

# RECURSO EDUCATIVO

**Obra de teatro El fabricante de emociones**

# Recurso educativo

## ¿QUÉ ES innov@ARTS?

Es un proyecto de innovación educativa impulsado por la Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa que agrupa siete modalidades de programas donde confluyen la innovación, la inclusión, las lenguas y las artes, con el fin de promover experiencias educativas y creativas a través de la música, la danza, las tradiciones, el cine, la radio, el teatro y las artes plásticas y visuales.

INNOV@ARTS promueve el desarrollo de la expresión artística y la creatividad en los centros educativos, dado que las artes potencian vías de transformación educativa que mejoran la adquisición de competencias, aportan elementos emocionales y favorecen aprendizajes interdisciplinarios que atienden a la diversidad y fomentan la inclusión.

## ¿QUÉ ES innov@teatre?

Es un programa educativo que impulsa la expresión escénica, la representación y la dramatización de obras teatrales y el fomento de la creatividad artística.

*innov@teatre* permite, además, poner en contacto el alumnado y el profesorado con otras entidades colaboradoras, como por ejemplo, ayuntamientos, escuelas de teatro, asociaciones culturales, actrices y actores, director/se de teatro, compañías de teatro, entre otros.

*innov@teatre* es uno de los siete programas que forman el proyecto innov@ARTS, impulsados por la Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa en que confluyen la innovación, la inclusión, las lenguas y las artes.

## Recurso educativo

A | AUTORIA

B | SINOPSIS DE LA OBRA

C | NOTA DE AUTORIA

D | LA OBRA

1. Personajes

2. Texto teatral

Escena 1 | En casa de Pilar

Escena 2 | Encuentro con las emociones

Escena 3 | La habitación de alegría

Escena 4 | La habitación de tristeza

Escena 5 | La habitación de miedo

Escena 6 | La habitación de asco

Escena 7 | Haciendo frente al enfado

Escena 8 | El reencuentro

E | ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

1. Objetivos pedagógicos

2. Los personajes

3. Sugerencias para la escenografía

4. Dinámicas previas a la representación

4.1. Emociones y música

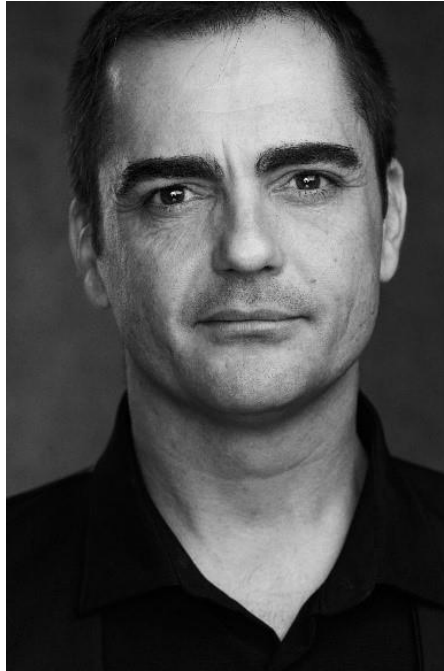
4.2. Fabricando emociones

4.3. Creación de personajes

5. Información complementaria sobre la temática de la obra

6. Conclusión

## A | AUTORIA



**Figura 1.** Fotografía proporcionada por Salvador Ronda.

### Salvador Ronda

Nacido en Callosa d'en Sarrià en 1981. Es diplomado en Arte Dramático por la escuela El Submarino, de Madrid. Tiene el título de Experto en Inteligencia Emocional por la UNIR y se ha formado en psicodrama por la Escuela Gestual de Psicodrama de Barcelona. Ha estudiado el método Stanislavsky con Ángel Gutiérrez en el Teatro de Cámara de Madrid. Ha complementado su formación como actor con John Strasberg en Nueva York, en la escuela de voz de Lidia Garcia, expresión corporal con Arnold Taraborelli y técnica Meisner con Miguel Ponce.

Ha trabajado como actor en diferentes compañías teatrales de Madrid, Barcelona y Alicante. Tiene experiencia en audiovisual. Ha escrito y dirigido diferentes cortometrajes y obras teatrales.

