

# Educa amb l'Art 2015/16

Formació adreçada a professionals  
de l'acció social i educativa

**apropa**  

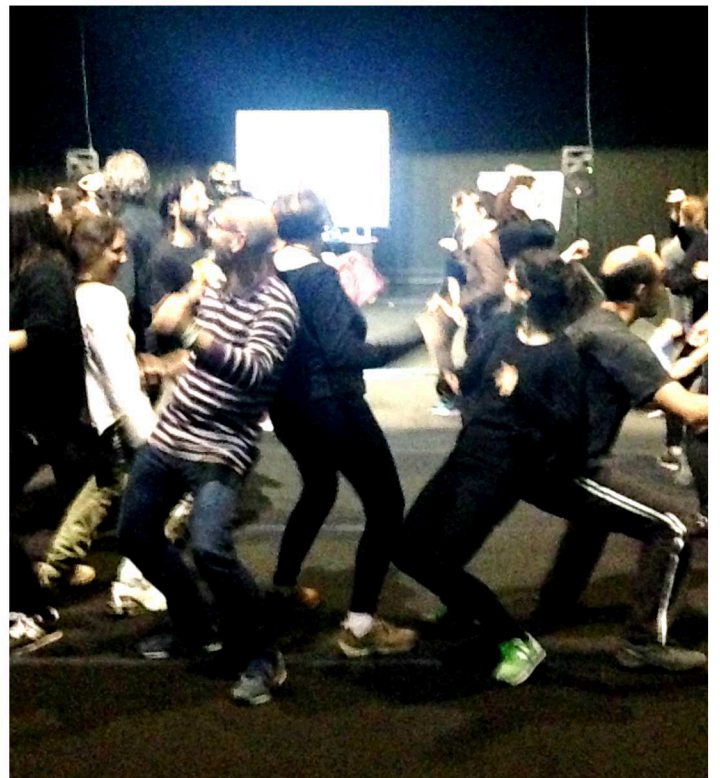
---

**cultura**  
una porta  
a la inclusió

# Teatre



Les arts fan créixer la persona



**Pax Dettoni**, autora, dramaturga i directora del Teatro de Conciencia. llicenciada en Ciències Polítiques, en Antropologia Social i Cultural, en Ciències Empresarials, Màster en Desenvolupament Rural Sostenible i Màster en Estudis Teatral.

**Josep Sala**, actor i director, graduat en Direcció i Dramatúrgia a l'Institut de Teatre i en Pedagogia Musical al Conservatori Municipal de Barcelona.

Formació organitzada per:  
**Teatre Nacional de Catalunya**

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la formació Educa amb l'Art del 02/04/2016 al TNC.

## Educa amb l'Art | Teatre Nacional | 2 d'abril de 2016

**Formadors: Pax Dettoni i Josep Sala**

A continuació trobareu el resum de totes les activitats i exercicis que es van presentar durant la sessió de formació de teatre Educa amb l'Art al Teatre Nacional de Catalunya.

**Pax Dettoni**, llicenciada en Ciències Polítiques, en Antropologia Social i Cultural, en Ciències Empresarials, Màster en Desenvolupament Rural Sostenible i Màster en Estudis Teatral. Durant més de 10 anys va dedicar la seva carrera professional a la cooperació internacional per al desenvolupament humà i social. Ha viscut a l'Àsia i a l'Amèrica Llatina, on va començar a emprar el teatre com a eina clau per treballar amb grups i realitzar formacions.  
[www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org) | [paxdettoni@gmail.com](mailto:paxdettoni@gmail.com)

**Josep Sala**, graduat en Direcció i Dramatúrgia a l'Institut de Teatre i en Pedagogia Musical al Conservatori Municipal de Barcelona. Sempre vinculat amb la tasca educativa i el teatre, imparteix cursos de formació de teatre musical, desenvolupa materials didàctics pel Departament d'Educació i és docent a diferents centres educatius.  
[josepsaco@gmail.com](mailto:josepsaco@gmail.com)

### Objectiu

Aprendre a reconèixer i gestionar de les emocions, a trobar la pròpia auto motivació per arribar a desenvolupar l'empatia autèntica - aquella que comença en el nivell intrapersonal i acaba en l'alteritat- a partir dinàmiques teatrals.

