica un camino que dura toda la existencia y que está basado en la bondad, el amor y la belleza», asegura esta mujer.

Quince años dedicándose a la **cooperación internacional**, **primero como voluntaria, luego como profesional**, representando a una ONG, y finalmente como consultora independiente, fue el tiempo que necesitó Pax Dettoni para darse cuenta de que para cambiar el mundo, primero tenía que cambiar ella. «La verdad es que coincidió en el tiempo con una grave enfermedad, a los 29 años, que me llevó a responsabilizarme de mi misma como nunca lo había hecho antes. El resultado de todo ese proceso fue, además de la curación natural de la dolencia, y el compromiso de ser fiel a mi sueño de hacer teatro. Pero de hacer teatro enfocado al desarrollo humano», explica esta voz nueva y singular, que desde 2010 ha convertido este arte en el eje central de su trabajo.

Una década después, Dettoni ha reunido todas sus enseñanzas en este libro, que ha llamado «La inteligencia del corazón» (Planeta), **donde reflexiona sobre aquello que reside en nuestro interior**. «Podemos imaginarnos envueltos por una cebolla gigante llena de capas, como muchos han definido aquello que empieza después de nuestra piel y que no se ve, porque está debajo, muy dentro. La autenticidad la encontraremos a medida que saquemos las capas de nuestra cebolla interior», propone. «Descubrir cuáles son esas capas, cuáles son sus colores, formas, olores... es parte de nuestro trabajo en la vida, y no sucede por arte de magia, sino que empieza cuando deseamos que así sea y ponemos energía y atención en ese proceso. Es decir, cuando empezamos a desarrollar nuestra inteligencia interior, la inteligencia que no se ocupa de comprender y experimentar en el mundo exterior que nos alberga, sino aquella que se ocupa del mundo interior que albergamos».

Dettoni explica cómo deberíamos entender la frase de «haz lo que te dicte el corazón». «El corazón no son las emociones ni los sentimientos, como se suele creer. El corazón se esconde tras ellos. **"Haz lo que te dicte el corazón"** no quiere decir déjate llevar por la primera emoción que te surja. Quiere decir silenciar todo el ruido mental, emocional, para saber escuchar a ese ser que habita dentro de nosotros y que vive en el corazón. Una labor que sólo puede empezar educando las emociones y adueñándonos de los pensamientos para poder conectar con aquello tan íntimo que somos, y que contiene belleza, **bondad** y verdad. El corazón solo puede dictar amor, no me cabe duda».

#### Teatro de conciencia y pedagogía de la educación emocional

Pax Dettoni ha desarrollado una visión propia de la pedagogía de la educación emocional que ha bautizado con el nombre de «Teatro de conciencia». «En él propongo talleres que permiten a los participantes experimentar los aprendizajes propuestos desde la educación emocional y la inteligencia del corazón. En estos talleres no hacemos terapia, sino que jugando, interpretando e improvisando, aprendemos de nosotros mismos, tomamos conciencia de nuestras máscaras habituales y después, si lo consideramos, podemos cambiarlas por otras que se ajusten más a lo que en esencia somos. Todo depende de nosotros», advierte esta ex cooperante.



# MENTE SANA



## ‘Las emociones te ayudan a ser mejor’



PAX DETTONI

Tiene 36 años, tres carreras y una pasión: el teatro. A partir de él ha creado un método para gestionar las emociones, que considera que no son buenas ni malas; lo importante es lo que hacemos con ellas. En su libro *La inteligencia del corazón* da pistas para canalizarlas y usarlas en el proceso de autoconocimiento.



*La inteligencia del corazón.*  
Destino, 2014.

Políglota, nacida en el Valle de Arán y ciudadana del mundo, Pax Dettoni abandonó una brillante carrera en la cooperación internacional para dedicarse a su vocación: el teatro. En 2010 fundó el Teatro de Conciencia. A través de esta disciplina explora la gestión de las emociones como llave para conocernos.

¿Por qué cambió la cooperación por el teatro?

Como cooperante me di cuenta de que para cambiar el mundo hay que hacer una conquista interna: ¡la primera que tenía que cambiar era yo! Además, descubrí muchas cosas que no me habían enseñado en la escuela y quería comunicarlas. Siempre quise dedicarme al teatro, así que escogí esta vía para hacerlo.

¿Por qué el teatro? ¿Es terapéutico?

Más que terapéutico, es pedagógico. Es una muy buena forma de comunicar, porque te permite ver en una escena lo que está pasando en tu interior.

Ha trabajado en Guatemala, un país muy violento...

Si para prevenir la violencia entre los jóvenes hemos mezclado la educación artística, la emocional y el Teatro de Conciencia. Los jóvenes hacen sus propias obras, donde vuelcan necesidades y problemáticas. Las identifican y resuelven en escena.

¿Qué resultados ha dado?

Buenos, porque en la prevención de la violencia hay dos aspectos básicos. Primero, identificar que tengo una emoción, como la rabia, que si dejo que me gobierne, me llevará al comportamiento agresivo. Eso me hace tomar consciencia y desarrollar un yo fuerte para decir: "Siento esto, sí, pero ¡yo mando!".

¿Y el segundo aspecto?

Es la empatía: si aprendo a ponerme en la piel del otro, antes de hacerle daño me plantearé si me gustaría que me lo hicieran.

¿Qué nos hace agresivos?

El no aceptar. La frustración y el miedo. El sentirse atacado. Pero al final, creo que lo que te hace agresivo es la falta de amor, de confianza, de aceptación.

En su libro dice que conocemos es parte del trabajo de nuestra vida.

¿Por qué no lo tenemos más claro?

Descubrir cómo somos no está generalizado porque es algo incómodo. Cuando inicias un proceso de autoconocimiento y



"Cuando inicias un proceso de autoconocimiento y empiezas a conectar con tu yo, corres el riesgo de que no te guste. Ser libre no es cómodo ni fácil"

empiezas a conectar con tu yo, corres el riesgo de que no te guste. Responsabilizarte, no culpabilizar a los otros, no hacerte la víctima... Ser libre no es cómodo ni fácil.

¿Deberíamos inculcar a los niños este autoconocimiento?

Es muy importante. A los niños hemos de enseñarles a conocer todo lo que habita en su interior y, sobre todo, a aceptarlo y quererse

como son sin juzgarse porque pueden ser dueños de sí mismos.

¿Pero ahí no hay un peligro de criar pequeños narcisos?

No digo que no se hayan de cambiar esas cosas que no nos gustan, pero sí que hay que hacerlo desde el amor y el cariño. Es importante darles herramientas para que se superen, para que gestionen sus emociones. Para empezar: aprender a identificarlas.

¿Y hay que evitar las emociones negativas?

