

TEMA 5

Dinámicas teatrales II

LAS EMOCIONES

1. LAS EMOCIONES. SU EXPRESIÓN Y GESTIÓN.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se expresan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.

¿Para qué sirven?

Para adaptarnos al entorno que nos rodea.

Sentimientos:

Los sentimientos son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar, de forma más racional, nuestro estado anímico.

Tipos de emociones:

Dependiendo del grado en que las emociones afectan al comportamiento, pueden ser positivas o negativas:

Emociones agradables: nos hacen sentir bien. Son las emociones saludables. Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar (alegría, calma, amor, gratitud, satisfacción).

Emociones desagradables: son emociones opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. También se conocen como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. (Miedo, tristeza, rabia, envidia, asco).

- **Las emociones en escena:**

Un actor o actriz, trabaja con sus emociones. Por ese motivo, es importante tener una buena salud emocional, conocer bien tus emociones (cuáles son las que más expresas, cuáles reprimes, etc.) y saber gestionarlas para poder sacarlas en escena cuando el papel lo requiera. Conocer bien nuestras emociones, nos ayuda a entender bien las emociones que tiene el personaje que haya que representar.

A continuación os proponemos una serie de dinámicas para realizar con los alumnos /actores sobre las emociones. ¡En marcha!

2. DINÁMICAS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES.

2.1. Emociones y música.

Objetivo:

El objetivo de esta dinámica es que el alumno/a reconozca las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia, calma), cómo es la respuesta del cuerpo a cada una de esas emociones y cómo le hacen sentir. Todo ello a través de la música, teniendo que adivinar qué emoción corresponde a cada canción.

Material necesario:

Equipo de música.

Canciones que representen cada emoción:

- Para la rabia: *Wi will rock you*. Queen
- Para el miedo: *Alice's Theme*. BSO Alice in wonderland.
- Para la tristeza: *Theme from Schindler's List*. BSO Schindler's List.
- Para la calma: *Mantra Ra ma da sa*. Snatam Kaur - Love Vibration.
- Para la alegría: *Pan y mantequilla*. Efecto pasillo. / *Walking on sunshine*. Katrina & The Waves.

**Te proponemos un listado con canciones que puedes usar para cada emoción, aunque puedes elaborar el tuyo propio.*

Desarrollo de la dinámica:

Todos los participantes de la actividad, incluido el conductor de esta, se disponen en círculo. Antes de comenzar, es importante explicar a los alumnos qué son las emociones, para qué sirven y los tipos de emociones que existen (positivas y negativas), además de preguntarles qué emociones conocen. (Según la edad de los alumnos podemos incidir más o menos en las preguntas o en nuestra explicación sobre las emociones).

Una vez terminada la explicación, pedimos a los alumnos que lleven su mano derecha a su corazón y que cierren los ojos. De este modo su concentración y atención será mayor.

La rabia:

Ponemos la canción que hemos escogido para la rabia y dejamos que la escuchen unos segundos en silencio. Seguidamente, y sin quitar la canción, les preguntamos qué emoción creen que es. Si no la adivinan, les decimos que se fijen en la emoción con la que el cantante está cantando. Para poder sentir más la emoción les pedimos que golpeen el suelo con fuerza con sus pies y dejamos que lo hagan durante unos segundos. Al terminar, les decimos que se trata de la rabia y les pedimos que griten con toda su rabia y todas sus fuerzas (repiten el grito dos veces más). Quitamos la canción y les preguntamos cómo se sienten después de haber gritado (pueden sentirse enfadados aún, o desfogados, libres de tensión, aliviados, etc.). Para cerrar la emoción de la rabia, les decimos que imaginen que llevamos puesto el disfraz de la rabia, así que, imaginariamente, hacemos como si nos quitáramos ese disfraz y lo lanzamos hacia el cielo para que se evapore. (Esta acción la repetiremos con todas las emociones negativas. Ya que es una manera de quitarnos esa emoción y pasar a la siguiente).

