

Colección Teatro de Conciencia Infantil y Juvenil

# ¿QUIÉN SOY YO?

Versión 2.0 para jóvenes



Una obra de Teatro de Conciencia  
de Pax Dettoni Serrano

**Para niños y jóvenes a partir de 12 años**

Incluye el recurso didáctico de teatro foro para la  
Alfabetización Emocional

# ¿QUIÉN SOY YO?

Versión 2.0 para jóvenes



Obra de Teatro de Conciencia  
de Pax Dettoni Serrano

© Pax Dettoni Serrano. 2022  
© Asociación Teatro de conciencia. 2022

Maquetación: Ximena Chaperó

Primera edición, 2022  
Editorial Cuatro Hojas  
[editorialcuatrohojas.com](http://editorialcuatrohojas.com) / [info@editorialcuatrohojas.com](mailto:info@editorialcuatrohojas.com)

ISBN:  
Depósito Legal:

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito de la autora.

*Colección Teatro de Conciencia Infantil y Juvenil*

# ¿QUIÉN SOY YO?

Versión 2.0 para jóvenes

Obra de Teatro de Conciencia  
de Pax Dettoni Serrano

**Para niños y jóvenes a partir de 12 años**

Incluye el recurso didáctico de teatro foro para la  
Alfabetización Emocional

*A todos los actores y actrices que, con gran talento, han dado vida a los personajes originales desde su primer estreno en el 2010.*

*A todos los jóvenes que podrán en escena esta nueva versión 2.0 para, generosamente, regalar aprendizajes de educación emocional a otros muchos.*

Asociación Teatro de Conciencia

# Índice

Introducción	7
Obra de Teatro de Conciencia <i>¿Quién Soy Yo?</i>	11
Recurso de teatro foro para la alfabetización emocional con el público juvenil	37

Asociación Teatro de Conciencia

Asociación Teatro de Conciencia

# Introducción

El Teatro de Conciencia<sup>1</sup> es un tipo de teatro que se pone al servicio de la educación emocional, facilitando los aprendizajes socioemocionales a través de la personificación de las emociones —haciendo visible lo invisible—.

¿*Quién Soy Yo?* es la primera obra de Teatro de Conciencia, que fue escrita por Pax Dettoni Serrano y estrenada en el 2010 en aranés en el Valle de Aran por la compañía Persones d'Aran entà Toti. De hecho, su título original es *Qui Sò Jo?*

Posteriormente, se tradujo al castellano y fue estrenada en el 2013 en Guatemala Ciudad por actores y actrices guatemaltecos en una producción del Centro Cultural de España en Guatemala.

La obra, que consta de tres escenas independientes entre ellas, se creó con una clara vocación pedagógica para el público adulto; por ello iba acompañada al finalizar de un teatro foro, que permitía la reflexión colectiva sobre los temas de autoconocimiento y de educación emocional que propone. Además, fue grabada y editada (en ambas lenguas) para convertirse, junto a una guía didáctica, en un recurso de alfabetización para grupos: *Jugar/Trabajar con la Obra de Teatro de Conciencia ¿Quién Soy Yo?*

Ahora, su autora la reversiona (versión 2.0) para adaptarla a un público meramente juvenil —a partir de doce años—, con la finalidad de que pueda ser representada por ellos y para ellos. Es decir, adaptando el lenguaje y las situaciones a su contexto.

El Teatro de Conciencia ha dado muy buenos resultados como metodología de aprendizaje socioemocional en el ámbito escolar; por ello esta adaptación tiene su motivación en convertir *¿Quién Soy Yo?* en un recurso didáctico para la alfabetización emocional en secundaria. Además, para favorecer tal fin, esta edición viene acompañada de un apartado con las directrices para llevar a cabo un teatro foro con los espectadores (también adolescentes), así como con todos

---

1 Más información en [www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org)

los contenidos de educación emocional que cada escena trata y las preguntas disparadoras para generar la reflexión colectiva.

## ¿Quién Soy Yo? Un recurso de alfabetización emocional para secundaria

Se trata de una propuesta que cualquier docente de secundaria, que esté sensibilizado con la materia y sienta amor por el teatro, puede proponer a su alumnado. Durante 6/8 semanas pueden aprenderse los papeles y ensayar; después la obra se representará al alumnado de otros cursos y al finalizar se abrirá el espacio para el teatro foro, invitando a todos los espectadores a reflexionar sobre los contenidos de alfabetización emocional que aparecen en cada una de las tres escenas. De este modo, por un lado, el alumnado que actúa hace un gran aprendizaje socioemocional, pues se supone que el docente ha ido trabajando con ellos los contenidos de educación emocional que vienen indicados para cada una de las escenas, a medida que preparaban la obra. Y, por otro lado, el alumnado espectador integra un aprendizaje al ver la obra de teatro, pero también al participar en la reflexión guiada —que introduce también los contenidos básicos de alfabetización emocional— que propone la actividad de teatro foro.

Por tanto, se sugiere que el docente que quiera llevar este recurso a su aula lea no solo la obra, sino el capítulo 3 (Recurso de alfabetización emocional) antes de empezar el trabajo con sus alumnos<sup>2</sup>. Ya que, lo ideal es que esta actividad no sea solo teatral, sino que pueda ser, de verdad, usada como recurso didáctico de alfabetización emocional, y esto se logrará en la medida que el docente sea capaz de introducir cada uno de los aprendizajes que cada escena trata y que vienen detallados en el capítulo 3. Si el alumnado, además de prepararse un papel, usa la obra como herramienta de aprendizaje socioemocional, es muy probable —la experiencia así lo muestra— que integre de forma satisfactoria los conceptos básicos de educación emocional que le servirán para mejorar su bienestar y el bienestar de los otros. También cabe destacar que la experiencia nos muestra que cuando se realiza una actividad de esta índole en un grupo/ aula, la convivencia entre ellos mejora de forma notoria. Por este motivo, este recurso se incluye dentro del programa *En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía*

---

<sup>2</sup> En aras a simplificar las expresiones escritas, puede usarse en el texto el genérico masculino para referirse a ambos sexos sin necesidad de nombrarlos diferenciadamente.

Activa<sup>3</sup>, que ha recibido el reconocimiento internacional de HundrED por su innovación e impacto en la alfabetización emocional para mejorar la convivencia escolar.

Es importante que todo el grupo aula se sienta implicado en esta actividad. Si bien es cierto que no todos tienen que actuar, la mayoría querrá hacerlo. *¿Quién Soy Yo?* cuenta con un elenco, entre las tres escenas, de once personajes. No obstante, este elenco puede ser aumentado de la siguiente manera:

- ✓ Añadir 2/3 personajes más como presentadores. La obra puede iniciar con la actuación de unos presentadores que le expliquen al público qué es lo que viene a ver; por ejemplo, puede explicar qué es la educación emocional, por qué es importante y cómo ellos lo van a mostrar a través de la obra de teatro que han preparado. Se sugiere que estos actores también se preparen un personaje y usen en sus explicaciones un tono teatral más que doctrinal.
- ✓ Añadir 1 personaje más en la escena 1. En el mismo libreto de teatro de la escena 1 viene indicado cómo hacerlo.
- ✓ Añadir 1 personaje más en la escena 2. En el mismo libreto de teatro de la escena 2 viene indicado cómo hacerlo.
- ✓ Nunca añadir ningún personaje a la escena 3. Es muy importante esta indicación.
- ✓ Añadir 1-2 personajes más que pueden ser los moderadores del teatro foro. Si hay suficientes actores, pueden ser los mismos presentadores (o el docente) quienes realice este rol de moderar.

Si aún quedaran alumnos sin asignación de un papel, se sugiere que cubran los siguientes roles:

- Ayudante de dirección: dando apoyo al docente en la dirección de la obra de teatro y la organización total.
- Apuntador: dando ayuda a los compañeros con la memorización del texto en los ensayos.
- Encargado/s de vestuario: coordinando el vestuario de los actores y actrices.

---

<sup>3</sup> *En Sus Zapatos* es un método de alfabetización emocional a través del Teatro de Conciencia para promover la convivencia escolar y prevenir el *bullying*, que se ha implementado desde 2017 en más de cien centros escolares mostrando buenos resultados en la mejora de la alfabetización emocional y convivencia entre el alumnado, el profesorado y las familias.  
Más información: [www.programaensuszapatos.org](http://www.programaensuszapatos.org)

- Encargado/s de peluquería y maquillaje: ayudando a los compañeros actores y actrices a peinarse y maquillarse (en los ensayos pueden ir buscando ideas para inspirarse y hacer pruebas antes del estreno).
- Encargado/s de decorado: coordinando la adquisición de todos los elementos necesarios para la puesta en escena.
- Encargado de sonido: dando el apoyo a la puesta en escena con la música indicada por la dirección.
- Encargado de luces: dando el apoyo a la puesta en escena con la iluminación indicada por la dirección.