### Conceptes treballats

El taller facilitarà als participants la possibilitat d'experimentar com l'art fa créixer a les persones. Alhora, comprendre que amb el teatre podem educar les emocions per educar-nos també en l'empatia. Per això treballarem els següents conceptes:

- L'art com a element clau per al creixement personal, en específic el teatre.
- L'educació de les emocions com a camí per conquerir la pau, dins i fora d'un mateix.
- Les cinc competències de l'educació emocional..
- L'empatia es pot educar amb el teatre.

Comencem el viatge a l'empatia...

## **Benvinguts, embarqueu a l'avió d'Apropa Airlines, ens enlairarem en breu...**

Comencem situant-nos en cercle, respirem tots alhora. A continuació fem exercicis d'escalfament del cos: massatge al company del costat tot despertant les parts del nostre cos. Connectem amb la nostra respiració i el batec del nostre cor.

### **Ja estem a l'aire... un cafè?**

Un cop fet l'enlairament amb èxit, arriba l'hora del te i el cafè. Realitzem un joc amb l'objectiu de buscar l'atenció, la concentració i la importància de mantenir el joc viu tot i que es produeixin errors... sempre amb empatia!

Ens posem en cercle, una persona pren la iniciativa de començar. Haurà d'escollir una de les següents consignes, el següent participant n'escollirà una de nova i així successivament. Consignes:

- TEA + palmada (passar el torn dreta)
- COFFEE + palmada (passar el torn esquerra)
- BOING + palmada (enviar a qui sigui no al costat)
- TURBULÈNCIES!!! (moment de bogeria, tothom es canvia de lloc)

Cal ser ràpid i estar atent per no perdre la dinàmica!



## Identificació, si us plau

Ens n'adonem que s'ha comès un error! Hem embarcat tots el passatgers però no els hem demanat ni el passaport ni hem complert el protocol de seguretat.

A continuació realitzarem un exercici per a presentar-nos de manera teatralitzada i divertida.

Elements per a presentar-se:

- Farem servir un *hula hoop*, com si fos el detector de metalls!
- El *hula hoop* ens servirà per a presentar-nos, mentre diem el nostre nom i alguna característica nostre (on visc, on treballo,...) hem de moure el *hula hoop*.
- Cada participant haurà de trobar una manera original i personal de fer la seva presentació, sobretot que el *hula hoop* no caigui!



## A l'aire! Ens endinsem en les emocions

### Reconeixement de les emocions

Escoltem una música, dibuixem o pintem l'emoció que la música els ens provoqui en un únic full. És una cançó llarga, hi ha temps...

Títol de la cançó: **Navras (Matrix)**

A la sala on estem, distribuïm l'espai en quatre parts, cada part li correspon a una emoció bàsica: ràbia, tristesa, por, alegria.

Un cop acabada la cançó, ens situarem a la zona de l'emoció que més ens hagi fet sentir la música. Un cop estiguem en grup, ens disposarem a conèixer millor l'emoció que hem triat.



Treballarem el binomi entre cos i emoció:

- Ens posem en cercle i es designen 2 directors.
- Cada participant farà una representació estàtica de l'emoció. Crearem una imatge estàtica amb el nostre cos que representi l'emoció. (Per exemple Alegria: un gran somriure i braços oberts)
- Els directors passejaran entre els participants, quan toqui a un d'ells, aquest procedirà a posar veu i acció a la seva representació (per exemple començar a riure i saltar).  
A partir del cos s'arriba a l'emoció, amb l'objectiu de conèixer més profundament com es manifesta l'emoció sense gestió (en brut).
- Es farà una posada en comú per contrastar els punts de vista. L'objectiu és el reconeixement de les emocions i la seva manifestació en brut.