Sobre la rabia, podemos explicarles que es una emoción que es necesario expresar pero de una forma que no sea agresiva ni violenta ni para nosotros, ni para los demás. Si algo nos molesta, está bien poder expresarlo, pero de modo que no dañe a nadie. Una forma para poder desfogarnos y sacar la rabia cuando estamos muy enfadados puede ser, ir a un lugar dónde nadie nos vea ni nos oiga y gritar con todas nuestras fuerzas o golpear un cojín hasta sentir que la rabia se va.

El miedo:

Repetimos la misma dinámica pero con la emoción del miedo. Los alumnos, en círculo, llevan la mano a su corazón y cierran los ojos. Suena la canción escogida para el miedo y dejamos que la escuchen unos segundos mientras permanecen en silencio. Seguidamente, sin quitar la música, les preguntamos qué emoción creen que es. Cuando hayan adivinado que es el miedo, les pedimos que imaginen que están en un bosque, de noche, todo está oscuro y está lleno de lobos. Entonces, vamos andando por el aula, sintiendo que estamos en ese bosque con la emoción del miedo. Pasados un par de minutos, volvemos al círculo y quitamos la música.

Para cerrar la emoción del miedo, repetimos la acción de quitarnos el disfraz y lanzarlo al cielo para que se evapore.

Sobre el miedo, podemos explicarles que existen dos tipos: los miedos amigos y los miedos enemigos.

Los miedos amigos son aquellos que nos avisan de un peligro, como por ejemplo, si nos encontramos delante de un tigre. En este caso el miedo nos puede dar más capacidad de reacción, como correr más rápido, o gritar más alto para poder huir del tigre o pedir ayuda.

Los miedos enemigos, son miedos que se fundan en un peligro que no es real y nos bloquean e impiden hacer algo y sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno. Por ejemplo: miedo a la oscuridad, miedo a los insectos, miedo a los fantasmas, miedo a las alturas, miedo a que se rían de nosotros, miedo a equivocarse, etc.

Valiente no es aquel que no tiene miedos, (ya que si no se siente miedo no es necesaria la valentía) si no el que es capaz de hacer las cosas aún sintiendo miedo.

La tristeza:

En círculo, los alumnos llevan su mano derecha a su corazón y cierran los ojos. Escuchamos la canción escogida para la tristeza mientras permanecen en silencio durante unos segundos, hasta que les preguntamos que emoción es. Una vez la adivinen les pedimos que simplemente se queden en silencio escuchando la música y sintiendo esa emoción. Pasados un par de minutos, podemos quitar la canción y les preguntamos como se sienten.

Para cerrar la emoción de la tristeza, realizamos la acción de quitarnos el disfraz y lo lanzamos al cielo para que se evapore.

La tristeza, es una emoción que nos avisa de que hay algo en nuestra vida que no nos gusta, que nos duele o que nos hace sentir mal. Es interesante que sepan, que es una emoción incómoda que muchas veces no gusta sentir y se reprime. Si la tristeza se reprime a menudo, va llenando nuestro corazón y puede llegar a ser dañina para nosotros, llevándonos, incluso, a una depresión. No hay que avergonzarse de sentir tristeza o de llorar, ya que esas lágrimas y esa tristeza lo que hace es ayudarnos a desahogarnos y limpiar lo que nos hace sentir mal.

**Es importante que el profesor/director observe, durante la realización de el ejercicio de la tristeza, la reacción de cada alumno mientras escucha la música y va sintiendo esta emoción. Es común encontrar alumnos que intentan hacer bromas y reírse. En ese caso, no se les dirá nada mientras se realiza el ejercicio y se les dejará que reaccionen así. Una vez terminado, en el*

cierre de la dinámica, se les hará conscientes de su reacción y se les dirá que esa forma de reaccionar suele ser un mecanismo de defensa para evitar sentir la tristeza.

La alegría:

En círculo, los alumnos colocan su mano derecha en su corazón y cierran los ojos. Ponemos la música de la alegría y dejamos que la escuchen mientras permanecen en silencio, durante unos segundos. Después les preguntamos que emoción es. Ésta la suelen adivinar enseguida. Les invitamos a bailar por toda el aula y sentir la alegría que transmite la música. Al terminar la canción, volvemos al círculo y les preguntamos cómo se sienten.