En relación a la puesta en escena, en el libreto de la obra de teatro vienen dadas acotaciones que pueden servir a la dirección tanto para determinar el decorado, como el vestuario, el maquillaje, la peluquería, la iluminación y la actuación. Sin embargo, los docentes tienen a su disposición las grabaciones de las obras de teatro estrenadas en aranés (con subtítulos) y en castellano por si pueden servirle para inspirarse a la hora de realizar su puesta en escena. De hecho, en ambas se cuenta con dos personajes extra en la parte de la presentación. Esto también puede servir de ejemplo a la hora de crear esta presentación en el montaje con el alumnado.

*Qui Sò Jo?* disponible en:



*¿Quién Soy Yo?* disponible en:



Por último, cabría destacar el importante rol que ejercerá el docente como modelo para el alumnado. De nada servirá hacer esta dinámica para la alfabetización emocional en el aula, si el trato con el alumnado es carente de esos mismos aprendizajes que se pretenden enseñar con este recurso teatral. Es decir, se recomienda que el docente sea activo con su autoeducación emocional si quiere que su alumnado integre dichos aprendizajes.

Todos somos responsables de la armónica convivencia en las aulas, en los centros escolares. En el deseo, que *¿Quién Soy Yo?* pueda contribuir, de alguna u otra manera, a este fin.

# ¿QUIÉN SOY YO?

Versión 2.0 para jóvenes

*Obra de teatro de tres escenas independientes entre ellas.*

Asociación Teatro de Conciencia

# PERSONAJES

## PRESENTACIÓN (OPCIONAL)

PRESENTADOR  
PRESENTADORA

## ESCENA 1

ALEX - Un adolescente de clase acomodada.  
BERTA - La sirvienta.  
JOAQUÍN (OPCIONAL) - El chófer.

## ESCENA 2

JEAN- Un psicólogo.  
HENA- La paciente adolescente.  
SARAY - (OPCIONAL) - La colega psicóloga de Jean.

## ESCENA 3

MAX - Un adolescente.  
SUSANA - Una adolescente pareja de MAX.  
LA SORPRESA - Emoción de Susana.  
LA RABIA - Emoción de Susana.  
LA TRISTEZA - Emoción de Susana.  
EL MIEDO - Emoción de Susana.  
EL AMOR - Emoción de Susana.

# ESCENA 1

*Toda la escena se desarrolla en una habitación de un adolescente de clase pudiente.*

*Alex se está vistiendo para ir a su graduación.*

**ALEX**

Conócete a ti mismo... Está todo el mundo con esta historia....

El profe de filo hasta lo ha sacado en el examen... Lucía, mi novia, no para de insistirme con esto... Mi madre que todo el tiempo dice cosas de estas... ¡Es que me lo encuentro hasta en el Tik Tok!

Conócete a ti mismo.....

*Se dirige al espejo, se mira y se habla.*

Hola. Soy Alex, encantado de conocerte, y tú ¿quién eres?

Hola. He dicho que me llamo Alex, ¿tú cómo te llamas?... ¿Quién eres?... ¿Cuáles son tus deseos más profundos?... ¿A quién amas? ¿Por qué estás aquí? ¿Qué sentido crees que tiene esta existencia?

Hola.... Hola... ¡¡Hola!!

¡¡¡No ves que así no nos vamos a conocer!!! ¡Contéstame!

Mira que te veo cada día, te cargo a todas horas... ¡y no sé quién eres!

¡Por qué no me contestas! ¿Qué tengo que hacer para conocerte?... O sea, conocerme a mí mismo...

**BERTA**

¿Puedo pasar, señorito Alex? Aquí le traigo la otra camisa planchada por si se la quiere poner.

**ALEX**

No, ya no la quiero, me dejaré esta. Me queda mejor.

**BERTA**

*Colgándole en el armario la camisa planchada.*

¿Necesita algo más el señorito? El chófer ya le espera en la puerta.

**ALEX**

No.... No...

*Cuando Berta está a punto de marchar.*

¡Berta!

**BERTA**

¿Sí, señorito Alex?

**ALEX**

Bueno, si... yo...

*Carraspea, le cuesta preguntarle.*

Quería preguntarte si... Quizás te suene rara la pregunta..., pero necesito hablarlo con alguien.... Ejem, ejem.... ¿Te conoces a ti misma?

**BERTA**

¿Cómo ha dicho, señorito?

**ALEX**

Pues eso.... Que si te has encontrado contigo misma, si ya sabes quién eres, qué quieres en esta vida, qué sentido tiene todo...

**BERTA**

Me encanta que me pregunte eso porque mire, ya llevo años en esto... y no es fácil de encontrar personas con las que compartirlo.

*Al público*

¡Quién me iba a decir a mí que hablaría de estos temas en la casa del señor Antonio!

¡¡¡Y con su hijo, el señorito Alex!!!

**ALEX**

¡Berta, Berta!

¿Pero sabes algo o no? ¡Que tengo prisa y hoy no puedo llegar tarde, que me gradúo!

*Berta le ayuda a acabarse de vestir: ponerse la corbata, los gemelos, la chaqueta, cepillarle el traje... mientras siguen la conversación.*

**BERTA**

Mire, esto de conocerse a uno mismo empezó hace mucho, mucho tiempo... Ya en la época de los griegos, ¿sabe? Pero se ve que luego se perdió y, ahora, yo creo que vamos tan perdidos que solo nos queda volver a encontrarnos a nosotros mismos...

**ALEX**

*(Interrumpiéndola)*

Pero lo que yo quiero saber es cómo me encuentro a mí mismo. ¿Dónde estoy yo? ¿Qué tengo que hacer?

**BERTA**

A ver, a ver... Pues para empezar a conocerse a usted mismo tiene que saber primero qué siente y darle el nombre... A eso que siente, ¡claro!

Si usted se conoce a sí mismo, verá qué es lo que le impide ser feliz, y solo con esa CONCIENCIA —(al público): me encanta esa palabra—, podrá serlo, porque se aceptará y podrá amarse tal y como es.

**ALEX**

Muy bien, esto parece fácil...

*Se sienta en su silla del escritorio con actitud de espera.*

¿Qué siento? ¿Qué siento?

*Sigue esperando.*

¡Nada, no siento nada!

¡¡¡¿¿¿Cómo voy a conocer lo que siento si no siento nada????!!!

¡Berta, a ver si yo no me puedo conocer a mí mismo!

**BERTA**

¡Señorito Álex, por favor! ¡Cómo no va usted a sentir, si usted es un ser humano!

¡Todos tenemos emociones!

**ALEX**

¿Emociones? Claro, claro, todos hablan de las emociones... Pero ¿qué son exactamente las emociones?

**BERTA**

Pues lo que siente en el pecho, en el cuello, en las manos, en todo el cuerpo... Lo que le pasa cuando se enfada, cuando se enamora, cuando ríe, cuando llora, cuando juega...

Se ve que la palabra viene del latín, *emotio* —o algo así—, y significa impulso. A mí me gusta imaginarme las emociones como la gasolina que nos mueve.

Yo, la verdad, es que no entiendo cómo no nos enseñaron todo esto en el colegio. A mí me hubiera servido más saber esto que dónde tienen la bufeta urinaria los gatos.

**ALEX**

Berta, ¡que a mí tampoco me lo han enseñado!

Entonces, ¿las emociones están dentro de mí? ¿Dónde? ¿Dónde están?

*Alex se busca las emociones dentro de la camisa, de los pantalones, los zapatos, se va desnudando.*

¡No están aquí, no hay nada! ¡Si te digo yo que no tengo emociones! Dime, Berta, ¿quiénes son que las quiero encontrar?

**BERTA**

Señorito Alex, se está poniendo usted un poco dramático... ¡No hay para tanto! Que lleva usted viviendo con ellas toda la vida...

A ver, pues las emociones son la alegría, el amor, la rabia, la furia, la tristeza, el miedo...

**ALEX**

¿Miedo? ¡Y no tengo miedo nunca!

**BERTA**

*Lo mira con incredulidad y continúa...*

La sorpresa, el disgusto, la vergüenza, el placer, la melancolía...

Ahora solo tiene que reconocerlas en usted, darles el nombre que toca a cada una de ellas y luego gestionarlas... Saber que están allí, hablar con ellas; con todas ellas. No vaya usted a *reprimulgar*... —(al público): Nunca me sale esta palabra... A ver.... Re-pri-mir; eso, ¡reprimir!—. No vaya usted a reprimir alguna, ¿eh? Luego, cuando ya tiene el control, puede mandarlas y decidir cuál quiere que le lleve a la acción... ¿A qué es fácil?

**ALEX**

¿Qué quieres decir?... ¿Que hasta ahora no he sido yo quién ha mandado?

Eso no puede ser verdad, yo siempre soy el que mando.

¡Va, Berta, que me estás liando más de lo que ya estaba!

**BERTA**

No, señorito Alex, no. Si usted hubiera mandado dentro de sí mismo siempre, ya se conocería y no me hubiera empezado a preguntar todas estas cosas.

*Alex la mira con desafío, pero acepta que tiene la razón.*

Mire, Dios me libre de tomarme esta libertad, porque claro, yo no soy psicóloga ni nada de eso..., pero.... a mí me parece que usted necesita mirar dentro suyo y ver qué encuentra...