En 2014, junto a Nuria Garcia, fundó ArtCrear, compañía teatral y espacio artístico y terapéutico en el cual imparten cursos, talleres y formaciones de teatro, teatro terapia y teatro aplicado a desarrollar la inteligencia emocional en el aula.

Además, también tiene experiencia como actor en audiovisual y ha escrito y dirigido diferentes cortometrajes y obras de teatro.

En junio de 2024 ha publicado su primer libro, la obra de teatro "El tiempo de Jorge Juan".



**Figura 2.** Fotografía proporcionada por Núria García.

### Núria García

Nacida en Novelda (Alicante) en 1984. Licenciada en interpretación textual por La ESAD de Murcia en 2006. Máster en Danza Contemporánea y Arte de Movimiento por la UCAM. Es terapeuta teatral por la Escuela Gestual de Barcelona. Se ha formado con Isabel Úbeda en la Odín Teatret de Dinamarca y con otros especialistas como Anton Valén, Carles Castillo, Eric de Bont y Antonio Fava. Lleva subiendo a los escenarios como actriz desde hace más de veinte años, trabajando en diferentes compañías de Murcia, Alicante, Castilla la Mancha y Cataluña. En 2014 fundó, junto con Salvador Ronda, ArtCrear, compañía teatral y espacio artístico y terapéutico en el cual imparten cursos, talleres y formaciones de teatro, teatro terapia y teatro aplicado a desarrollar la inteligencia emocional en el aula. También tiene experiencia como actriz en audiovisual. Además, ha escrito y producido diferentes cortometrajes y obras de teatro.

## **B | SINOPSIS DE LA OBRA**

Pilar, se encuentra en casa con sus amigos que juegan una partida en la videoconsola. Ella se enfada con ellos porque siente que no la tienen en cuenta a la hora de jugar, así que decide apagarles la televisión y quedarse con el mando. En el forcejeo por conseguir el mando, Pilar, descubre, escondida en la pared, una cajita muy misteriosa que, mágicamente, la llevará a ella y a sus amigos al mundo de las emociones. Allí, conocerá al Fabricante de Emociones que le explicará que, para volver a casa, tendrá que pasar por diferentes pruebas, como si de un juego se tratara. Pilar, mágicamente, llegará dentro de su mente, a la parte de su cerebro inconsciente y allí, vivirá una experiencia emocionante que le ayudará a conocerse mejor a ella misma y a sus amigos.

## **C | NOTA DE AUTORIA**

Con esta obra, nuestro objetivo es ayudar a que el alumnado pueda reconocer sus propias emociones y las de los demás, fomentando la inteligencia emocional, ya no solo por la temática de la obra, si no, también, porque el teatro, es en sí mismo, una fábrica de emociones.

El alumnado, como actores y actrices, vivirán la experiencia de trabajar con ellos mismos. Un actor y actriz usa su cuerpo, su mente, su voz y sus emociones. Un actor y actriz necesita conectar con su personaje, empatizar con él y entenderlo, para poder interpretarlo. Y eso, va a ayudar al alumnado a entender mejor las emociones y los mensajes que cada una esconde.

También hemos querido empezar la obra con los protagonistas jugando una partida a un videojuego, con el objetivo de poner de manifiesto que hoy en día, los niños y las niñas cada vez socializan más en línea, a través de videojuegos o redes sociales. Eso, además de que va en detrimento del desarrollo de algunas habilidades sociales, hace que solo trabaje una parte de su cerebro y las partes del cerebro que tienen que ver con el trabajo manipulativo, con el contacto visual con el otro, con las relaciones afectivas cara a cara, son partes que se dejan de desarrollar. El teatro también, como actividad, da la oportunidad de fomentar estas habilidades.

En la obra también se hace mención a los cuentos y su transmisión oral. Los cuentos también son una fábrica de emociones. La narración oral ha sido, a lo largo de la historia también una forma de transmitir valores, tradiciones, normas sociales, además de que permite desarrollar la capacidad creativa, fomentar la escucha y la atención,

estimular la imaginación, mejorar el vocabulario, la comprensión, las habilidades lingüísticas y fortalece el vínculo emocional entre el contador de la historia (padre, madre, abuelo o abuela, maestro o maestra) y el oyente.

Antes de empezar a abordar los ensayos de la obra de teatro, os proponemos trabajar con el alumnado: qué son las emociones, los diferentes tipos de emociones que podemos encontrar y sus mensajes. Para ello, en las orientaciones didácticas encontraréis diferentes dinámicas que podréis realizar.