¡El disfraz de esta emoción nos lo dejamos puesto ya que se trata de una emoción positiva muy saludable!

La alegría es una emoción causada por un motivo placentero y, por eso, es tan agradable. A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración, aunque se pueden tener muchos ratitos alegres durante el día. La alegría hace que nuestra energía aumente y que nuestra forma de pensar sea más positiva.

La calma:

Esta es la última emoción que vamos a trabajar en esta dinámica. Colocados en círculo, con la mano derecha en su corazón, los alumnos cierran los ojos. Ponemos la canción de la calma. La dejamos unos segundos mientras los alumnos permanecen en silencio. Después les preguntamos qué emoción creen que es. Cuando la adivinen les invitamos a cantar el mantra: rama da sa y a realizar los movimientos que le acompañan. **Estos movimientos los encontraréis en el vídeo sobre esta dinámica.*

Repetimos el mantra durante unos minutos, hasta que veamos que el grupo empieza a sentir la calma.

¡Este disfraz tampoco nos lo quitamos!

La calma nos transmite tranquilidad y control emocional, evitando que nos afecten, de modo negativo, las circunstancias externas. Tener la habilidad de mantener la tranquilidad en momentos de dificultad y mantener la serenidad para poder pensar con tranquilidad, es una excelente habilidad emocional. La calma es, por tanto, la gran reguladora emocional, y nos ayuda, a que, cuando sintamos una emoción negativa, esta vaya desapareciendo.

Observaciones:

El orden en el que están puestas las emociones durante el desarrollo de esta dinámica no está hecho al azar. Las emociones negativas están ordenadas de mayor a menor energía, y las positivas igual, con el fin de terminar la dinámica con la calma, para que los alumnos se beneficien de esa emoción y puedan seguir el resto de la clase disfrutando de un estado de tranquilidad.



Realizando la dinámica de las emociones con música en un centro escolar. Manos en el corazón y ojos cerrados.



Meditación del ra ma da sa para trabajar la calma.

2.2 Las emociones a través del tacto y la voz.

Objetivo:

El objetivo de esta dinámica es que el alumno/a tome consciencia de todo lo que es capaz de transmitir a sus compañeros a través del tacto, y de la intención con la que se dicen las cosas. Para el actor/actriz el texto es un pretexto, es decir, la importancia no reside únicamente en las palabras que se dicen, sino en la intención con la que se dicen, la expresión corporal que utiliza el actor cuando las dice, y la emoción que siente y transmite al decirlas.

Desarrollo de la dinámica:

Todos los participantes de la actividad, incluido el conductor de esta, se disponen en círculo sentados en el suelo. Antes de comenzar explicamos a los alumnos que hay muchas formas de transmitir emociones. Se pueden transmitir emociones a través de la palabra, del tacto, de la mirada...

Con el tacto:

Para empezar el ejercicio el conductor pide a los alumnos que se cojan de las manos, y hace el primer ejemplo: Con ambas manos coge la mano derecha del alumno que tiene a su izquierda y la acaricia durante unos segundos con la emoción del cariño. Luego le pide que haga lo mismo con su compañero de la izquierda, y así sucesivamente hasta llegar de nuevo al conductor del ejercicio. Y acto seguido volverá a iniciar otra ronda con otra emoción diferente. Del cariño podemos pasar al enfado, luego a la alegría, al asco, al entusiasmo, a la timidez y finalizar con el amor, por ejemplo.

Con la voz:

En este ejercicio al igual que en el anterior los alumnos también están en el suelo sentados en círculo, pero sin cogerse de la mano. El conductor volverá a empezar el juego haciendo un ejemplo con el alumno que tenga a su izquierda. El ejercicio consiste en mirar a los ojos del alumno que tenemos a la izquierda y en decirle por ejemplo con la emoción de la vergüenza: "pásame el borrador". Luego le pide que haga lo mismo con su compañero de la izquierda, y así sucesivamente hasta llegar de nuevo al conductor del ejercicio. De la vergüenza podemos pasar al asco, luego al miedo, al enfado, a la tristeza, y acabar con la alegría.