Yo no le puedo ayudar mucho más.... Pues por eso se llama autoconocimiento —(al público): también me encanta esta palabra—.

Aunque no le puedo mentir.... Va a ver cosas que no le van a gustar.... Pero usted sobre todo no las reprima, acéptelas... O lo que es lo mismo, no las juzgue y, así se hará amigo de ellas.

*Alex le indica el reloj del móvil con prepotencia, no puede soportar que la sirvienta le hable así.*

¡Señorito Alex, que llega usted ya muy tarde a su graduación, y a mí se me quemarán las patatas!

Tome, le dejo este libro que llevo siempre encima, me lo regaló mi marido. Él ya está mucho mejor desde que lo despidieron y se conoció a sí mismo.

*Berta se marcha, Alex espera que ella se haya ido para coger el libro que ha aceptado con desinterés. Lo toma, y lo abre al azar).*

## ALEX

Lao Tse; Tao te Ching

*Conocer a otros es inteligencia.  
Conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría.  
Ser maestro de otros es fuerza.  
Ser maestro de sí mismo es verdadero poder.*

*Si comprendes que tienes suficiente,  
eres auténticamente rico.  
Si permaneces en el centro  
y abrazas la muerte de todo corazón,  
perdurarás siempre.*

(OSCURO)

*En esta escena, eventualmente y si fuera necesario, podría añadirse otro personaje: el chófer (Joaquín).*

*Este podría aparecer en el momento que Berta informa al señorito Alex de que ya está listo. Es decir, Joaquín podría entrar en escena para informar él mismo de que pueden marcharse cuando «el señorito Alex desee».*

Asociación Teatro de Conciencia

## ESCENA 2

*La escena transcurre en la consulta de un psicólogo. Él se encuentra atendiendo, sentado en su escritorio, a una adolescente, que está en una cómoda silla delante.*

**JEAN**

Entonces, Henar, ¿cómo te ha ido esta semana?

**HENAR**

Pues cómo ha ido... ¿Cómo me va a ir? ¡Fatal!

¡Mis padres son unos egoístas que van completamente a la suya! No hay manera de que el profe de mates me apruebe un puñetero examen. Sara, mi mejor amiga, está insoportable con los *selfies* y solo piensa en pintarse las uñas de los pies, y no hay manera de que Gas, mi perrito, mee fuera de casa, así que me paso todo el día fregando pis de perro, ¡porque si no mi madre se pone hecha una fiera!

**JEAN**

Vaya, Henar, veo que las cosas no han mejorado...

**HENAR**

¿Mejorar? ¡Qué va, han empeorado! Porque, además, mi nuevo novio me está haciendo la vida imposible y se pone celoso cada vez que saludo a cualquiera de sus amigos del fútbol, ¡no me deja ni respirar!... ¡Se piensa que soy solo para él!

**JEAN**

Y tú, ¿cómo te sientes con todo esto?

**HENAR**

Pues muy mal, ¡cómo me voy a sentir! Yo no creo que me merezca esto, la verdad. Es que estoy teniendo muy mala suerte en la vida. Si lo sé, ¡no nazco! Siempre es igual, soy yo la que tiene que cargar con todo, siempre aguantando a los demás.... Y ¿acaso alguien se da cuenta de eso? ¡No! ¿Alguien me da las gracias? ¡No!... Siempre exigiendo, más y más.... ¡Nadie piensa en mí! ¡Todos son unos egoístas! Y claro, Henar, la tonta de turno, allí siempre para servir a todos....

**JEAN**

¿Son ellos entonces los responsables de que tú estés así de mal?

**HENAR**

¡Pues claro! Me haces unas preguntas.... A veces pienso si es que me tomas el pelo... Yo no me imaginaba así a un psicólogo, la verdad... Si es que no he tenido suerte ni con esto...

**JEAN**

¿Por qué crees que eres la víctima de todos ellos?

**HENAR**

¡Oye! que yo no he dicho que sea la víctima de todos ellos... Yo solo digo que ellos se aprovechan de que soy demasiado buena, y claro, tonta... ¡Las mujeres víctimas no son como yo! ¡Yo no soy ninguna víctima!

**JEAN**

*Se levanta y se acerca a ella.*

Henar, levántate por favor. Creo que estás en una posición muy cómoda.

*Henar se levanta y Jean coge una caja de caramelos de encima de su mesa.*

Si te ofrezco un caramelo, ¿lo aceptarías?

**HENAR**

*Algo desconcertada.*

Pues, sí... ¿por qué no?

*Jean le da el caramelo y Henar le saca el papel para llevárselo a la boca. En cuanto lo degusta, lo escupe y va corriendo a su bolso a buscar otro caramelo.*

AJJJJJJ... ¡Está asqueroso! ¡Pero que muy asqueroso! ¡¿Me quieres matar o qué?!

**JEAN**

¿Quién tiene la culpa de que no te haya gustado el sabor del caramelo?

**HENAR**

¡Usted, por supuesto! ¡A estas alturas deberías saber que ese sabor de caramelo no puede gustarle a nadie que tenga unas papilas gustativas sanas!

**JEAN**

*Ofendido y cansado, acercándose a ella en modo desafiante.*

Pues resulta que este es mi sabor de caramelo preferido. ¿Por qué deberíamos coincidir en los gustos?

## **HENAR**

Bueno, bueno... No te pongas así...

*Algo avergonzada se vuelve a sentar en su sillón.*

## **JEAN**

*Casi amenazador, hablándole muy de cerca.*

Entonces, Henar... Yo no tengo la culpa de que no te haya gustado el caramelo, ¿verdad?

## **HENAR**

Supongo que no..., pero no entiendo a dónde quieres ir a parar...

La hora pasa muy deprisa y no acabo de ver que me ayudes a estar mejor, la verdad....

## **JEAN**

*Perdiendo cada vez más la paciencia, cogiendo el espejo y colocándolo delante de ella.*

Te lo vuelvo a preguntar, Henar: tus padres, tu profe de mates, Sara, tu mejor amiga, tu nuevo novio, tu perrito Gas, tu hermano pequeño, la panadera, yo mismo o ese señor que pasa por allí. ¿Tienen ellos la culpa de que tú no estés bien?

*Henar permanece en silencio y Jean se sitúa detrás de ella para encararla al espejo.*

Dime, Henar, ¿quién es la responsable de tu propia vida, de tu felicidad, de tu bienestar? ¿Quién escoge estar bien o mal cuándo se levanta?

*Henar se mira en el espejo y, después de una pausa en silencio, entiende lo que quiere decir el psicólogo, y con aire descansado se reconoce.*

## **HENAR**

Yo....

## **JEAN**

*Con satisfacción de haber testimoniado este reconocimiento.*

Así es, Henar... Tú...

No puedes cambiar los acontecimientos de su vida, pero sí puedes escoger la forma en la que vivirlos. Tuya es la decisión, querida Henar....

(OSCURO)

*En esta escena, eventualmente y si fuera necesario, podría añadirse otro personaje: Saray, la psicóloga compañera de despacho del psicólogo.*

*Ella podría aparecer en el momento en el que el psicólogo quiere ofrecer un caramelo a Henar y se da cuenta de que ya no le quedan, puede entonces llamar a Saray y pedirle que si, por favor, le puede traer un paquete de esos caramelos que tanto le gustan.*

Asociación Teatro de Conciencia

## ESCENA 3

Para esta escena el escenario está dividido en dos partes desiguales, una ocupa tres cuartas partes (aproximadamente) y la otra el resto. El marco de una puerta es el elemento que hace de frontera entre estas dos partes. En el lado del escenario con mayor espacio hay un pequeño sillón, un perchero y una mesita con un teléfono. Al empezar la escena, allí hay cinco personajes dormidos, que representan las emociones\*. En el otro lado del escenario, al dar inicio la escena hay una pareja que toma café: él (Max) está de pie; ella (Susana) está sentada en una silla que mira al público casi al borde del escenario, lleva puesta una máscara blanca y se mantiene en silencio e inmóvil prácticamente toda la escena. El marco de la puerta que separa el escenario en dos estaría casi detrás de ella.

La parte donde se encuentra la pareja tomando café representa el mundo exterior (es decir, la realidad que acontece fuera de nosotros); la otra parte representa el interior de Susana, por tanto, los cinco personajes que allí hay personifican sus diferentes emociones. De hecho, se pueden usar las luces de escena para diferenciar las dos partes, iluminando solo aquella en la que se desarrolla la acción.