**Element clau:** davant el mateix estímul no tots sentim el mateix, ni tots el manifestem igual (això és clau per a la tolerància i el respecte).  
També a que hi ha característiques que són comuns a la representació de les emocions (colors i formes), però que cadascú la manifesta segons el seu punt de vista. L'art fa que hi hagi heterogeneïtat i això apodera els individus.



## Gestió d'emocions i auto motivació

Continuació de l'exercici en grups. La gestió de les emocions requereix de la voluntat, del pensament. Per tant treballarem el binomi emoció–pensament.

Navegarem per l'emoció triada per treballar en profunditat. Per això es dividiran en subgrups de 2 persones i un director (que no serà el mateix que en l'exercici anterior). El procediment d'aquesta dinàmica serà:

- El director farà transitar als actors per l'emoció a partir d'una paraula clau per a trobar una situació. La paraula clau l'escull el grup. La duració de cada improvisació serà de màxim 1 minut.
- Entre tots els membres del grup escullen una de les situacions per l'emoció que han de treballar i conèixer. Després la preparen per a mostrar-la a la resta del grup.

## Reflexions sobre l'emoció

Reflexionarem en grup i escriurem els següents aspectes:

1. Emoció: *por, tristesa, ràbia o alegria.*
2. Colors: *quins colors són més propis d'aquesta emoció?*
3. Formes del dibuix: *ratlles? cercles? fluït? tallat?*
4. Tensions musculars: *quines parts del cos notes més al sentir l'emoció?*
5. Expressions parlades: *insults? Frases fetes? Crits?*
6. Accions del seu impuls (verbs en infinitiu)
7. Hi ha possibilitat d'empatia amb les situacions que porta l'impuls?
8. Com podríem gestionar aquest impuls emocional per possibilitar l'empatia?



### Posada en comú

Farem una posada en comú de les diferents emocions.

Cada grup mostrarà davant del altres:

1. Tres exemples de binomi cos-emoció
2. Improvisació triada com el màxim exemple de l'emoció
3. Compartir tot allò que s'ha descobert de l'emoció

També compartirem les reflexions que han fet a cada grup seguint la pauta lliurada.

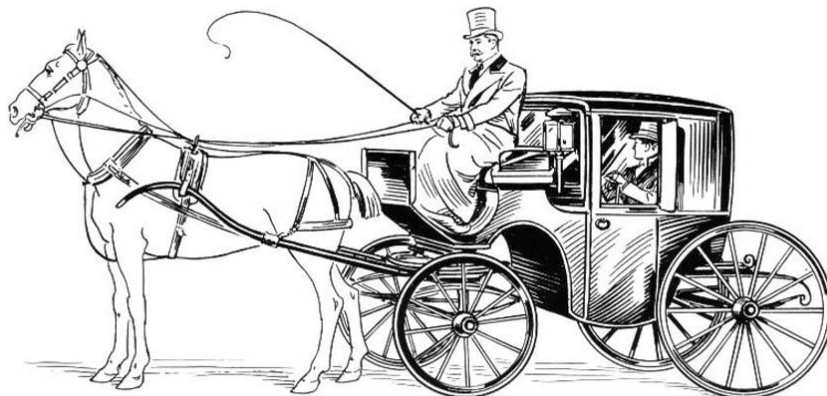
### Elements clau:

1. Reflexionem de forma conjunta sobre si l'impuls és o no empàtic; entre tots buscarem possibilitats per a fer empàtica la situació si no ho ha estat en l'escena improvisada que han mostrat.
2. Veurem que hem practicat l'empatia amb el teatre ja que ens hem posat a la pell d'un altre (personatge) i hem practicat la gestió emocional i l'auto motivació (perquè hem donat vida al personatge segons el que volien aconseguir).
3. Per una altra banda, veurem que si les emocions no és gestionen, si no hi ha un "jo" que condueixi els cavalls del carruatge no hi ha possibilitat d'empatia.
4. Per tant arribarem a comprendre per l'experiència viscuda amb el teatre que l'empatia és el destí d'un viatge que comença en nosaltres mateixos i després va fora.