Es importante también tener en cuenta, poder diferenciar cuándo hablamos de emoción y cuándo hablamos de estado emocional.

### **Las emociones:**

- Son un sentimiento instantáneo.
- Son superficiales y efímeras.
- Se suceden con rapidez.
- Nos invaden y no podemos hacer nada por evitarlo.
- No se pueden cambiar.
- No podemos controlarlas.

En un mismo día podemos experimentar muchas emociones distintas y pueden producirnos sensaciones agradables o sensaciones incómodas o desagradables.

### **En cambio, los estados emocionales:**

- Son profundos y recurrentes, vuelven una y otra vez.
- Si una emoción se aloja durante un tiempo largo, se convierte en un estado emocional.
- Podemos influir y alterar los estados emocionales para cambiarlos.

### **¿Y cuáles son nuestras fábricas de emociones?**

- Nuestro cerebro consciente: parte cerebral a la que tenemos acceso, que podemos percibir y razonar.
- Nuestro cerebro inconsciente: es una parte enorme de nuestro funcionamiento cerebral (en torno al 95%) al que no tenemos acceso.
- Nuestro cuerpo: reacciona de forma física a las emociones.

Es importante tener en cuenta, que cuándo la protagonista se encuentra *en el mundo de las emociones*, hablamos de que se encuentra dentro de su inconsciente.

Todo lo que recordamos tiene un contenido emocional para nosotros, por lo que nuestra memoria, juega un gran papel en la fabricación de emociones.

En las orientaciones didácticas os daremos herramientas para abordar estos temas.

Esperamos que disfrutéis de esta experiencia.

¡Arriba el telón!



# D | LA OBRA

## 1. Personajes

- Pilar
- Vega
- Roc
- Joan
- Marlon
- Alegría
- Enfado
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- El fabricante de emociones
- Tres niñas
- Niños y niñas haciendo de fantasmas, lobos y otros personajes de terror

## 2. Texto teatral

### Escena 1 | En casa de Pilar

*Salón comedor de casa de Pilar. Una mesa, unas sillas, alguna planta (natural o artificial), algún punto de luz (puede ser led inalámbrico) que cambie la iluminación general y añada un elemento de espacio privado, más pequeño que los anteriores espacios mostrados en las escenas anteriores, elementos decorativos sobre pequeños muebles/cajas/palets, desplegar si es posible una tela pintada con una ventana, o con el dibujo de cortinas o el dibujo de cuadros, el dibujo de alguna lámpara, que se cuelgue en el fondo del escenario.*

*En el centro del escenario habría un tresillo, que perfectamente se puede simbolizar con tres sillas. Los protagonistas empezarán sentados en el tresillo, jugando a un videojuego de fútbol, con mandos inalámbricos, mirando en dirección hacia dónde estaría el televisor que sería justo en el centro del patio de butacas. Los actores empezarán la obra con mucha energía y con grandes gesticulaciones, ya que están jugando la final del mundial de fútbol en el videojuego.*

**VEGA:** ¡No, no, no, no, no, no!

**ROC:** ¡Sí, sí, sí, sí, sí, sí!

**JOAN:** ¡Venga, vamos, vamos, vamos, Nico Williams! ¡Regatea!

**PILAR:** ¡Qué rollo de fútbol! ¿Acaba ya?

**VEGA, ROC, JOAN Y MARLON:** ¡No!

**PILAR:** De verdad, que cuando os ponéis así sois muy inaguantables. *(Pilar saca unos cuentos de una caja que pone "TIRAR")* No entiendo por qué mi madre se ha empeñado en tirar estos cuentos: El gallo kiriko, El cuento del rey pobre, Pulgarcito... Eran de mi abuelo. ¿Los queréis?

**VEGA:** ¿Unos cuentos viejos y polvorientos? No, gracias. A mi madre también le ha dado por deshacerse de mis cosas. Hoy casi me tira la consola, pero he montado el drama y se ha apiadado de mí. *(Joan y Vega chocan la mano por encima de la cabeza).*

**PILAR:** También hay un parchís. *(Preguntando a sus amigos)* ¿Hacemos una partida? *(Nadie le responde. Se empieza a enfadar.)*

**MARLON:** *(Hablando al videojuego. Nervioso.)* ¡Le tienes delante, Vega! ¡Pásala ya! ¡Pero si le tienes delante! ¡Pásala ya! ¡Te la van a quitar!