### **Algunas indicaciones para la caracterización de los personajes que encarnan las emociones**

Todos ellos llevarán puesta una base de vestuario en negro, es decir, pantalón, camiseta y zapatos negros. Después, cada uno de ellos llevará complementos en función de la emoción que representa:

- **La Sorpresa:** un gorro de colores y pompón.
- **La Rabia:** una gorra y botas de militar, cinturón con puñal y pistola (también de militar, a ser posible). Contará también con unas cuerdas, esposas y un palo largo cerca de donde duerme.
- **La Tristeza:** una mantilla negra en el pelo, gafas de sol oscuras y pañuelo blanco para secarse las lágrimas y sonarse. Contará también con una caja llena de fotografías del pasado cerca de donde duerme.
- **El Miedo:** un rosario (cristiano, islámico o tibetano) en la mano y la cara muy pintada de blanco con grandes ojeras. Contará con pastillas de todo tipo, cigarrillos y botellas de alcohol cerca de donde duerme.
- **El Amor:** un turbante rosa en el pelo o una corona de flores, y llevará colgada del cuello una lamparita con una luz encendida en su interior que deberá verse toda la escena.

## **MAX**

*Entra con las tazas de café. Se acerca a Susana y con aire preocupado le ofrece su taza.*

Susana... Sé que hoy justo hace un año que empezamos a salir... Quizás por eso no es un buen momento para darte esta noticia.... Pero ya no puedo más, te lo tengo que decir, no aguanto más con esto en el pecho...

*Suena el teléfono en la mesita del otro lado del escenario, la Sorpresa se levanta y lo coge para escuchar todo lo que Max dice.*

Me he enamorado de una chica del otro insti. Y sé que no es algo pasajero, porque la quiero como nunca he querido a nadie. Susana, nosotros hace tiempo que no estamos bien. La magia se ha ido perdiendo. Cuando la conocí pensé que era simple tonto y que duraría poco, porque pensaba que mientras tanto nosotros lo arreglaríamos..., pero no ha sido así. Llevo con ella desde el verano... Lo siento de veras...

Eres una chica superespecial y seguro que vas a encontrar pronto a otro chico que te haga feliz. Creo que lo mejor es que lo dejemos...

*Max se gira y sale de la escena, Susana sigue sentada inmóvil detrás de la máscara. Toda la acción se desenvuelve ahora en la otra parte del escenario.*

## **SORPESA**

*Después de colgar el teléfono y muy escandalizada.*

¡¡¡Nos ha dejado!!!! ¡¡¡Nos ha dejado!!! ¡¡¡No nos lo esperábamos!!! ¡¡¡ Nos ha dejado por otra!!!

## **RABIA**

*Despertando entre bostezos.*

¿Qué pasa? ¿Por qué chillas tanto, Sorpresa? Siempre igual, ¡Mira que te gusta liarla, eh?!

## **SORPRESA**

¡Encima que os aviso! ¡Ya me dirás qué haríais sin mí!!

## **RABIA**

Va... No te hagas la interesante, tía, y ¡cuéntame ya lo que sabes!

## **SORPRESA**

¡Que Max nos ha dejado! ¡Ahora mismo! ¡Se ha ido con otra!

¡Que nos lleva poniendo los cuernos desde el verano!

¡Me voy a contárselo a todo el mundo, no me van a creer! Es muy fuerte, muy fuerte...

*Sale de escena.*

### **RABIA**

¿¿Qué?? ¿Qué dices que ha hecho ese desgraciado? Después de todo este año aguantando sus monólogos de horas y horas hablando sobre sus movidas con sus padres, con sus ex, con los profes, con sus amigos del fútbol..., aguantando todas sus rarezas para escoger pelis en el cine..., aguantando su manía con los *selfies* y con los bailes absurdos de Tik Tok... Después de todo eso y más... ¡Cómo se ha atrevido! ¡Se va a enterar ese cerdo hijo de su madre! ¡No sabe lo que vale un peine! ¡No sabe que quien juega con fuego, se quema! ¿Dónde está? ¿Dónde está? ¡Que lo mato! ¡Yo lo mato!

*Saca y empuña su puñal.*

### **TRISTEZA**

¿Qué pasa? Estaba soñando que lloraba, y me encontraba tan bien entre tanta lágrima...

¿Por qué chillas tanto? Ay... Rabia, tú siempre igual...

### **RABIA**

¿Cómo que qué pasa? ¡Que Max nos acaba de dejar el mismo día que íbamos a hacer un año de novios! ¡Después de todo lo que hemos hecho por él, y lo que le hemos aguantado! ¿Cómo quieres que me ponga?! Pues cómo hay que ponerse, me cabreo, ¡claro que me cabreo!

*Saca la bolsa con cuerdas, esposas y pistola. Se prepara para un ataque.*

### **TRISTEZA**

Nooooo... No puede ser... Si le queremos mucho... ¿Quién nos abrazará cuando haga frío? ¡Cómo echaré de menos su olor a hombre cuando se bajaba del patinete! ¿Y quién preparará esas palomitas tan ricas? ¡Nadie, nadie lo hará nunca como él! ¿Por qué tanta desgracia? Qué dolor... ¡Me duele el corazón!

### **MIEDO**

*Se despierta de un susto.*

¡Ya estamos otra vez! Esto parece una casa de locos... Tengo miedo... Estamos perdiendo el juicio... ¿Qué pasa? No me digáis que hay otra vez drama... Me da miedo solo pensar lo que debe haber ocurrido ahora...

¿Tristeza, Ya estás llorando otra vez?

## **TRISTEZA**

*Mirando las fotos de su cajita, se ha puesto a llorar mucho; tanto, que no puede casi hablar.*

Max... nos deja...

## **MIEDO**

*Tiembla y va a buscar su caja con pastillas, tabaco, alcohol...*

¿Qué? ¿Qué será de nosotras? ¿Y ahora qué? ¿Solas? ¡Nadie nos va a querer nunca más! ¿Qué vamos a hacer los *finde*s? ¿Qué le vamos a decir a nuestras amigas? ¿Qué van a pensar todos en el insti? ¡¡Nooooooo!! ¡Que no nos deje, por Dios, que no nos deje!

## **AMOR**

*Se despierta de muy buen humor y con mucha calma.*

¡Buenos días! ¡Qué día tan precioso! ¡Estoy feliz de veros a todas, compañeras! ¿Qué os pasa que estáis tan alteradas todas?

## **MIEDO**

Que solo tenemos la eterna soledad por delante...

## **TRISTEZA**

Que somos unas malqueridas...

## **MIEDO**

Que nos ha abandonado...

## **TRISTEZA**

Que no somos nadie...

## **MIEDO**

Que somos feas...

## **TRISTEZA**

Gordas y malas...

## **MIEDO Y TRISTEZA**

¡Por eso siempre los chicos prefieren a otras!

## **RABIA**

*Al Miedo y a la Tristeza:*

¡Vosotras dos me empezáis a tener un poco harta! Ya está bien de tanto victimismo, lo que tenemos que hacer ahora es matarle. ¡Ante las injusticias hay que poner mano dura!

¿Es que acaso se cree que nos puede pisotear de esta manera? ¡No, eso no! Quizás lo hará con otras, pero con nosotras no... ¡No somos ese tipo de chicas!

## **AMOR**

Chicas, chicas, que no hay para tanto. Que nos tenemos a nosotras.

*Todas la miran sorprendidas. Ella indica la lamparita que le cuelga del cuello.*

La cajita sigue aquí. Nadie la ha tocado, no hay problema. Aceptemos lo que está ocurriendo. Si él prefiere a otra, señal de que no nos merece. Dejemos que siga su camino, y nosotras sigamos el nuestro, hay muchas cosas todavía por vivir. Además, aceptémoslo, ya no estábamos tan enamoradas de él... Recordemos cómo nos está molando el nuevo que acaba de llegar...

Yasine... Ummm... Yasine...

¡Ahora tenemos la oportunidad de volver a enamorarnos!

*La tristeza y el miedo la han seguido en esta explicación y están recordando con deseo a Yasine.*

## **TRISTEZA**

*En cuanto se da cuenta de lo que está diciendo el Amor.*

¡Noooooooooooooooooooooooooooooooooooo! ¡Yo no quiero que nos volvamos a enamorar! ¡Yo no quiero que él siga su camino! ¡No! ¡Que no nos deje, que vuelva! ¡Por favor! ¡Que yo me muero del dolor!

## **RABIA**

*Preparando la pistola.*

Dejarme a mí, que esto lo soluciono yo en un momento...

*En el otro lado del escenario, se oye a Max carraspeando la garganta. Vuelve a sonar el teléfono y todas se quedan en silencio.*

## **TODAS**

¡Es Max! ¡Déjame coger el teléfono a mí!

## **MAX**

*Vuelve a entrar y se acerca a Susana.*

Susana, Susana... ¿Qué te pasa? Dime algo, por favor.... ¿Qué piensas?

*En un acto de desesperación se lleva las manos a la cabeza y se gira, dando la espalda al otro lado del escenario. Se queda quieto mientras la acción vuelve a la otra parte de la escena.*

## **RABIA**

*Con pistola en mano y una cuerda.*

¿Que qué pienso?

*El resto de emociones, de puntillas, se acercan al marco de la puerta con la intención de salir.*

¡Fuera todas! ¡Ni os acerquéis! Aquí mando yo ahora, y este desgraciado se va a enterar de con quién ha tratado...