## Sobre l'educació emocional



CAVALL – Emoció  
COTXER – Pensament  
PASSATGER – Veritable jo  
CARRUATGE – Cos

És una de les intel·ligències de les quals estem dotats els éssers humans per gestionar les nostres emocions i sentiments i que ens permet utilitzar correctament altres habilitats que posseïm (també la intel·ligència intel·lectual).

Per a Daniel Goleman les característiques fonamentals de la intel·ligència emocional són:

1. Conèixer i reconèixer les emocions
2. Gestionar les emocions
3. Capacitat d'acte motivar-se
4. Reconèixer les emocions dels altres
5. Habilitats socials per establir relacions saludables amb unes altres persones

La paraula emoció ve del llatí *movere* (moure) per tant, la tendència a actuar estarà en cadascuna de les emocions. Les emocions són estats complexos de l'organisme que per una excitació o pertorbació predisposen a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern. Na Berta en l'escena 1 les defineix com “la gasolina que ens mou”, és a dir les emocions ens porten a l'acció. Encara que no hi hagi un acord entre els investigadors de quines són les emocions primàries, la majoria coincideix que són: la ràbia, la tristesa, la por, el plaer, l'amor, la sorpresa, el disgust, i la vergonya.

### **Empatia**

Capacitat de captar el que una altra pensa i alhora la connexió sincera amb la seva sentir – a pesar que no sigui el mateix que un pensaria o sentiria en la mateixa situació-. Significa anar més enllà de la focalització d'un mateix, significa sortir del propi jo per obrir-se als altres. Aquesta capacitat predispesa no només a sentir el sofriment sinó a compartir també el goig i a participar emocionalment de l'alegria de l'altre.

### **Assertivitat**

Habilitat personal que ens permet expressar sentiments, opinions i pensaments en el moment oportú, de la forma adequada, sabent defensar els nostres propis drets i sense negar o desconsiderar els drets dels altres.

### **Intel·ligència del cor**

La Intel·ligència del Cor és aquella que comencem a usar quan decidim aprendre a Estimar, quan decidim educar les nostres emocions i regular els nostres pensaments per transcendir-nos a nosaltres mateixes. Quan filtrem el que ens ocorre i el que diem o fem per l'acceptació, la confiança, la gratitud i la generositat.