Hay que aprender a dominarlas, pero no reprimirlas. Eso no quiere decir que uno deje de enfadarse, por ejemplo. Lo que se tiene que conseguir es que ese enfado lo dirija uno, no que el enfado lo dirija a él. En la vida odiaremos, tendremos celos... Todo eso que nos han dicho que no está bien lo sentiremos. Así que hay que aprender a dominarlo y canalizarlo.

¿Hay emociones buenas y malas?

Las emociones son oportunidades para conocerte y pueden ayudarte a ser mejor. Para mí no hay una emoción mala. La conducta, lo que haces con esa emoción, eso es otra cosa. Y esa es la gracia de la inteligencia del corazón, que es el paso que viene después de la educación emocional: el trabajo que harás para que emociones como la rabia o el odio te visiten cada vez menos.

Eva Millet

## Pax Dettoni Serrano. La libertad del corazón

Escrito por Marta Iglesias. Fusión | 12 Marzo 2015 |



Durante más de diez años, Pax Dettoni trabajó en cooperación internacional en Asia y Latinoamérica. Hasta que en 2010 giró su rumbo, para desarrollar un teatro al servicio del autoconocimiento, que bautizó como Teatro de Conciencia. En su libro La inteligencia del corazón (Destino) escribe sobre la educación emocional y su uso en nuestro aprendizaje en el camino hacia el Amor.



-¿Por qué cambiaron tus objetivos de la cooperación al teatro, aparentemente tan distantes?

-Lo que me movía cuando hacía cooperación internacional era la misma pasión que me mueve ahora que hago teatro. Es decir, yo me lo creía. En cooperación empecé muy joven y quería cambiar el mundo, que mi vida sirviera para ayudar a otros. Cuando cumplí los veintiocho me di cuenta de que el camino que yo debía recorrer no era el de cooperante. Además al haber estado trabajando tantos años sobre el terreno, vi que no sólo a través de la conquista de bienes materiales se realizan las personas.

Constaté también que para cambiar el mundo, primero tenía que cambiar yo, empezando por conquistar mi propio interior y eso empecé a hacer. Es como si tuviese una balanza y me diese cuenta que sólo había puesto peso sobre uno de sus platos, cuando en realidad hay dos y tienen que estar equilibrados. Así que ahora hago lo que denomino Teatro de Conciencia, que invita a la reflexión interior de los espectadores y lleva un mensaje

claro de educación emocional e inteligencia del corazón, también más allá de los escenarios con el desarrollo de recursos pedagógicos para adultos y jóvenes. De nuevo, mi trabajo está al servicio de los demás, pero con otra perspectiva.

-¿Cómo fue ese momento en que te diste cuenta que no podías cambiar el mundo, pero sí a ti misma?

-Esperanzador, porque sólo depende de mí. Aunque paradójico, a veces creemos que es más fácil cambiar aquello que está fuera y no dentro, porque es cierto que cambiarnos a nosotros mismos es una ardua labor. Cuando me di cuenta de que podía ser dueña de mí misma, lo primero que me pregunté es: ¿por qué nadie me lo ha dicho? ¿por qué nadie me había contado que puedo ser dueña de mis emociones y de mis pensamientos, en última instancia que yo soy responsable de mi bienestar? En ese momento hice un fuerte compromiso para dar a conocer lo que voy aprendiendo y decidí hacerlo a través del Teatro de Conciencia. A partir de las obras que escribo y dirijo, interpretadas por actrices y actores no siempre profesionales, desarrollo materiales didácticos que sirven para enseñar educación emocional a adultos, maestros y jóvenes. Para mí es muy importante que desde niños y en la juventud nos eduquen también para conocer, aceptar y Amar a ese Ser que habita en nuestro interior y que somos nosotros mismos, así como para aprender a superarnos. Sólo desde esa conquista interior podremos estar al servicio de los otros de forma auténtica, sin hipocresías. Por ello es de vital importancia que la educación emocional y los valores se incluyan en todas las escuelas y sean ejemplo en los hogares.

*"A veces cuando hablamos de corazón pensamos en emociones, y en el libro he intentado que quede claro que el corazón no son las emociones, sino que se esconde tras ellas. El corazón es ese Yo que tiene que llevar las riendas de la relación entre la emoción y la mente pensante"*

-En esta sociedad que valora más el cerebro que el corazón, tu libro "La inteligencia del corazón" ¿viene a unirlos ambos, o a darnos una nueva perspectiva?

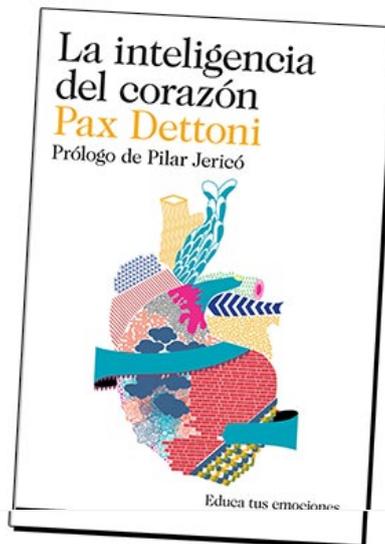
-A veces cuando hablamos de corazón pensamos en emociones, y en el libro he intentado que quede claro que el corazón no son las emociones, sino que se esconde tras ellas. El corazón es ese Yo que tiene que llevar las riendas de la relación entre la emoción y la mente pensante. Cuando dices "yo" te tocas el corazón y ese Yo no es la emoción ni es el pensamiento, trasciende a ambas. Es el Yo que usa la inteligencia del corazón, y el que aprende a poner los pensamientos y las emociones a su servicio y no al revés, como habitualmente ocurre. Hay que prestar atención cuando nos dejamos llevar por lo que el corazón nos dicta, pues es probable que se trate de la emoción de turno. Justamente el trabajo es que uno mismo decida si se quiere dejar llevar por esa emoción o no, pero hacerlo tomando una decisión consciente en lugar de dejarse arrastrar por el impulso, que es lo que nos sucede en la mayor parte de las ocasiones.

-Precisamente tu punto de partida para alcanzar esa inteligencia del corazón es que no nos identifiquemos con nuestros instintos físicos, ni con nuestras emociones, ni con nuestros pensamientos...

-Exactamente. Para aprender a usar la Inteligencia del Corazón primero hemos de aprender a des identificarnos de ellos, pues aprendemos que los podemos gestionar desde ese Yo del que hablábamos, y que es la pura conciencia -de hecho cuando en teatro lo pongo en escena siempre es luz-. Entonces, en esa gestión podremos decidir hacia dónde dirigimos nuestros pensamientos, emociones e impulsos y ahí está la clave. Nuestro bienestar y el bienestar en las relaciones con los demás es nuestra elección consciente.

-Los últimos estudios sobre el corazón confirman que tiene conexiones similares a las neuronales y que genera un campo electromagnético de dos a cuatro metros de diámetro alrededor de cada uno. ¿Es el momento de redescubrir al corazón, más allá de su función física?