*Amenaza con la pistola a todas ellas y obliga a la Tristeza a atar al Amor con una cuerda en el sillón. Mientras tanto, ella ata al Miedo a una de las patas de la mesa. Luego coge a la Tristeza y la ata a la otra pata.*

*Todas se quejan de que las aten —aunque están acostumbradas, porque pasa con mucha frecuencia— y muestran resistencia.*

*La rabia les indica que se estén calladas llevándose la pistola a los labios y se dirige hacia el marco de la puerta. Lo traspasa y aparece en el otro lado de la escena por detrás de Susana —representado que sale de ella—. Después se acerca a Max y le toca la espalda para que él se gire a verla. Susana sigue inmóvil en la silla con la máscara puesta. La Rabia la está poseyendo, por eso es ella quién habla en su nombre.*

¿Que qué pienso? Pues que no me esperaba esto de ti ¡Eres un sinvergüenza!

¡Has tirado por la taza del váter toda mi confianza!

¡Eres un desgraciado! ¿Cómo te has atrevido a ponerme los cuernos? ¿Y quién es esa? ¿Qué te hace?, ¿eh?

¡Tú no sabes lo que acabas de hacer! ¡Te arrepentirás toda tu vida de haberme faltado el respeto de esta forma!

## **MAX**

Susana, no exageres, venga..., que lo nuestro ya no funcionaba... Tú también hace tiempo que has dejado de quererme...

## **RABIA**

¡Que te calles, tío! ¡Ni te atrevas a hablar por mi boca! Yo nunca te he puesto los cuernos, desgraciado. ¡Yo te he querido! ¿Y qué has hecho tú? ¡Tú te has aprovechado! ¡Te has largado con otra a mis espaldas, y encima eres tú el que me dejas! ¡Desgraciado, impresentable! ¡Ya me lo decían mis amigas, que de ti no me podía fiar! ¡Y yo sin hacerles caso! ¡Es que no puedo contigo!

## **MAX**

Cálmate, Susana, cálmate... Hablemos como personas civilizadas.

## **RABIA**

¡Como personas civilizadas me dices! ¡Si tú eres un incivilizado! ¡Es que no te soporto! ¡Fuera de mi vista antes de que te rompa la cara! ¡Que te largues, que no te quiero ver más! ¡Esta me la vas a pagar pero bien pagadita!

*Con un gesto de amenaza física lo echa de escena. La Rabia atraviesa de nuevo el marco de la puerta en sentido contrario. Hace alarde de su victoria a las otras emociones que parecen seguir atadas; sin embargo, el Miedo y la Tristeza han logrado desatarse mientras la Rabia se enfrentaba a Max. Está muy cansada y se sienta en la esquina del escenario para quedarse dormida con la pistola encima del pecho.*

## **TRISTEZA**

*Al comprobar que la Rabia se ha dormido, se levanta. Va hacia la puerta y corrobora que Max se ha marchado. Luego se acerca a la Rabia y le quita la pistola sin que ella se dé cuenta. La Tristeza toma la pistola y se la lleva a la sien.*

¡Si él nos deja, me mato! ¡¡¡Yo no puedo vivir sin él!!!

## **MIEDO**

*Intentado quitarle el arma.*

¡Nooooooo! ¡No lo hagas, que no sabemos qué hay después de la muerte! ¿Y si es peor que esto?

*La Tristeza se lo repiensa, pero vuelve a apuntarse con la pistola.*

## **TRISTEZA**

Mejor estar muerta en el infierno que vivir con esta pena en el pecho... Yo no quiero vivir... ¡Me mato!

## **AMOR**

¡Miedo! Sácale la pistola, que se va a disparar.

## **MIEDO**

A mí las armas siempre me han dado mucho miedo...

## **AMOR**

Pues desátame, ¡corre!

## **MIEDO**

Te puedo desatar si me prometes que no me convencerás de que la vida es amor...

## TRISTEZA

*Apuntando al miedo.*

No la desates, ¿no ves que nos convencerá? No lo hagas o te mato a ti primero y luego me mato yo. ¡Ay, qué dolor, no puedo más! ¡Así la vida no tiene sentido!

## AMOR

Pero, ¿no os dais cuenta de lo afortunadas que somos? Tenemos vida, estamos sanas, tenemos mucha gente que nos quiere, y muchos a los que querer. ¡Por favor, abrid los ojos! Está claro que en la vida no todo es de color rosa, y hay momentos duros como este, pero a eso hemos venido: ¡a vivir la vida, con todo lo bueno y lo malo! Estamos aquí para aprender, y las cosas que no salen como queríamos son las que más nos enseñan. ¿No lo entendéis?

*La Tristeza y el Miedo asienten como si los hubiera convencido.*

## TRISTEZA

*Al darse cuenta de que les ha vuelto a convencer.*

¿Ves?, ¡ya te lo decía yo! Ya nos está convenciendo.

¡La mato a ella primero, luego a ti y luego me saco yo la vida!

*Las apunta a las dos, pero el arma le tiembla en el brazo desde el principio.*

## AMOR

Tristeza, no te engañes, no. Yo no os estoy convenciendo, sino que estoy diciendo lo que vosotras ya sabéis que es verdad... Lo que no entiendo es por qué os negáis a aceptar las cosas tal como son.

*La Tristeza se dispone a matar al Amor.*

## MIEDO

¡Espera, espera, por Dios! No la mates, que luego no sabemos qué pasará, y a mí me da miedo lo desconocido. Además, me da miedo el abandono, y el qué dirán, y los riesgos, y perder el control, y... bueno, ¡muchas cosas! ¡No la mates! Es mejor que la amordace para que se esté calladita y nosotras decidimos qué hacer, pero por favor, ¡no nos mates!

*La Tristeza asiente y deja de apuntarlas. El Miedo amordaza al Amor, mientras ella se queja y le pone resistencia.*

## TRISTEZA

*Al Miedo.*

Es que no entiendes que mi vida no tiene sentido con este dolor... Necesito recuperarlo... ¡Max!

## **MIEDO**

*Va a buscar el teléfono.*

Toma, llámalo. Dile que le queremos, pero sobretodo no nos mates...

*Le saca la pistola con miedo y la tira por el suelo.*

Dile que no nos puede dejar solas, que sin él nuestra vida no tiene sentido..., cualquier cosa, pero ¡que vuelva con nosotras!

## **TRISTEZA**

*Entre sollozos y cogiendo el teléfono.*

Sí, es una buena idea.

*Marca el número en el teléfono y se dirige al marco de la puerta, la pasa y aparece detrás de Rosa, que sigue con la máscara blanca puesta. Representa que sale de ella y pasa al otro lado a esperar que llegue Max.*

## **MAX**

Susana, ¿ya te has calmado un poco? ¿Ahora ya no quieres matarme? ¿Podemos hablar?

## **TRISTEZA**

*Llorando desesperadamente.*

Me arrepiento de todo lo que te he dicho y hecho. Lo que ha pasado ha sido culpa mía, lo sé. Pero me duele mucho que me dejes, por favor, no me hagas esto.

## **MIEDO**

*Desde el otro lado del marco de la puerta, solo asomando la cabeza en la parte del escenario en el que está la Tristeza, le va dando indicaciones de lo que tiene que decir.*

Dile que cambiaremos, pero que no nos deje.

## **TRISTEZA**

Max, cambiaré, te lo prometo.... Pero no me dejes.

## **MIEDO**

Dile que no queremos estar solas, que lo entendemos todo..., que si quiere puede compartírnos...

## **TRISTEZA**

Max, yo no quiero que me dejes por la otra... Si quieres hacemos un trío.



Todas tenemos derecho a decir lo que pensamos y a escucharnos las unas a las otras para después decidir entre todas lo que más conviene...

## **RABIA**

*Apuntando al Amor con la pistola en la frente.*

Y que te lo crees tú. Aquí mando yo y punto. ¡A mí no me vengas con rollitos asamblearios!

Ahora sí que me he hartado, así que os mataré a todas. ¡Se acabó esta historia!

*La Rabia toma distancia para apuntarlas a todas con la pistola.*

## **TODAS**

¡SOCORROOO!

*Susana escucha el grito de ayuda de su interior y mueve la cabeza hacia el lado del escenario donde están sus emociones. El resto del cuerpo sigue inmóvil en la silla. Todas las emociones quedan congeladas. Poco a poco, Susana va despertando: mueve los brazos, las manos, la cintura, las piernas, y después se percata de que lleva la máscara. Se levanta, la toca y se la saca. La mira de perfil y la tira fuera del escenario. Descubre el marco de la puerta y entra a través de ella al espacio de las emociones. Allí las encuentra, las mira y ellas quedan sorprendidas. La Rabia deja de apuntar.*

## **SUSANA**

*A todas las emociones.*

¿Qué pasa aquí? ¿Quiénes sois vosotras?

¿Por qué estáis tomando decisiones por mí?

No sois yo, ni siquiera os parecéis a mí.

Esta es mi casa, y aquí no quiero ni armas, ni guerras...