**ROC, JOAN Y MARLON:** *(Hablando al televisor, muy nerviosos)* ¡Le tienes delante! ¡Pásala ya!

**PILAR:** ¿Se puede saber qué os ha pasado? ¡Ya sólo os gusta jugar a los videojuegos!

**JOAN:** *(Refiriéndose al videojuego)* ¡Por fin la pasas!

**VEGA:** *(Al videojuego)* ¡Chuta ya, Lamine Yamal, ¡por lo que más quieras!

**MARLON:** ¡Lo estoy intentando!

*Vega, Joan, Marlon y Roc siguen en el tresillo jugando la partida y Pilar está con los brazos cruzados y visiblemente enfadada. Los 5 quedan congelados, como si se hubiera detenido el tiempo. En ese momento entra, desde la derecha del escenario, el personaje de enfado y se sitúa en el centro del escenario por delante de ellos y con mucha rabia, cuenta cómo se está sintiendo Pilar en ese momento.*

**ENFADO:** ¡Que poca vergüenza! ¡Esto ya es el colmo de los colmos!  
¡Pilar los invita a su casa para pasar la tarde juntos, y ellos lo único  
que querían era jugar con su consola a su juego de fútbol! ¡No voy a  
parar hasta que les rompa el juego y después los eche de casa!

*Aparece Tristeza.*

**TRISTEZA:** *(Llorando dramáticamente)* ¡¡Buaaah!! Si los echa de casa  
ya no querrán volver a venir y nos quedaremos sin amigos...  
¡¡Buaaah!! Y estaremos solas para siempre... ¡¡Buaah!!

**ENFADO:** ¡Mejor solas que mal acompañadas!

*Aparece miedo.*

**MIEDO:** *(Temblando)* Ella no puede estar sola... Pilar no se siente  
preparada para enfrentar esa situación. Mejor que se siente a su lado  
y vea como juegan.

*Aparece Asco.*

**ASCO:** Contén tu volcán, Enfado. No va a echar por tierra su vida  
social porque tú lo digas.

**ENFADO:** ¿A esto le llamas vida social?

*Aparece Alegría.*

**ALEGRÍA:** *(Entra con mucha energía, contenta y con un gran bol de  
palomitas de maíz.)* ¡Os he hecho palomitas!

**ENFADO:** Cómetelas tú.

**ASCO:** Yo paso.

**MIEDO:** Yo tengo miedo de atragantarme.

**TRISTEZA:** Yo he perdido el apetito.

**ALEGRÍA:** ¡Yujuuuu! ¡Todas para mí! ¡Ups! ¡Vaya! *(Mirando al público)*  
Perdonad, veo que no me he presentado. ¡Soy Alegría! Concretamente  
la alegría de Pilar. La niña entusiasta que veis de brazos cruzados. La  
verdad es que muy alegre no se le ve ahora...

*Alegría se acerca a Pilar y le va modificando su postura corporal como  
si modelara una estatua. Primero le descruza los brazos y después le  
dibuja una sonrisa, subiéndole las comisuras de los labios.*

**ALEGRÍA:** Así mejor. El cuerpo es una de las fábricas de emociones. Según la postura que tengamos vamos a generar una u otra emoción.

**ASCO:** Yo la veo un poco forzada...

**ENFADO:** *(Apartando a Alegría del lado de Pilar).* Estaba bien como estaba. *(Enfado la vuelve a colocar como estaba antes, con los brazos cruzados y la cara enrabiada).* Así mejor. Yo soy enfado y estos son sus mejores amigos, por ahora. *(Enfado se va acercando a cada uno de ellos para presentarlo)* Esta es Vega, la líder de la pandilla y mejor amiga de Pilar, aunque Vega no lo sepa. Aquí tenemos a Joan, el segundo líder que sería el líder si no estuviera la líder. Él sí es el mejor amigo de Vega, muy a pesar de Pilar. A su izquierda está Roc, el guapo. Siempre huele a su colonia favorita. Y a su derecha, Marlon, el listo. Es una enciclopedia con patas. Y Pilar, ella es la imprescindible, aunque aún no lo sabe.