-Si uno piensa que ese Yo inmortal habita en el corazón, tiene mucho sentido que tenga una inteligencia propia. De vienen del corazón- no vienen ni de las emociones ni de los pensamientos, aunque luego te provoca ambos. Sí, es un momento de dar un nuevo enfoque al corazón y de otorgarle un nuevo lugar en nuestras vidas, en nuestras sociedades, en nuestro planeta. Quizás descubramos que como decía Aristóteles: "Sólo haciendo el bien se puede ser realmente feliz".



-En tu libro hablas de diálogo interno, por ejemplo el del cochero y amo ¿es que cada uno de nosotros somos dos?

- Podemos llegar a escuchar muchas voces dentro de nosotros. Por eso es importante identificarse con una, con la de ese Yo, la de nuestra conciencia. Ella hablará al resto y pondrá "orden" en casa. Este proceso interior en las obras de Teatro de Conciencia se ve muy claro, pues esas voces que pueden ser las emociones o pensamientos, se personifican y el espectador testimonia todo aquello que ocurre dentro de una persona y cómo logra adueñarse de la situación de crisis para escuchar al corazón. En los procesos de autoconocimiento y de gestión interna estos diálogos o conversaciones guiadas por el Yo, son fundamentales. Descubrimos y aprendemos que la voz del Yo que usa la Inteligencia del Corazón nos dirige siempre hacia el Amor, pero no al amor cursi sino a un amor que nos lleva al final a ayudar al otro de verdad, auténticamente. Creo que nuestra conciencia no tiene sólo el objetivo egoísta de auto desarrollarse y vivir feliz, su meta final es el servicio desinteresado a los demás y el amor incondicional.

*"Nuestra conciencia no tiene sólo el objetivo egoísta de auto desarrollarse y vivir feliz, su meta final es el servicio desinteresado a los demás y el amor incondicional"*

-"Con una emoción puede empezar el proceso de posesión". Parece que necesitemos un exorcismo, tal y como lo explicas.

-Pues sí. Es lo que se conoce en psicología como secuestro emocional, la emoción que secuestra al Yo y hace lo que quiere. ¿Te ha pasado que te has enfadado mucho y has acabado gritando y faltando al respeto a alguien? Y luego te das cuenta y te preguntas, ¿pero cómo he hecho yo esto? Es verdad que en las charlas pongo el ejemplo de La niña del exorcista, porque es un poco eso.

Si sé que la emoción me va a poseer y me llevará a acciones que no quiero, debo aprender a darme cuenta de ese proceso y gestionar esa emoción antes de que me secuestre, antes de que se adueñe de mí. De hecho, esa es la base de la educación emocional; ser consciente del proceso emocional y aprender a gestionarlo. Con las señales que te da el cuerpo enseguida puedes darte cuenta: la respiración se te corta, los músculos se tensionan, con algunas emociones la sangre te sube a la cara... Cuando notamos estas sensaciones corporales, es momento de usar el kit que llevamos siempre encima: primero respirar con conciencia y profundamente, y con calma decidir cómo queremos manifestar esa emoción. Puede ser que en el caso de la rabia decidamos en lugar de gritar o insultar al otro, decirle "disculpa, me retiro, hablamos más tarde". Pero, efectivamente esto necesita de entreno, pues es más fácil dejarse llevar por el impulso del enfado. Por eso es importante que te lo empiecen a enseñar en la niñez. Que en lugar de decir a los niños "No te enfades", les expliquemos que están enfadados y les demos alternativas para manifestar ese enfado que no hagan daño a otros ni a sí mismos. De esta forma enseñamos a manejar las emociones y no a reprimirlas, ya que esa opción puede fácilmente convertirse en causante de enfermedades físicas y sociales.

-Detrás de las emociones están nuestras creencias. ¿Cómo es el diálogo interior que nos lleva a cambiar algo tan arraigado como nuestro sistema de creencias?

-Lo más importante para cambiar un sistema de creencias es darte cuenta. En el momento en que tú ves el patrón de pensamiento, el sistema de creencias que te está llevando a ese comportamiento –muchas veces ese patrón no es ni tuyo y cuando lo ves te das cuenta de quién lo has heredado-, en ese momento tienes medio camino recorrido. Es como ir de caza, tienes que estar alerta. De nuevo, ese Yo que está alerta es la conciencia que debe estar presente, observando. Luego comienza un trabajo a través del diálogo interno para cambiarlo, pues en ocasiones el hábito puede ser más fuerte. En esos momentos, con cariño y paciencia, nos podemos hablar a nosotros mismos para no regresar a esos patrones de pensamiento que nos llevan a sentir emociones que no nos hacen bien, y a reaccionar de formas que ya no queremos.

*"Lo más importante para cambiar un sistema de creencias es darte cuenta. En el momento en que tú ves el patrón de pensamiento, tienes medio camino recorrido"*

-Defiendes que la Libertad está también en esas milésimas de segundo entre el estímulo y nuestra reacción ante una situación...

-Sí, como decía Epiteto "Ningún hombre puede ser libre si primero no es dueño de sí mismo". Si nuestro accionar no es fruto de una elección consciente, somos esclavos de nuestras emociones, de nuestros pensamientos. El Yo está secuestrado, es débil y no decide. Cuando liberamos al Yo, lo fortalecemos, y entonces libremente escoge qué hacer con lo que siente y piensa. Volviendo al ejemplo de la rabia, no será ella la que me lleve a dar golpes en la puerta, Yo decidiré lo que quiero hacer con esa energía, quizás vaya a correr o a bailar, o quizás golpee, Yo mando. Pero aprendo también que tengo que atenerme a las consecuencias de lo que decida, y aprender de ellas para las próximas ocasiones. Por libertad también entiendo no hacer lo primero que me pida el cuerpo, o la emoción, o el pensamiento. Creo que la libertad es poder escoger más allá de mis instintos, deseos y miedos. Pero para ello hay que aprender y conquistarse interiormente. Tampoco creo que la libertad sea hacerlo todo bien, la libertad implica correr el riesgo de hacerlo a tu manera y aprender con ello, sino ¿qué hacemos aquí tantos años?



-A nivel de pensamientos, tu experiencia consiste en desactivar un pensamiento nocivo y activar otro que lo sustituya y sea beneficioso. Parece que te refieres al cambio de programa de un ordenador. ¿Tenemos que verlo tan objetivo como eso?

- Es darse cuenta y con fortaleza hacer el cambio. Si tú ves tocar a un pianista en un concierto, te parece impresionante cómo toca, pero si pudieses observar cómo empezó a practicar, a equivocarse, a aprender con una mano, luego la otra... Es un proceso lento que ha requerido de práctica y mucha perseverancia. Entonces creo que es lo mismo. Cambiar es fácil cuando ya llevas un tiempo haciéndolo y practicando, y al final tienes que tener la fortaleza de querer cambiar porque muchas veces esos pensamientos son adictivos y te va bien quedarte ahí. No levantas una pesa de 50 kilos el primer día, antes practicas con menor peso. Por eso cuanto antes te lo enseñen, mayor es el regalo que te están dando.

