



TEATRO SOCIAL
UBUNTU

DESCRIPCIÓN BREVE

PROPUESTA TEATRAL PARA TRABAJAR LA GESTIÓN
DE EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
DIRIGIDO A ALUMNOS DE LA ESO

Laura Bautista Pardo

Almería enero de 2022

TALLER DE GESTIÓN DE EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Propuesta Teatral dirigida a Centros Educativos

La Inteligencia emocional, es la capacidad que tiene una persona para reconocer, expresar y gestionar tanto las emociones propias, como las del otro, a través de la empatía.

Nuestras emociones básicas son universales, es decir, las tienes todas las personas de este planeta, lo que cambia es la manera que tenemos de gestionarlas y expresarlas.

En nuestra sociedad, somos cada vez más conscientes de la importancia que tiene trabajar la IE para lograr un estado de bienestar personal. Aunque esta importante habilidad se trabaja superficialmente en los colegios, se sigue priorizando la razón y lógica por encima de la vida emocional. Además, la cultura occidental tiende a evitar y ocultar las emociones difíciles como la enfado, la tristeza, la vergüenza, lo que dificulta el aprendizaje de su adecuada gestión.

El taller propuesto tiene como objetivo enseñar a los jóvenes (1º, 2º, 3º de la ESO) a reconocer, expresar y gestionar sus emociones básicas, adquirir responsabilidad emocional y cuidar su Inteligencia Emocional.

Los ejercicios de este taller están basados en técnicas del Teatro Social. El uso del juego favorece tanto la participación como el aprendizaje. Además, es una metodología transformadora porque:

- Se basa en una metodología vivencial, lejos de las metodologías tradicionales de “pizarra y pupitre”, donde el participante aprende a través de la acción, de la experiencia y la emoción.
- El aprendizaje se produce de la unión entre acción y reflexión. Generando procesos de diálogo.
- La educación es inseparable de la comprensión y el análisis crítico e la realidad social, política y económica de los educandos. ¿De qué sirve enseñar palabras o conocimientos si no tienen una utilidad directa en la construcción del mundo del educando? El individuo aprende a través de situaciones de su vida cotidiana que le aportan experiencias útiles para generar situaciones de aprendizaje.
- El uso del juego genera un clima emocional que facilita el aprendizaje.
- Es una poderosa herramienta de empatía, necesaria para poder comprender las necesidades y circunstancias del otro/a.

Por todo lo expuesto, este taller de emociones e Inteligencia emocional basada en técnicas del teatro social, es una propuesta novedosa en los que los chavales aprenderán habilidades básicas para la inteligente gestión de emociones, través de ejemplos de su día a día. Además, los juegos teatrales son en sí mismos terapéuticos ya que implícitamente se trabajan habilidades personales como la comunicación, la flexibilidad, la consciencia corporal, la exposición al público.

Objetivos:

- Reconocimiento y expresión de las emociones básicas
- Reconocer las causas de mi emociones
- Mejorar la consciencia corporal
- Generar empatía
- Promover la I.E

Dirigido

Adolescentes entre 11 y 15 años

Presupuesto

50 Euros / hora

Duración

2 o 3 horas dependiendo del número de participantes.

Sobre Teatro Social Ubuntu

Teatro Social Ubuntu es un espacio de creación de proyectos artístico-educativos destinados a cualquier colectivo interesado en mejorar las relaciones entre sus integrantes, ya sea un contexto educativo, comunitario y/o social; que tiene el Teatro como eje principal y cuyo triple objetivo es:

- ✓ Facilitar la integración social
- ✓ Mejorar la convivencia
- ✓ Prevenir la violencia
- ✓ Transformar la realidad

Más información: <https://laurabautista.es/ubuntu-teatro-social/>