*Susana saca la pistola a la Rabia y la tira fuera del escenario.*

## **AMOR**

*Dirigiéndose hacia Susana.*

¡Qué bien que finalmente hayas venido, Susana! Te hemos echado mucho de menos. ¡Ahora, no nos dejes nunca!

## **RABIA**

*Acercándose también a Susana.*

Yo solo quería que me escuchaseis y que nadie nos hiciera daño.

## **TRISTEZA**

*Acercándose a Susana.*

Y yo que no os olvidaseis de lo que hemos vivido con Max y de lo mucho que lo hemos querido. Y de que ahora sentimos pena de que se marche...

## **MIEDO**

*Acercándose también a Susana.*

Y yo... Yo solo quería protegernos de todo lo malo que hay ahí fuera para no sufrir...

## **SUSANA**

Ahora que os conozco y os escucho, me siento afortunada de que estéis aquí dentro de mí. Todas, a vuestra manera, estáis velando para que yo esté bien. ¡Gracias!

Pero no será luchando entre vosotras como lograremos salir de esta crisis, sino decidiendo todas juntas. Siento haber estado ausente tanto tiempo, pero a partir de ahora estaré también aquí. Prometo escucharos a todas por igual, pero seré yo la que actúe, tomando las decisiones que nos lleven a estar mejor y a crecer.

## **AMOR**

*Se saca la lamparita con la luz y se la da a Susana.*

Toma, es para ti.

## **SUSANA**

¡Gracias! No pensaba que la iba a encontrar aquí, siempre pensé que estaría fuera...

*Al tomar la lamparita empieza a oírse el latido del corazón (un sonido que irá subiendo hasta el final de la obra).*

Ahora, después de este reencuentro voy a cerrar las cosas bien con Max, ¿os parece?

*Las emociones asienten, se relajan y se acomodan para volverse a dormir. Susana deja la lamparita con cariño en el suelo y sale de la salita con el teléfono para llamar a Max. Esta vez ya no pasa por dentro del marco de la puerta sino por fuera. Aparece Max en el otro lado del escenario.*

## **SUSANA**

*Habla mientras camina a lo largo de todo el escenario, ahora ya no hay divisiones.* Max, siento lo que ha pasado antes, pero yo no estaba en mí.

Sobre lo que me has hablado esta mañana, quería decirte que siento dolor porque te he querido y aún te quiero. Hemos compartido mucho en este tiempo, lo bueno y lo malo. Me ha cogido por sorpresa que te hayas enamorado de otra

chica y que quieras dejar lo nuestro. Creo que por respeto a lo que teníamos no deberías haberme mentido.

Sí, es cierto que hace ya un tiempo que entre nosotros no había chispa. Y si tu opción es caminar solo tu camino, puedo respetarla, aunque quizás yo hubiera preferido que hubiéramos intentado arreglarnos.

Sé que, si esto ha ocurrido así, será a la larga para el mayor bien de los dos, aunque ahora me cueste verlo.

*Mientras pasa por delante de cada una de las emociones que ya duermen.*

Siento rabia, tristeza y miedo ante lo que acaba de ocurrir, pero también siento amor por la vida y sé que hay algo que nunca perderé.

*Recoge la lamparita que había dejado en el centro del espacio.*

¡A mí misma!


*El sonido de los latidos del corazón ahora está al máximo volumen.*

(OSCURIDAD, SOLO QUEDA VISIBLE LA LUCECITA DE LA LAMPARITA).

*En esta escena no se recomienda que se incluyan otros personajes, la trama no lo permite.*

*Si eventualmente se necesita aumentar el elenco de actores y actrices, se recomienda que se sumen personajes en la escena 1 y en la 2, tal y como se ha indicado; o que se incluyan varios presentadores que presenten la obra y luego puedan moderar el foro —siendo estos mismos u otros—.*

Asociación Teatro de Conciencia



**Recurso de teatro foro  
para la alfabetización  
emocional con el público  
juvenil**

Asociación Teatro de la Comunidad

Una vez acabada la obra de teatro, se sugiere que se abra un espacio para realizar con el público juvenil un teatro foro.

El **teatro foro** es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra teatral con el apoyo de un moderador. La orientación del foro responderá a las temáticas específicas de alfabetización emocional que se abordan en esta obra de Teatro de Conciencia. **El objetivo último es el de facilitar que el público pueda integrar los aprendizajes socioemocionales que esta contiene.**

Mediante el teatro foro se invita a todos los espectadores a dialogar entre sí y a reflexionar colectivamente sobre lo que han visto en la obra de teatro y, a la vez, sobre sus propias experiencias.

La figura del moderador es por tanto muy importante en esta actividad, ya que es el encargado de **dinamizar la reflexión colectiva, así como de moderar las intervenciones y de transmitir, o recalcar, los aprendizajes de alfabetización emocional que cada una de las tres escenas de la obra de teatro contiene.** Por ello, a continuación, el moderador encuentra algunas indicaciones generales que le serán de utilidad para la preparación del teatro foro de la obra *¿Quién Soy Yo?*

## INDICACIONES GENERALES PARA EL MODERADOR

- El rol de moderador podrá ser asumido por el docente que ha liderado la actividad con su alumnado, pero también por uno de los alumnos que forman parte del grupo/aula que ha puesto en escena la obra de teatro. Se asume que el grupo ha ido integrando los aprendizajes de alfabetización emocional mientras preparaban y ensayaban la obra.
- Como se ha mencionado anteriormente, el papel del moderador en las sesiones es fundamental, además de liderar el debate e introducir/recalcar los aprendizajes más importantes de alfabetización emocional que contiene cada escena, deberá también **generar un ambiente de comodidad y respeto para que los espectadores puedan expresarse abiertamente.** De hecho, generalmente, las personas —y en especial los adolescentes— participarán activamente si no se sienten juzgadas y se sienten en un ambiente seguro.

- Es importante que el moderador recuerde que las emociones se contagian, y en especial las suyas. Por ello, se recomienda que mantenga en esta actividad una **actitud abierta, positiva y animada**, además de mantener desde el principio expectativas positivas sobre el grupo de espectadores, ya que esto ayuda considerablemente a la actitud.
- El público conformado por niños o por adolescentes requerirá especialmente que **el moderador adulto muestre respeto, afecto, atención, aceptación, reconocimiento y comprensión** para con ellos. En este sentido, también cabe mencionar la importancia de la **paciencia**, porque puede ser que si estos se encuentran emocionalmente alterados puedan tener dificultad para centrarse y participar siguiendo las normas establecidas. Por tanto, **se desaconsejan altamente los gritos para pedir silencio, las amenazas y, por supuesto, los castigos.**
- **El moderador invitará a todos los espectadores a aportar su punto de vista o su experiencia**, sin embargo, respetará el carácter voluntario de la participación. Por tanto, promoverá y asegurará la participación de todos los espectadores, especialmente de los que muestran interés en participar levantando su mano. Evitará que los mismos jóvenes respondan a todas las preguntas, dando espacio a aquellos que por primera vez quieren participar.
- **No juzgará** con la expresión verbal o no verbal las aportaciones de los espectadores cuando les lance las preguntas; más bien al contrario, **resaltará lo positivo** de sus respuestas y **mostrará agradecimiento** con cada una de las respuestas que aporten.
- Procurará que los espectadores que participan en el foro **nunca queden en ridículo ni avergonzados en público.**
- El **arte de preguntar** del moderador será un factor clave para lograr que todos los miembros participen. De hecho, más abajo se facilitan las preguntas disparadoras para que se desarrolle esta actividad de teatro foro. No obstante, cada moderador podrá añadir o adaptar las preguntas que el hilo conductor que tome el debate requiera.
- También ayudará a facilitar la participación que **el moderador cuente alguna de sus experiencias personales en relación a las preguntas que va lanzando**, de esta forma se integre como un participante más en la actividad y genere mayor confianza en el grupo.

- Algo que también puede ayudar la participación del público juvenil es **poner ejemplos con protagonistas de sus edades**; de esta forma pueden comprender mejor y sentirse identificados, abriéndose a contar sus propias experiencias.
- El moderador puede (y debería) hacer algunos comentarios después de las intervenciones de los espectadores —además de para agradecerlas— para **recaltar los aprendizajes de alfabetización emocional** que han ido saliendo o para que otros espectadores den su opinión sobre eso mismo.
- Por otro lado, el moderador será también el encargado de ir integrando en el debate los **contenidos propios de alfabetización emocional que se relacionan con cada una de las escenas**. Por ello, más abajo se encuentran dichos contenidos especificados para cada una de ellas.
- Por último, se sugiere que el teatro foro **se abra con establecimiento de unas normas de funcionamiento** para la reflexión colectiva y, que **se cierre con un aplauso final** para reconocer a todas las personas que han participado en el foro.

Se proponen **dos normas** a los espectadores para que durante el foro puedan todos sentirse respetados y aceptados.



A veces puede ser que **el silencio** —que permite que alguien hable y el resto escuche— se pierda. Cuando eso se dé, el moderador hará el gesto de taparse la boca con el dedo índice de una mano y levantará el otro brazo con la mano extendida en señal de *stop*.