-Las religiones nos han hecho creer que tienen potestad en el mundo interno de cada uno y además un modo de vida materialista hace que nos espantemos cuando nos hablan de espiritualidad... ¿Cómo poner cada cosa en su lugar?

-Con la Libertad de cada uno. Si nos damos la posibilidad de conocer otras ideas, quizás luego podemos escoger con mayor criterio. A veces nos creemos libres, pero siempre queremos escuchar las mismas opiniones que tenemos nosotros, ir con gente que piensa lo mismo que nosotros, ver películas que nos reafirman en nuestro modo de pensar.... Es como el ejemplo del elefante que es tocado por cinco ciegos y cada uno toca una parte de su cuerpo: una uña, otro la cola, otro la trompa... dirán que cada uno ha tocado un animal diferente. Y están tocando el mismo elefante y cada uno tiene una experiencia diferente de él. Esto sucede mucho con la realidad: es la que es, pero cada uno la vive desde su individualidad. Y a veces está bien escuchar al que ha tocado la trompa, porque gracias a él conozco una parte que yo, que sólo puedo tocar la uña, no podría conocer. Ahí está ese punto de empoderamiento que te hace libre, porque puedes escoger qué creer. Δ

Pax Dettoni es licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública, Antropología Social y Cultural, Ciencias Empresariales, Máster en Desarrollo Rural Sostenible y en Estudios Teatrales. Durante más de diez años se dedicó a la cooperación internacional para el desarrollo humano y social en Asia y Latinoamérica. Creadora del Teatro de Conciencia.

## Religión Confidencial

Sobre el libro "Puentes de perdón". 27 diciembre 2016.

www.religionconfidencial.com/catolicos/Teatro-Conciencia-perdonar-maltrato-violencia\_0\_2845515428.html

Martes 30/05/2017. Actualizado 01:00h

RELIGIÓN  
Confidencial

El Confidencial Digital | El Confidencial Autnómico | Monarquía Confidencial

PORTADA | VATICANO | CATÓLICOS | IGLESIA-ESTADO | DIÓCESIS | CONFERENCIA EPISCOPAL | MUNDO | OTRAS RELIGIONES | SOLIDARIDAD

Buscar noticias, fotos ...

27/12/2016

### 'El Teatro de Conciencia' ayuda a jóvenes a perdonar tras el maltrato y previene la violencia

La fundadora Pax Dettoni presenta su libro 'Puentes de perdón', una novela de ficción que sugiere un camino para la reconciliación interior

Me gusta 58 | Twittear | G+1 | 0 | Imprimir | [Email] | [Twitter] | [Facebook] | [Google+] | [Plus]

Pax Dettoni, licenciada en Antropología Social y Cultural y máster en Estudios Teatrales, se dedicó durante más de 10 años a la cooperación internacional. Sin embargo, en 2010 el teatro se convierte en el eje central de su trabajo para el desarrollo humano y social y crea el Teatro de Conciencia, un espectáculo al servicio de la educación emocional, la inteligencia del corazón, la prevención de la violencia y la construcción de la paz.



Una representación del "Teatro de Conciencia".

#### ReligionConfidencial

La fundadora y dramaturga del [Teatro de Conciencia](#) ha escrito y dirigido 8 espectáculos teatrales con recursos didácticos para jóvenes, adultos y maestros. Ahora presenta su libro [Puentes de Perdón](#), una novela de ficción que sugiere un camino para conseguir perdonarse a uno mismo y reconciliarse con los demás.



“Se perdona poco porque nos perdonamos poco a nosotros mismos. Estamos en una sociedad excesivamente materialistas. **¿Cómo voy a perdonar a otro si me creo perfecto?** Que no hay perdón hoy en día habla de una frustración de que tú no eres lo que yo esperaba. Eso lleva a pensar que vivimos en un mundo paralelo en el que pensamos que nadie comete faltas o fallos”, **explica Pax Dettoni a Religión Confidencial.**



En su labor como cooperante, conoció a muchas personas a los que resultaba difícil perdonar. “Recuerdo en Guatemala que algunos niños decían que odiaban a sus padres. **¿Qué dices a un niño que recibe abusos de su padre, un día sí, un día no?** Tienen todo el derecho a odiarle. Pero la forma de actuar es decirle que acojo su dolor y su odio, porque a quién más daño hace ese odio es al que lo tiene: al niño. El proceso para que el niño pueda perdonar a su padre, desde su voluntad y libertad, es largo. El educador sólo genera la condición para que **saque el dolor de forma creativa y no destructiva**, allí el arte ayuda muchísimo; nos ayuda a canalizar ese dolor”, declara.

A raíz de sus experiencias, **Dettoni sintió la necesidad de hacer un teatro al servicio del crecimiento interior y de lo humano y creó el Teatro de Conciencia. “Es un teatro que muestra lo invisible (pensamientos, emociones, virtudes...)**, facilitando el entendimiento de procesos internos que tienen su reflejo en el exterior, para que las personas podamos ser cada vez más libres cuando decidimos. **Y que desde esa libertad interior optemos por la paz. Un teatro al servicio de la paz”**, subraya la autora.

Durante la **presentación de libro Puentes de Perdón** (Editorial Desclée de Brouwer), se mostrará al público una **pequeña acción teatral**. La obra será presentada en Barcelona (10 de enero, El Corte Inglés. Portal de l'Àngel, 19. A las 19 h) y en Madrid (31 enero, Casa del Libro. Gran Vía, 29. A las 19.30 h).

### **Un teatro pedagógico**

El Teatro de Conciencia se desarrolla en **tres facetas: artística, pedagógica y formativa, según explica su fundadora Pax Dettoni**. La **artística** pone en escena las obras de teatro que escribe y dirige, con actores y actrices previamente formados. Obras en las que emociones, sentimientos y pensamientos se personifican, para mostrar las dos realidades de los personajes -la interior y la exterior- y las relaciones que se dan entre ambas.

La faceta pedagógica consiste en grabar estas obras y convertirlas en películas para que sean parte de un recurso didáctico para trabajar con grupos estos temas básicos de la educación emocional, **la inteligencia del corazón y la prevención de la violencia**.

### **Cursos y talleres**

Y, por último, **la faceta formativa** para el sector educativo y social. Mediante la propia metodología pedagógica se ofrecen cursos y talleres a maestros y trabajadores sociales para que la educación emocional pueda estar cada vez más presente en las escuelas, así **como la prevención de la violencia, trabajando la educación para el perdón y la transformación del dolor emocional**.