Observaciones:

En ambos ejercicios es importante alternar emociones positivas con negativas, al igual que pasar de emociones de menor intensidad a mayor intensidad. Si empezamos con la emoción del enfado lo más probable es que los alumnos se dejen llevar por ella y no presten atención al ejercicio. Y si juntamos emociones negativas o positivas es posible que las junten y no se vea clara la diferencia entre ellas.

En cada clase suelen predominar unas emociones entre los alumnos. Es un estímulo positivo que ellos sean conscientes de las positivas y también que lo sean de las negativas para poder cambiarlas. A veces los alumnos son muy bruscos entre ellos, y la emoción del enfado o del entusiasmo según el caso es perfecto para trabajar con el ejercicio del tacto. El profesor verá cual es la emoción que necesita trabajar la clase.

2.3: Dinámica “Expresando Emociones”.

- Los participantes se colocan por parejas en dos filas enfrentadas. Los participantes de una fila serán “A” y los participantes de la otra fila serán “B”.
- “A” se acerca a “B” sintiendo cada vez una emoción, andando con esa emoción, mirando con esa emoción y expresándola corporalmente.
- Al llegar a “B” le dice la frase que corresponda a cada emoción. Después cambian los roles.

Frases según la emoción:

- IRA: Estoy enfadado.
- TRISTE: Estoy triste.
- MIEDO: Tengo mucho miedo.
- ASCO: ¡He pisado un chicle!
- ALEGRÍA: ¡Qué divertido!
- AMOR: ¡Eres mi amigo/amiga!

Cierre de dinámica:

- Preguntar a los alumnos y que vayan levantando la mano para responder.
- ¿Quién durante su día a día tiene varios momentos en los que se enfada / que es alguien que se enfada con facilidad?.
- ¿Quién durante su día a día tiene varios momentos en los que siente tristeza / alguien que se considera sensible, que le afectan las cosas?
- ¿Quién se considera miedoso o miedosa?
- ¿Quién se considera alegre?
- ¿Qué emoción creen que predomina en clase?

2.4: Improvisación para trabajar las emociones: “El texto es un pretexto”.

- Elementos que aparecen en escena:
- Dos sillas.
- Dos participantes “A” y “B”.
- Cada participante elegirá una emoción que tiene que sentir y transmitir al público durante la actuación.
- En esta improvisación el texto es un pretexto, ya que lo importante es que se diga con la emoción elegida, de ese modo el contenido del mensaje cambia totalmente.
- La improvisación tiene un diálogo que no cambia. Se puede realizar tantas veces quieras con distintas emociones.
- Las acciones que se realicen serán mimadas, es decir, no habrá objetos y estos serán imaginarios.

Diálogo de la dinámica:

El personaje "A" se encuentra en escena preparando un colacao. Entra a escena el personaje "B" que acaba de despertarse.

PERSONAJE "B": (Al entrar a escena) Buenos días. (Se sienta en una silla).

PERSONAJE "A": (Mientras prepara el colacao) Buenos días. ¿Quieres un colacao?

PERSONAJE "B": Sí, gracias.

El personaje "A" termina de preparar el colacao y se lo lleva a "B". Después se sienta en la silla que queda libre y se queda observando como "B" va tomando el colacao. Después de varios segundos de silencio habla:

PERSONAJE "A": Respecto a lo de anoche.

PERSONAJE "B": (Se termina el colacao. Le da el vaso al personaje "A" y se levanta de la silla) Me voy al colegio. (Y sale de escena).

- **Cierre de dinámica.**

Para cerrar la dinámica podéis preguntar a los alumnos cómo se han sentido al realizar la improvisación y si les ha sido difícil a cada uno mantener la emoción que tenían. A los espectadores les podéis preguntar también qué les ha parecido la improvisación y si transmitían las emociones escogidas para trabajar.