Por otro lado, será necesario **tener un orden a la hora de hablar**; por ello, se propone usar el gesto habitual de levantar la mano para pedir el turno de palabra. Será el moderador el que irá dando el turno en función de las manos levantadas, y lo hará asegurándose de que todos participen.



*Se pueden también, por supuesto, proponer otras fórmulas para lograr estas dos normas, pedir silencio y pedir turno de palabra; sin embargo, es aconsejable que se acuerden al inicio del foro.*

## EL TEATRO-FORO

El moderador será quién abra el espacio de teatro foro de sobre la obra de teatro una vez que el público haya terminado de aplaudir a los actores que la han representado. Después, los actores —si son niños o adolescentes— pueden sentarse en el escenario y participar también de la actividad. Por tanto, se recomienda que el moderador se quede a la altura de los espectadores y, si hubiera pasillo, que se mueva por el espacio.

A continuación, se facilitan para cada una de las tres escenas de *¿Quién Soy Yo?* los contenidos de alfabetización emocional que aparecen en ellas y un guion de preguntas disparadoras para dinamizar el Teatro Foro. No obstante, es importante señalar el carácter orientativo que tienen las preguntas, pues se invita a cada moderador a hacerse sus propios guiones en función del grupo de espectadores y del contexto en el que se desarrolle la actividad.

Se recomienda que se dedique un espacio de debate a cada una de las tres escenas, pues cada una aporta aprendizajes socioemocionales diferentes e igualmente importantes para los jóvenes.

La representación de la obra de teatro suele durar unos 45 minutos; por tanto, se pueden dedicar otros 45/60 minutos al desarrollo del teatro foro (incluyendo las tres escenas). Dicha temporalidad se asume para un grupo de 30 a 50 espectadores. Con grupos mayores, el teatro foro como actividad de reflexión colectiva será muy difícil.

### ESCENA 1

#### Contenidos de Alfabetización Emocional de la Escena 1

- **La inteligencia emocional** es la habilidad para reconocer nuestras emociones, gestionarlas, automotivarnos, reconocer las emociones de las otras personas y actuar en consecuencia, y, por último, establecer relaciones con las otras personas que sean satisfactorias, teniendo la habilidad de resolver nuestros conflictos de forma positiva. **Con la educación emocional aprendemos a desarrollar esta inteligencia.**
- **Todos los seres humanos tenemos emociones que sentimos en nuestro cuerpo físico y nos impulsan a la acción.** De hecho, la palabra emoción

viene del latín *movere* (mover); es decir, implica de por sí la tendencia a actuar cuando la sentimos.

- **Las emociones básicas son: la rabia, la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el asco.** Otras emociones son: el placer, la vergüenza, la culpa, los celos, la esperanza, el alivio, el disgusto...
- **Las emociones nos dan información sobre nosotros mismos,** de lo que pensamos, y nos sirven para conocernos y para descubrir qué aspectos podemos modificar en nuestro sistema de creencias para llevar una vida de mayor bienestar con nosotros mismos y con los demás.
- **Las emociones no son ni positivas, ni negativas.** Cuando llegan no las podemos evitar; por tanto, diremos que solo *son*. No obstante, sí podemos decidir qué hacer con ellas, cómo expresarlas; eso es lo que llamamos gestión emocional.
- **Nosotros tenemos todo el poder de gestionar nuestras emociones; es decir podemos decidir qué acción tomar con cada una de ellas,** teniendo en cuenta que esas acciones sí pueden ser positivas o negativas, constructivas o destructivas.
- **Reconocemos nuestras emociones cuando las observamos y las sentimos en el cuerpo (sin reprimirlas) poniéndoles un nombre. Las gestionamos cuando las respiramos para calmarnos y para ganarles la batalla, sin permitir que sea su impulso el que nos lleve a la acción.**
- **Podemos gestionarlas también a través del pensamiento;** es decir, de lo que nos decimos a nosotros mismos, de nuestro **diálogo interior**. El **diálogo interior** nos ayudará a reflexionar y automotivarnos con pensamientos esperanzadores, compasivos y optimistas.
- **Si aprendemos a reconocer nuestras emociones y a gestionarlas,** será más fácil ponerse en los zapatos de las otras personas y sentir **empatía** hacia las otras personas, aceptándolas y respetándolas.
- También **aprender a nombrar lo que sentimos** nos ayudará a comunicarlo a las otras personas y así **practicar la asertividad** para establecer relaciones equilibradas.

## Guion de preguntas disparadoras para el teatro foro con la Escena 1

---

- ✓ ¿Os ha gustado la primera escena?
  - ✓ ¿Qué es lo que le inquietaba al señorito Alex?
  - ✓ ¿Alguien se ha sentido identificado?
  - ✓ ¿Conocéis a alguien como él?
  - ✓ ¿Dónde dice Berta que se sienten las emociones?
  - ✓ ¿Qué emociones habéis experimentado a lo largo de vuestra vida?
  - ✓ ¿Cómo reconocéis que estáis enfadados, por ejemplo? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia?
  - ✓ ¿Y la rabia es buena o mala? ¿Hay emociones que son buenas y otras malas? ¿Por qué?
  - ✓ Cuando Berta le dice al señorito Alex que no reprima sus emociones, ¿a qué se refiere? ¿Alguien nos quiere contar algún ejemplo de reprimir una emoción?
  - ✓ ¿Qué emoción niega sentir el señorito Alex? ¿Quizás le da vergüenza sentirla?
  - ✓ ¿Qué emociones nos puede dar vergüenza sentir delante de los amigos, por ejemplo? ¿Os habéis sentido juzgados por sentir alguna emoción? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia?
  - ✓ ¿Por qué creéis que tenemos emociones? ¿Para qué nos sirven?
  - ✓ Según lo que le explica Berta al señorito Alex, ¿podemos mandar sobre nuestras emociones? ¿Cómo? ¿Alguien nos quiere contar un ejemplo en el que haya logrado ganarle la batalla a una emoción? ¿Cómo lo consiguió?
  - ✓ ¿Qué nos puede ayudar a ganarle la batalla a las emociones para que no hagamos lo que ellas quieren?
  - ✓ ¿Qué quiere decir el texto final que lee el señorito Álex del Tao?
-

## ESCENA 2

### Contenidos de Alfabetización Emocional de la Escena 2

- **Nosotros somos los dueños de nuestra vida**, tenemos el poder de elegir cómo queremos vivir las situaciones que nos acontecen. Tal y como dice el psicólogo al finalizar la escena, «**no podemos cambiar los acontecimientos de nuestra vida, pero sí escoger la forma en los que los vivimos**».
- Somos los responsables de nuestro bienestar, **no hay culpables fuera** (nuestros padres, amigos, profesores... no son los responsables de nuestro malestar).
- Tomar una **actitud pasiva ante lo que nos ocurre en la vida nos sitúa en una posición de víctimas**.
- **Cuando sufrimos de victimitis tendemos a quejarnos de todo**; sin embargo, podemos substituir esa queja por responsabilidad y aprendizaje de lo que nos está ocurriendo.
- **La autoestima es valorar, aceptar y amar todo aquello que somos** (aceptando también que no somos perfectos y que tenemos limitaciones). Si poseemos una buena autoestima, tomaremos las riendas de nuestra vida y nos daremos cuenta de **que nuestro propio bienestar solo está en nuestras manos**.
- Cuando dejamos de buscar culpables a nuestro malestar, **dejamos de exigir que las otras personas sean como nosotros queremos que sean para respetarlas y tolerarlas tal y como son**.
- **La tolerancia y el respeto están en la base de la empatía**.
- **La empatía es la capacidad de comprender las emociones de las otras personas y actuar en consecuencia para ayudarlas a estar mejor**. Solo podemos ser empáticos de verdad cuando hemos aprendido a aceptar y entender nuestras propias emociones.

## Guion de preguntas disparadoras para el teatro foro con la Escena 2

- ✓ ¿Os ha gustado la segunda escena?
- ✓ ¿Qué os ha parecido el personaje de Henar?
- ✓ ¿Cuál es su problema?
- ✓ ¿Alguna vez os ha pasado algo parecido? ¿Alguien nos quiere compartir su experiencia?
- ✓ ¿Cómo reacciona Henar ante la frustración, es decir, cuando no sale cómo quería? ¿Y vosotros?
- ✓ Cuando las cosas no salen como esperabais, ¿a quién responsabilizáis? ¿De quién es la culpa? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia en este sentido?
- ✓ ¿Qué quiere decir el psicólogo cuando dice que Henar es una víctima?
- ✓ ¿Creéis que Henar padece de *victimitis*? ¿Por qué?
- ✓ ¿Por qué le ofrece un caramelo? ¿Qué quiere el psicólogo que entienda Henar?
- ✓ ¿Cómo reacciona Henar cuando no le gusta el caramelo?
- ✓ ¿Alguna vez habéis criticado a alguien porque no hace o no le gusta lo mismo que a vosotros? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia?
- ✓ ¿Alguna vez os han criticado u ofendido porque no os gusta o no hacéis lo que se espera de vosotros? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia?
- ✓ ¿Por qué creéis que es tan difícil aceptar que las personas no son cómo queremos que sean?
- ✓ ¿Alguna vez habéis sido tolerantes con alguien? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Cómo lo habéis logrado? ¿Alguien nos quiere contar su experiencia?
- ✓ ¿De qué se da cuenta Henar al finalizar la obra? ¿Os ha pasado algo parecido alguna vez?