Cuando los cursos son de larga duración (más de 6 meses) los resultados son mucho más visibles en el comportamiento, sobre todo en el caso de los jóvenes. “Por ejemplo, **en Guatemala, con jóvenes de zonas de extrema violencia, el trabajo teatral dio como resultado una mayor confianza en sí mismos a la hora de decidir y firmeza**. Decisiones que les alejaron de las drogas y de los grupos de delincuentes organizados”, relata Dettoni.

**Entre enero y febrero de 2017, estos cursos** se impartirán en Madrid en la sala Teatro Trovador y en Extremadura, en varios Centros profesionales y de recursos (CPR).

## Televisión Nacional de Chile (TVn) Programa 24 horas

Entrevista en el telediario sobre el bullying en las escuelas y la importancia de la Educación Emocional como medida de prevención, y el uso del Teatro de Conciencia. 3 agosto 2012. [https://www.youtube.com/watch?v=J\\_-9buTIB2I](https://www.youtube.com/watch?v=J_-9buTIB2I)



## TV3

“Els Matins”. Entrevista a Pax Dettoni sobre conceptos de Educación Emocional, contenidos en el libro “La Inteligencia del Corazón”. 12 diciembre 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=9iv8DjK2ZbA>



La inteligencia del corazón en els matins de TV3 - Pax Dettoni entrevistada por Elena Garcia Melero

## El Punt Avui TV

“La illa de Robison”, entrevista de Eduardo Berraondo. 21 octubre 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=ljjN8vAx0kY>



La Inteligencia del corazón Entrevista de E. Berraondo a P. Dettoni

## La Xarxa TV. Programa KmO

**Entrevista por Àurea Castosa a Pax Dettoni sobre el Teatro de Conciencia y “La Inteligencia del Corazón”. 31 julio 2015.**

<http://canalte.xiptv.cat/pais-km-0/capitol/pax-dettoni-i-el-teatre-de-consciencia>

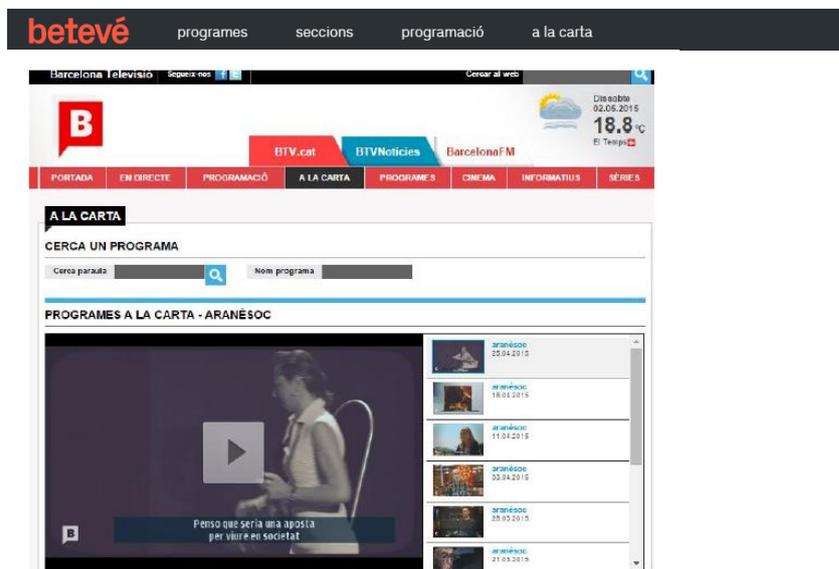
Pax Dettoni i el teatre de consciència  
Pais km0 / Capítol 20 - Salardú



### BTV

**Entrevista a Pax Dettoni sobre “La Inteligencia del Corazón” en el programa Aranèsoc.** Con muchas imágenes de archivo de las obras “Qui sò Jo?” y “Miralha d’emocions”, ambas representadas en Barcelona en 2011. 25 abril 2015.

<https://youtu.be/boLljuELQbs>



### TV3

**TN Comarques – Val d’Aran. Reportaje sobre “La inteligencia del Corazón” y entrevista a Pax Dettoni.** 14 noviembre 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=FqQH3M8zw8>



**AranTV**

**Reportaje sobre la presentación de “La inteligencia del Corazón” en Vielha.**

13 noviembre 2014. [https://www.youtube.com/watch?v=EEFey3\\_eGU](https://www.youtube.com/watch?v=EEFey3_eGU)



**LleidaTV** Reportaje sobre el libro “Puentes de Perdón” 19 diciembre 2016.

<https://youtu.be/5welXOibuYM>



## RADIO

### Catalunya Radio

“Els matins de Catalunya Radio”, entrevista de Mònica Terribes a Pax Dettoni sobre el libro “La Inteligencia del Corazón”. 20 octubre 2014.

### Radio Nacional de España

“Anem de tarda”, entrevista de Goyo Prados a Pax Dettoni sobre el libro “La Inteligencia del Corazón”. 20 octubre 2014.

<http://www.rtve.es/alcarta/audios/anem-de-tarda/anem-tarda-amb-pax-dettoni-autora-inteligencia-del-cor/2819194/>



rtve.es Otras secciones en RTVE.es Registrarse Entrar con su cuenta

A la carta Televisión y Radio Radio Ràdio 4 Anem de tarda Anem de tarda - Amb Pax ... Buscar en A la Carta

tve TV en directo Canales Series Informativos Documentales Programas ITE Radio en directo Cadenas Música Programas

Anem de tarda Dilluns a divendres de 16.00 a 19.00 hores. Dimarts a divendres de 01.00 a 07.00 hores (Resums) ràdio 4

29.55 min

+ A la meua llista Als meus favorits Embeber Recomendar 2 Twitlear

Anem de tarda - Amb Pax Dettoni, autora de 'La intel·ligència del cor' 20 oct. 2014

En l'última mitja hora de programa, escoltarem les nostres emocions conversant uns minuts amb Pax Dettoni, autora del llibre: "La intel·ligència del cor".

### Catalunya Radio

“L'Ofici de Viure”. l'Ofici d'Educar: “Educar des de l'Art”, a cargo de Elisabet Pedrosa y con la participación de Mireia Serra (Musicoterapeuta), Janine Künzi (Pedagoga Waldorf) y Pax Dettoni (Teatro de Conciencia). 22 agosto 2015.

<http://www.ccma.cat/catrдио/alcarta/lofici-de-viure/ofici-deducar-educar-des-de-art/audio/888752>



alacarta BUSCA ÀUDIOS I VÍDEOS: Per hora a hora Per programes Per c



## Catalunya Radio

“L’Ofici de Viure”- Tertulia en l’Ofici d’Educar: ”Educar l’empatia”, a cargo de Elisabet Pedrosa y con la participación de Anna Carpena (maestra y autora de “Educar la Empatía es posible”) y Pax Dettoni (Teatro de Conciencia y autora de “La inteligencia del corazón”).