## Bibliografia

- Bisquerra, R.** (coord.) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A. 2011.
- Boal, A.** *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial. 2001.
- Boix, C.** *Educar para ser feliz*. Barcelona. CEAC. 2007
- Carpena, A.** *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro. 2003
- Carpena, A.** "La construcció de la convivència". *Conviure i treballar junts. Documents, 15*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Consell Escolar de Catalunya. 2005
- Carpena, A.**; VVAA. *Aprender y educar con bienestar y empatía*. Barcelona: Octaedro. 2013
- Carpena, A.** *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Bilbao. Desclée de Browner. 2015
- Cascón, P.; Martín, C.** *La alternativa al juego para la paz*. Madrid. Los libros de la Cartarata. 1999
- Castanyer, O.** *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*. 36ed. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer. 1996
- Dettoni, P.** *La Inteligencia del corazón*. Barcelona. Destino. 2014.
- Dettoni, P.** *Jugar/Trabajar con la obra de teatro de conciencia Qui sò Jo? Introducción a la Educación Emocional*. Teatro de Conciencia. 2012 ( película y guía: descarga en la web: [www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org))
- Dettoni, P.** *Qui Mane Ací? Una obra para reflexionar sobre tu libertad interior*. Teatro de Conciencia. 2012 (película y guía: descarga gratuita en la web: [www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org))
- Dettoni, P.** *Manual para la educación emocional y la expresión artística*. Fundación Paiz y Teatro de Conciencia. 2014. (guía de descarga en la web: [www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org))
- Dettoni, P.** *Jugar/Trabajar con la obra de teatro de conciencia Per Donare. Transformación del dolor emocional y prevención de la violencia*. Teatro de Conciencia. 2015 ( película y guía: descarga en la web: [www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org))
- Ellis, A. y Chip, R.** *Controle su ira antes de que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós. 1999.
- Frankl, V.** *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós. 1997.
- Gardner, H.** *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. 1993.
- Goleman, D.** *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. 1995.
- Levy, N.** *La sabiduría de las emociones*. Buenos Aires. Editorial Sudamericana. 1999.
- Marina, J.A. y López Penas M.** *Diccionario de los sentimientos*. Madrid: Anagrama. 1999
- Marquier, A.** *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2006.
- Melendres, Jaume.** *La direcció d'actors. Diccionari mínim*. Barcelona, Institut del Teatre ("Escrits teòrics", 9), 2000
- Miller, A.** *El cuerpo nunca miente*. Tusquets Editores. 2007
- Pavis, Patrice.** *Diccionario del Teatro*, Paidós, Barcelona 1983
- Salmurri, F.** *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2004.

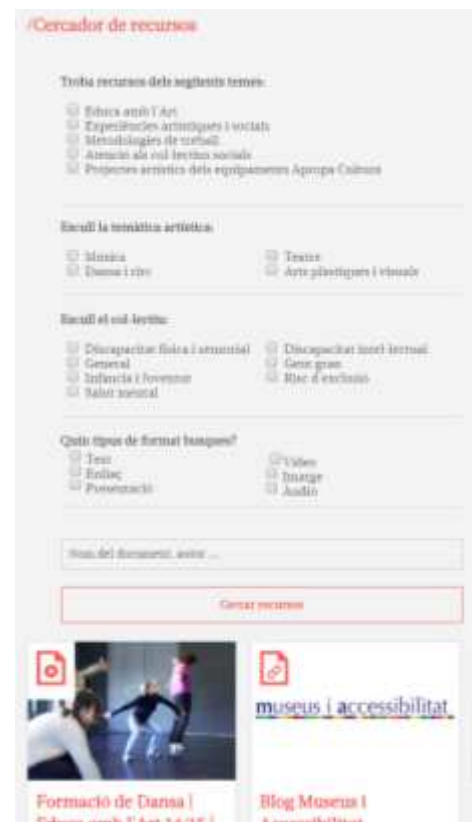
## Recursos en xarxa

Al web d'Apropa Cultura comptem amb un apartat on trobaràs recursos per a aprofundir en les sessions i visualitzar les formacions de cursos anteriors.

Podràs consultar:

- **Vídeos** de les formacions Educa amb l'Art
- **Dossiers** pedagògics de les sessions.
- **Articles i documentació** relacionada amb les arts i l'àmbit social

Clica aquí i descobreix com treballar les arts en el dia a dia!  
<http://www.apropacultura.cat/formacio.aspx>



## Formacions Educa amb l'Art

Les formacions s'adrecen a professionals de l'acció social i educativa que treballen a centres socials [registrats a Apropa Cultura](#).

Organitzem sessions Educa amb l'Art durant tot l'any: consulta el calendari de les sessions i fes la teva inscripció. Ho trobaràs a l'apartat Formació del web d'Apropa Cultura:

Consulta el calendari:  
<http://www.apropacultura.cat/formacio-mediateca.aspx>

## Apropa Cultura

Obrim les portes dels teatres, auditoris i museus perquè tots necessitem la cultura.

[www.apropacultura.cat](http://www.apropacultura.cat)

Email: [apropa@apropacultura.cat](mailto:apropa@apropacultura.cat)

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

c/ Lepant 150  
08013 Barcelona