- ✓ ¿Qué quiere decir el psicólogo con su última frase?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para responsabilizarnos de nuestra vida y de nuestro bienestar?

### ESCENA 3

#### Contenidos de Alfabetización Emocional de la Escena 3

- Recordamos, si fuera necesario, algunos de los conceptos básicos de alfabetización emocional relacionados con las emociones en sí mismas que hemos visto en la escena 1.
- **Todas las emociones son válidas** porque todas ellas tienen una función; por tanto, no son ni buenas ni malas, solo *son*. Lo que es bueno o malo es lo que hacemos con ellas.
- **Las emociones se despiertan según cómo interpretamos los acontecimientos que nos ocurren.** En esta escena, vemos cómo se van despertando en función de lo que le va ocurriendo a Susana:
  - ✓ **La Sorpresa:** Tiene la función de avisar al sistema de que ha ocurrido algo inesperado. Esta emoción no toma partido; por tanto, su duración es muy corta. Por ello en esta escena enseguida se marcha.
  - ✓ **La Rabia:** Tiene como función indicarnos que existe una frustración, bien porque las cosas no salen como queremos, o bien porque las personas no actúan como esperamos. Ante esta frustración, la rabia tiene el impulso de la agresividad, la violencia. Por ello, en la esta escena, la Rabia va vestida de militar y cuenta con muchas armas para enfrentarse a Max.
  - ✓ **La Tristeza:** Tiene como función indicarnos que nos encontramos delante de una pérdida, y por ello necesitaremos de un tiempo para vivir ese duelo. En esta escena la Tristeza lleva una mantilla como la que se lleva según la tradición en la Semana Santa para simbolizar el luto, un gran pañuelo para secarse las lágrimas y unas gafas de sol oscuras para que no se le vean las ojeras.

- ✓ **El Miedo:** Tiene como función indicarnos que percibimos un peligro. Es decir, nos habla de la desproporción que percibimos entre la magnitud de una amenaza que nos acecha y los recursos con los que contamos para enfrentarla. En esta escena, el Miedo está espantado y lleva los pelos de punta; además resuelve su estado de ansiedad bebiendo alcohol, tomando pastillas calmantes o fumando.
- ✓ **El Amor:** El amor no es exactamente una emoción, pues se trata de un sentimiento que, para que se mantenga en el tiempo, se debe elaborar. El Amor nos permite aceptar, comprender y acoger a todos los seres (también a nosotros mismos) en su unicidad y singularidad —es decir, con todas sus virtudes y defectos—. El Amor es sabio. En esta escena, el Amor puede comprender a Max y no sentir ni rabia, ni miedo, ni tristeza ante la noticia. El Amor no se muestra alterada por esta crisis, sino que su estado es comprensivo, esperanzador y positivo. De hecho, ella es la que se encarga de custodiar la cajita que lleva la luz hasta que se la puede dar a Susana.
- ✓ **La Lamparita con la Luz:** Representa el Verdadero Ser que habita en Susana y que va más allá de las emociones pasajeras. Representa lo eterno que vive en su corazón, aquello que es Bueno, Bello y Verdadero; por eso, solo puede ser custodiado por el Amor o por sí misma cuando está ya *despierta*: consciente. De hecho, es en ese momento cuando se pueden escuchar los latidos del corazón de Susana en escena.
- **Todas las emociones llevan con ellas su impulso para la acción.** Si ellas nos secuestran, haremos lo que ellas manden, es decir, lo que manda su impulso. En esta escena vemos bien el **secuestro emocional** cuando la Rabia ata a todas y decide ser ella la que manda. Luego, lo hace la Tristeza con el miedo. Cada vez que las emociones secuestran a Susana para que haga lo que ellas quieren, cruzan el marco de la puerta y la *poseen* diciendo y haciendo según su impulso.
- **Observar y aceptar lo que ocurre en nuestro interior puede ser lo más difícil,** aunque es el primer paso para conocernos a nosotros mismos; por ello, Susana en esta escena lleva una máscara y está inmóvil.
- **En esta escena podemos ver claramente que las emociones no somos nosotros.** Por ello, una vez se reconocen y se nombran, es posible gestionirlas. Es decir, es posible ganar la batalla a las emociones y hacer

lo que nosotros queremos, no lo que quiere su impulso. Susana solo lo logra cuando es capaz de mirar dentro suyo y descubrir a sus emociones, entenderlas y decidir responsabilizarse de lo que está ocurriendo desde su centro, desde su Verdadero Yo; con asertividad y con amor.

- **Las crisis son oportunidades de cambio para crecer como personas.** Susana vive una situación dolorosa porque Max quiere dejar la relación y le ha sido infiel, pero ella usa esa situación para conocerse a sí misma y ser luego más feliz. El sufrimiento tiene sentido, si se lo damos, y nos permite aprender más sobre nosotros mismos y sobre la situación, pero para eso no debemos huir del dolor, ni reprimir lo que estamos sintiendo.
- **Cuando conocemos lo que sentimos, podemos comunicar nuestras emociones al exterior.** Hacerlo de la forma adecuada para que las otras personas nos conozcan más y puedan entendernos se llama **asertividad**. Si somos asertivos, somos capaces de comunicar lo que sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos; de esta forma, es más fácil llegar a acuerdos y resolver los problemas de forma positiva (no agresiva o pasivamente). Cuando Susana entra en su interior, puede reconocer y aceptar lo que siente, puede hacerse dueña de su casa y decidir cómo vivir la situación que la vida le está planteando. Ella es la que manda y decide respetar la decisión de Max; por ello tiene la fuerza para hablarle desde su corazón y comunicarle asertivamente lo que siente, con la esperanza de que esto ha sucedido para el mayor bien de los dos.
- **Es importante remarcar que el Amor está todo el tiempo presente dentro de Susana,** aunque la Rabia, la Tristeza y el Miedo no le escuchan e intentan matarlo. Sin embargo, vemos también en la escena cómo el Amor tiene mucha fuerza cuando habla, pues puede convencer con facilidad (por eso lo amordazan, para que no hable). Como en el caso de Susana, en nuestro interior también siempre habita el Amor, porque en última instancia aquello que realmente somos está en nuestro corazón y el amor/luz (fijaos dónde nos tocamos con la mano cuando decimos «yo»). De hecho, **la luz final con la que acaba la escena tres: es la respuesta a la pregunta que plantea esta obra de teatro: ¿Quién Soy Yo?**

## **Guion de preguntas disparadoras para el teatro foro con la Escena 3**

---

- ✓ ¿Os ha gustado la tercera escena?
- ✓ ¿Qué emociones se representan en esta escena? ¿Cómo las habéis reconocido?
- ✓ ¿Qué emoción os ha gustado más? ¿Por qué?
- ✓ ¿Os habéis encontrado en alguna situación parecida a la que vive Susana? ¿Alguien nos quiere contar cómo la vivió?
- ✓ ¿Cómo vemos en esta escena que las emociones son las que mandan y tienen secuestrada a Susana?
- ✓ ¿Qué quiere la Rabia y por qué?
- ✓ ¿Qué quiere la Tristeza y por qué?
- ✓ ¿Qué quiere el Miedo y por qué?
- ✓ ¿Qué quiere el Amor y por qué?
- ✓ ¿Son buenas o malas? ¿Por qué?
- ✓ ¿Alguna vez os habéis encontrado en una situación así, en la que las emociones os hayan ganado la batalla? ¿Alguien nos quiere compartir su experiencia?
- ✓ ¿Es posible ganar la batalla a las emociones? ¿Cómo?
- ✓ ¿Qué pasa en esta escena que lleva a Susana a despertar?
- ✓ ¿Qué hace Susana para ganar la batalla y convertirse en la dueña de su casa?
- ✓ ¿Alguna vez la Rabia se ha salido con la suya en vuestra vida? ¿Alguien nos quiere contar la experiencia y qué podría haber hecho para ganarle la batalla?

- ✓ ¿Todos tenemos al Amor dentro? ¿Cómo podríamos definir el Amor?
  - ✓ ¿Qué significa la lamparita que carga el Amor? ¿Por qué se la da a Susana?
  - ✓ Finalmente, Susana logra hablar con calma con Max. ¿Estáis de acuerdo con lo que le dice y cómo se lo dice? ¿Por qué?
  - ✓ ¿Cómo acaba esta escena y la obra de teatro?
  - ✓ Si os pregunto ¿Quién eres tú?...
- 

Asociación Teatro de Conciencia

Asociación Teatro de Conciencia

Con la colaboración de:



Aprendiendo  
a Ser