15 diciembre 2015. <http://www.ccma.cat/catradio/alcarta/lofici-deducar/lofici-deducar-educar-lempatia/audio/903834/>



## Radio Estel

“Fórmula Estel” entrevista por el periodista Ignasi Miranda a Pax Dettoni sobre el libro “La Inteligencia del Corazón”. 22 octubre 2014.

## La Xarxa

**Gent amb valors.** Entrevista a Pax Dettoni. 6 abril 2015.

<http://www.valors.org/pax-dettoni-el-teatre-de-consciencia-posa-la-interpretacio-al-servei-del-coneixement-personal/>

### Valors Ràdio

Tornar a Valors Ràdio >

Arxius dels programes de ràdio de Valors

---

## Pax Dettoni: “El teatre de consciència posa la interpretació al servei del coneixement personal”

8 ABRIL 2015



32. Gent amb Valors. Pax Dettoni  
Valors a l'alça 06/04/2015

00:00 11:58

Durant més de deu anys Pax Dettoni va dedicar la seva carrera professional a la cooperació internacional, va viure a Àsia i Amèrica Llatina, i allà va començar a fer servir el teatre com a eina per a treballar en grups. Però va ser l'any 2010, quan va descobrir en el teatre un gran poder de transformació individual i col·lectiu i el va convertir en l'eix de la seva feina.

Avui és directora i teatral i promotora de l'anomenat Teatre de consciència. “El teatre de consciència posa la interpretació al servei del coneixement personal”, ha explicat Dettoni en una entrevista al programa *Valors a l'alça* de La Xarxa. I ha afegit: “Totes les obres de teatre de consciència donen un missatge i eines pel coneixement de l'individu, les obres no moren en escena ja que després es converteixen en un recurs per treballar l'educació emocional i desenvolupar el sentit de l'empatia i minimitzar sentiments com la violència”, ha manifestat.

A més, Pax Dettoni també acaba de publicar el llibre *La intel·ligència del cor*, segons ella, “un pas més respecte la intel·ligència emocional”. “L'individu ha de saber conviure amb ell mateix, per tant, desenvolupar la intel·ligència del cor és aconseguir que el jo creixi dins de la gratitud i això succeeix quan un es posa al servei dels altres de forma autèntica”.

I lamenta que a “l'escola ens ajudin a desenvolupar la intel·ligència racional però no aquesta intel·ligència que ens ajuden a conèixer-nos a nosaltres mateixos i a millorar la relació amb els altres”.

## Catalunya Radio

**“Meddia Aranés”** Entrevista Pax Dettoni. 7 novembre 2014.

<http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/informatius-catalunya-radio/meddia-aranés/audio/853808/>

TELEVISIÓ 3 RÀDIO CATALUNYA RÀDIO NOTÍCIES ESPORTS CULTURA EL TEMPS

alacarta BUSCA ÀUDIOS I VÍDEOS: Per hora a hora Per programes

07/11/2014 + INSEIREIX

En Meddia Aranés d'auè tractam eth procés participatiu deth 9N en Aran e repassam eth prumèr libre de Pax Dettoni.  
Al Meddia Aranés d'avui tractem el procés participatiu del 9N al Aran i repassem el primer llibre de Pax Dettoni.

## Meddia Aranés. Catalunya Radio.

13 diciembre de 2016. <https://youtu.be/Y1e3D02yuXE>



# OBRAS DE TEATRO DE CONCIENCIA. Escritas por Pax Dettoni Serrano

“Qui sò jo?” (¿Quién soy yo?)

Representada en Valle de Aran, Barcelona (2010-2011) y Guatemala Ciudad (2013)

## PRENSA

### El Periódico de Guatemala

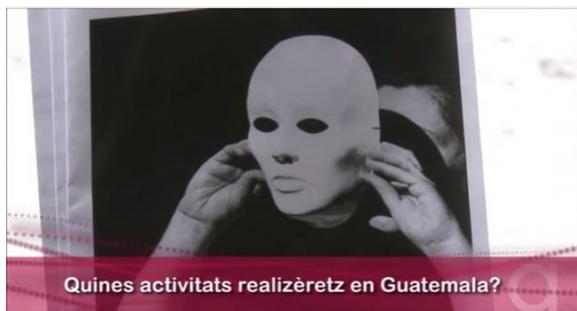
Sobre el estreno de la obra “Qui sò jo?” en el Centro Cultural de España en Guatemala el 22 de Noviembre de 2013. 22 noviembre 2013.



## TELEVISIÓN

### ARÁN TV

Entrevista a Pax Dettoni Serrano en sobre el estreno de la obra de Teatro de Conciencia Qui sò Jo (¿Quién soy yo?) en Guatemala ciudad. Noviembre 2013. 29 enero 2014. <https://youtu.be/E19nEUj-ZIc>



### TV3

**Telenotícies.** Reportaje de la representación de la obra *Qui sò Jo?* en la Farinera de Barcelona. 4 junio 2011. [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=5FVT3qOyM5Q](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=5FVT3qOyM5Q)



### BTV

**Infòc. Reportaje de la representació en la Farinera de Barcelona de *Qui sò Jo?***

12.6.2011. [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=1rpATsUEzok](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=1rpATsUEzok)



### HèM TV

**Reportaje de la obra de teatro y las diferentes representaciones. 2 junio 2011.**

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=un9ZJ4qCp7M](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=un9ZJ4qCp7M)



### TV3

**TN comarques.** Reportaje de la representación en Barcelona. 10 junio 2011.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=52Wcwxp4WWU](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=52Wcwxp4WWU)



### RADIO

## Com Radio

**Totsxtots.** Entrevista a Pax Dettoni sobre QSJ en Barcelona. 30 mayo 2011.

[https://youtu.be/\\_IhIGnXqPDo](https://youtu.be/_IhIGnXqPDo)



## Meddia Aranés de Catalunya Radio.

Entrevista en Pax Dettoni sobre el estreno del "Qui sò Jo?" ("¿Quién soy Yo?") en Guatemala Ciudad Noviembre de 2013. 29 enero 2014

<http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/nom-programa/Meddia-Aranes/audio/786280/> (Minuto 46)



## Qui Mane Ací? (¿Quién manda aquí?). Obra de Teatro de Conciencia.

Representada en Valle de Aran y Barcelona (2012)

### TELEVISIÓN

#### TV3

Telenotícies Migdia. Reportaje sobre el estreno en Barcelona de la obra “Qui Mane Ací?” de Persones d’Aran entà Toti el 13 y 14 de Septiembre. 14 septiembre 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=znFZwIhRi1M>



#### BTV

Infoidiomes. Reportaje sobre el estreno en Barcelona de la obra “QMA?” con entrevistas a Persones d’Aran entà Toti. 28 octubre 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=qIUS23E-pAk>



#### Aran TV/Lleida TV

Reportaje sobre el estreno en Vielha de la obra “Qui Mane Ací?” el 8 de Junio en Vielha, con entrevistas a la directora y actores. 26 diciembre 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=VsrGnhwQFzA>



### TV3

TN Comarques Lleida. Reportaje sobre el estreno en Vielha de la obra “Qui Mane Ací?” en Vielha el 8 de junio. 15 junio 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=mMW1kS6izD8>



### TV3

TN Comarques. Reportaje sobre los preparativos y ensayo final de “Qui Mane Ací?”. 8 junio 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=CUfYzvZhUOM>



### Lleida TV/Aran TV

Reportaje sobre la nueva obra que se estrena el 8 de Junio 2012 en Vielha y sobre el Teatro de Conciencia: “Qui Mane Ací?”. 4 junio 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=RFQmq1KnZHg>



### Lleida TV

Reportaje sobre la última representación del QMA.? realizada en Les el 14 de Octubre y que incluyó Teatro Fòrum con los espectadores. 9 noviembre 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=2mohj8UEpn0>



## RADIO

---

### Radio La Xarxa

**L'observatori.** Entrevista sobre la representació en Barcelona de "Qui Mane Ací?". 11 setembre 2012.

<http://teatrodeconciencia.org/en-los-escenarios/qui-mane-aci/>

### Catalunya Radio

**Meddia Aranés.** Mesa redonda con las actrices **Olga Besolí, Judith Jiménez, Lola López;** el actor **Xavi Turó** y la autora y directora **Pax Dettoni** sobre la nueva obra de Teatro de Conciencia en Aranés "Qui Mane Ací?". 6 junio 2012.

<http://www.ccma.cat/catradio> (Minuto 23)

### Catalunya Radio

**Meddia Aranés.** Mesa redonda con las actrices de la obra **Qui Mane Ací?**. Con Montse Alòs, Lourdes Martínez e Nuria Niñerola y a la autora y directora Pax Dettoni sobre la representación del "Qui Mane Ací?" en Barcelona. 10 septiembre 2012.

<http://www.ccma.cat/catradio> (Minuto 14'35)





## TELEVISIÓN

### Guatevisión. Noticiero – Sección Cultura: La Cartelera

Entrevista a todo el equipo de “Per Donare” para la sección cultura del noticiero de Guatevisión. En sus emisiones de la 1, las 6 y las 9 pm. 6 agosto 2014.

<https://www.youtube.com/watch?v=luRQ-PJ44wM>



**Entrevista con las actrices de “Per Donare”** Mayra Díaz, Susana Figueroa, Beatriz Hamilton, Sayra Pérez, el actor de otras obras de teatro de conciencia Xavi Turó y la dramaturga y directora Pax Dettoni. 22 mayo 2014.

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_CIRHywdn0](https://www.youtube.com/watch?v=S_CIRHywdn0)



## RADIO

### Radio Infinita

**Programa de Pachamama. Entrevista a Susy Figueroa sobre la obra de “Per Donare”,** y su proceso como actriz de Teatro de Conciencia. (Es la primera entrevista del programa y también se escucha la canción original de la obra: Llena de Amor). 5 agosto 2014.



# RECURSOS DIDÁCTICOS: Jugar/Trabajar con “QSJ” y con “Per Donare”

## TELEVISIÓN

### TV3

**Telenoticias comarques.** Reportaje de la implementación piloto del proyecto pedagógico en educación emocional en el Instituto de Aran a 180 niños de primero y segundo de la ESO. 18 mayo 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=fzmuShXN-KE>



### Aran TV

**Reportaje sobre el curso de educación emocional realizado en el Colegio Garona para tutores de Primaria y Secundaria siguiendo el método “Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò jo?”** 27 febrero 2013.

[https://www.youtube.com/watch?v=d70DOaYR\\_68](https://www.youtube.com/watch?v=d70DOaYR_68)



## Aran TV

Entrevista a Pax Dettoni sobre la Educación Emocional y los talleres impartidos con el método “Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò Jo?” la Educación Emocional en grupo. 5 febrero 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=5O50sJ6F3o4>



## Lleida TV

Reportaje de la presentación del recurso pedagógico “Jugar/trabajar con la obra de Teatro de Conciencia “Per Donare”. Contó con una representación de Persones d’Aran entà Toti, la actuación del cantautor Xavi Turó, la charla para la presentación propia de la guía didáctica, desarrollada por Pax Dettoni con la colaboración de Anna Carpena, y el visionado de la película de la obra de TC “Per Donare”. 23 junio 2015.

<https://www.youtube.com/watch?v=zX9lxDKmsJk>



Dimars 23 Junh

Aran TV

23/06/2015

00:10:24 | 59 reproduccions | ☆☆☆☆ | 0 vots



Like 29 | Tot | G+ | 0 | Afegix a + | Inserir-lo al teu web | Comparteix | Talls personalitzats

Presentació dera guia pedagògica Jugar/Trabajar Per Donare de Pax Dettoni. E, coneixem es actes dera hèsta de Sant Joan de Les.

## Catalunya Radio

**Meddia Aranés. Mesa redonda con una de las tutoras del IES (Marta Villas) que ha implementado el proyecto de Jugar/trabajar con la obra de teatro “Qui sò jo?” y alumnos de Primero y Segundo de la ESO que han participado de las 6 sesiones del programa (Joaquim Alexandre, Diana Batín, Camila Tristancho, Ruben Vivancos). 29 junio 2012.**

## Catalunya Radio

**Meddia Aranés. Entrevista a Manel Serrabona (Director del Instituto IES d’Aran), Rossana Sellart (psicopedagoga de IES d’Aran) y a Pax Dettoni sobre la implementación de la herramienta jugar/trabajar con el “QSJ” para la educación emocional entre los alumnos de 1º y 2º de la ESO. 21 abril 2012.**

## Catalunya Radio

**Meddia Aranés. Entrevista a Pax Dettoni sobre el contenido de este Juego/Trabajo con la obra “Per Donare” y del evento para su presentación el 18 de junio. 15 junio 2015.**

<http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/informatius-catalunya-radio/meddia-aranés/audio/885605/>

The screenshot shows the website interface for Catalunya Radio. At the top, there is a navigation bar with categories: TELEVISIÓ 3, RÀDIO CATALUNYA RÀDIO, NOTÍCIES, ESPORTS, CULTURA, EL TEMPS, and DIRECTES. Below this is the 'alacarta' logo and a search bar with the text 'BUSCA ÀUDIOS I VÍDEOS:'. There are three buttons: 'Per hora a hora', 'Per programes', and 'Per col·leccions'. The main content area features a news article titled 'Meddia Aranés' dated '15/06/2015'. The article text reads: 'En Meddia Aranés d'aué vos informam deth nau Ajuntament de Vielha, a on Juan Antonio Serrano siguec elegit nau alcalde per Unitat d'Aran e tractam, tanben, un nau recurs didactic damb es òbres de teatre creades per Pax Dettoni e es Prèmis Lanterna Digital e era Mòstra de Cinèma occitan. Al Meddia Aranès d'avui us informem de la constitució del nou Ajuntament de(...)'. There is a '+', a share icon, and an 'INSEREIX' button.

## PRENSA

### Prensa Libre. Guatemala

Reportaje en la sección de Cultura, sobre las Jornadas “Sentir la Paz” y el Teatro de Conciencia. 7 mayo 2014.

[http://www.prensalibre.com/cultura/forma-hacer-arte\\_0\\_1133886666.html](http://www.prensalibre.com/cultura/forma-hacer-arte_0_1133886666.html)

Mié 31 May 2017 Actualizado 16:38h



16:40h 21º 23º 15º

# PRENSA LIBRE

Un periodismo independiente, honrado y digno.

Ingresar

Suscríbete

Buscar



Guatemala

Ciudades

Deportes

Internacional

Economía

Vida

Opinión



Videos

## Escenario

### Otra forma de hacer arte

A partir de hoy comienza el festival Sentir la Paz, en el que participan varias instituciones nacionales y extranjeras, en jornadas de teatro, arte y educación, para prevenir la violencia. Esto es lo que busca el Teatro de Conciencia, un movimiento que promueve la salud emocional con actividades artísticas.

Por POR BILLY QUEJADA  
7 de Mayo de 2014 a las 00:00h



Hoy empieza festival Sentir la Paz.

Cada semana de mayo habrá dos actividades, las cuales serán gratuitas y abiertas a todo público, a excepción del cierre, en el que se presentará una obra de teatro, cuyo ingreso costará Q20. Las sedes serán el Paraninfo Universitario y el Centro Cultural de España en Guatemala, ambas en la zona 1.

#### Terapia

La española Pax Dettoni, fundadora del Teatro de Conciencia, comentó a Prensa Libre que las actividades artísticas pueden “despertar la chispa” en una persona para que esta encuentre el camino hacia su paz interior.

“Estamos muy acostumbrados a pensar en la paz solo en términos sociales o externos, pero muchas veces en nuestro interior hay una gran guerra. Estas jornadas son una invitación a poner paz primero en nosotros para después en el mundo”, explicó.

Durante el festival habrá varias presentaciones de teatro, talleres y una mesa redonda, todas enfocadas a desarrollar en el público su inteligencia emocional.

**Estrenarán obra**

Dettoni preparó para el festival una obra con artistas guatemaltecos que sigue los lineamientos de Teatro de Conciencia, un estilo que ella desarrolló con su organización, que consiste en hacer terapias grupales a través de los sentimientos que transmiten los actores.

El 30 y 31 de mayo, a las 19 horas, en el Teatro Tau, del Paraninfo Universitario, zona 1, se estrenará la obra Par Donare. “La puesta en escena nos invita a encontrarnos cara a cara con el odio. A través de la relación entre una madre e hija conoceremos esta emoción y su estrecha relación con la violencia; sin embargo, descubriremos también que todo odio puede mutar”, afirmó la directora.

Lo innovador de este tipo de teatro es que las obras no mueren en escena. De estas se suele hacer una película y posteriormente metodologías didácticas para formar a maestros y personas, con el objetivo de que puedan enseñar a otros sobre educación emocional. “Son obras de teatro que se convierten en herramientas”, resaltó Dettoni.

**Actividades**

Jornadas del festival Sentir la Paz.

Conferencia: “El Teatro de Conciencia y la educación emocional para la prevención de la violencia”, a cargo de Pax Dettoni. Hoy, a las 18 horas, en el Paraninfo Universitario, 2a. Av. 12-40, zona 1.

Cine-foro: Proyección de la grabación de la obra de Teatro de Conciencia Qui sò Jo?, en lengua aranesa con subtítulos en español. El viernes 9, a las 18 horas, en el Centro Cultural de España en Guatemala (CCE/G), 6a. Av. 11-02, zona 1.

Cine-foro: Proyección de la grabación de obra Qui Mane Ací?, en lengua aranesa con subtítulos en español. El 22 de mayo, a las 18 horas, en el CCE/G.

Cine-foro: Proyección de la grabación de la obra ¿Quién Soy Yo? El 27 de mayo, a las 18 horas, en el CCE/G.

Teatro: Estreno de Par Donare, una obra escrita y dirigida por Pax Dettoni e interpretada por Julia Bolaños, Susana Figueroa de Dubois, Beatriz Hamilton y Sayra Pérez. El 30 y 31 de mayo, a las 19 horas, en el Paraninfo Universitario. Admisión, Q20.

**Siglo XXI. Guatemala**

Reportaje sobre las Jornadas “Sentir la Paz”. 7 mayo 2014.

## TELEVISIÓN

---

### Canal Antigua. Guatemala

**Matutino Express**, con Catherine Gregg y Gaby Porras. **Entrevista sobre las Jornadas “Sentir la Paz” y la mesa redonda “El Arte crea Paz”** a Ana Rosa Orozco, Martín Corletto, y Pax Dettoni. 21 mayo 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=w-KZx-V5kF8>



### Jesús TV. Programa: “Entrevistas”. Guatemala

Ligia Barrascout entrevista a Pax Dettoni y Susana Figueroa sobre las Jornadas “Sentir la Paz”. 9 mayo 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=Fe1Rqc7nLik>



### Lleida TV

Entrevista a Pax Dettoni sobre la valoración de las I Jornadas de Teatro de Conciencia y Educación Emocional en(a) Val d’Aran realizadas el 21, 22, 23, 24 y 25 de agosto. 6 septiembre 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=gfflpQxigVo>



### AranTV

Entrevista a Pax Dettoni sobre los talleres de teatro de conciencia. 8 junio 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=-GpUWfEY50Y>



### TV3

**TN comarques. Reportaje de los talleres de Teatro de Conciencia en aranés llevados a cabo en 2010 en el Valle de Aran. 4 junio 2010.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7e28qmlZlic>



### BTV

**Infòc. Reportaje de los talleres de teatro de conciencia en aranés realizados en Barcelona. 13 abril 2011.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ek4BoRuL3el>



### Aran TV

Reportaje sobre los actos conmemorativos del Día de la Mujer el 8 de Marzo del Conselh Generau, que incluían la **charla de Pax Dettoni sobre “La inteligencia Emocional y la Inteligencia del Corazón acercan a mujeres y a hombres”**. 2 abril 2013.

## RADIO

---

### **Radio Emisoras Unidas. Guatemala, 10 de mayo 2014**

Programa "Entre Amigas", entrevista de Tuti Furlan a Pax Dettoni y Susana Figueroa.



### **Catalunya Radio. Meddia aranés el 20 de Agosto 2013**

Entrevista a a Pax Dettoni sobre las I Jornadas de Teatro de Conciencia y Educación Emocional en(a) Val d'Aran.