*Vuelven al movimiento todos. Vega, Joan, Roc, y Marlon gritan entusiasmados. Pilar los mira aún enfadada.*

**VEGA, ROC, JOAN Y MARLON:** ¡Gooooooooooooooooooooo!

**VEGA, ROC, JOAN Y MARLON:** ¡Campeones, campeones! ¡Oe, oe, oeeee!

**PILAR:** ¡Esto ya es demasiado! ¡Dejad de gritar! ¡Van a venir los vecinos! ¿Os habéis vuelto locos? Mirad lo que os pasa por jugar tanto a los videojuegos. ¡Apago la tele y descansáis un poco!

*Pilar coge el mando de la tele y apunta hacia el público. Sonido de apagarse el televisor. Todos quedan en absoluto silencio mirando a Pilar.*

**PILAR:** Por fin. Un momento de paz.

**MARLON:** ¡Nooooooooooooo! ¡Danos el mando! ¡Necesitamos acabar la partida! ¡No sabes lo difícil que es llegar a la final los cuatro juntos! ¡Aún quedan 4 minutos, todavía nos pueden empatar!

**VEGA:** ¡Pilar, el mando por favor! ¡Por favor, enciende la tele!

**JOAN:** ¡Tengo que irme a casa en diez minutos!

**ROC:** Yo también tengo que irme a casa. ¡Necesito ver como levantamos la copa del mundo!

**VEGA:** ¡Esto es lo peor que nos podía pasar! ¡Toda la tarde jugando para nada!

*Pilar duda mirando el mando. Y Roc aprovecha que Pilar ha bajado la guardia para intentar cogerle el mando. Primero forcejean un poco, pero Roc acaba llevándose el mando. Pilar, muy enfadada, va corriendo hacia él y este le pasa el mando a Joan.*

**MIEDO:** ¡Ten cuidado Pilar, no te caigas!

*Pilar sigue corriendo detrás del mando, pero Roc se lo pasa a Marlon y este a su vez a Vega.*

**ALEGRÍA:** ¡Vega ha cogido el mando!

*Vega apunta con el mando hacia el público.*

**VEGA:** ¿Qué pasa ahora? ¿Por qué no funciona?

*Vega le da tres golpes al mando y vuelve a apuntar con el mando al público, pero no funciona. Los tres chicos y las dos chicas quedan congelados y congeladas. Vemos a enfado cómo se divierte viendo esa escena.*

**ALEGRÍA:** Pero, ¿qué le pasa al mando?

**MIEDO:** ¿Debe haberse estropeado de tanto lanzarlo por el aire? A mí me daría vértigo. ¿Sabíais que me dan miedo las alturas?

**ASCO:** ¡Un momento! ¡Enfado! ¿Qué has tramado?

**ENFADO:** Ahora soy yo el que se ríe de ellos.

*Los amigos se descongelan y vuelve la acción. Las emociones les observan.*

**PILAR:** Necesitaréis esto para encender la tele. *(Les muestra las pilas que ha cogido del mando).*

**MARLON:** ¡Pilar tiene las pilas!

**JOAN:** No puede ser, no le he quitado ojo en ningún momento. ¿Ahora es maga o qué?

**ROC:** No le atribuyas poderes mágicos que no tiene, porque no se los merece. Quitó las pilas cuando forcejamos por el mando, por eso me fue tan fácil quitárselo.

*Pilar se mete las pilas en los zapatos junto al tobillo.*

**PILAR:** Esta vez no os lo voy a poner tan fácil, Roc. Soy mucho más rápida que vosotros y lo sabéis.

**JOAN:** ¿Por qué lo pones tan difícil?

**PILAR:** Lo hago por vosotros, la televisión acabará derritiendo vuestro cerebro.

**MARLON:** Hablas igual que mi padre.

**PILAR:** ¿Lo ves, Marlon? Él y tu madre son las personas que más te quieren en el mundo. Yo te quiero igual, pero como amiga claro.

**MARLON:** ¡Una amiga de verdad no hace eso!

**VEGA:** Esto es lo que querías ¿verdad? Tenernos a todos pendientes de ti.

**PILAR:** No inventes, yo sólo quiero que hagamos algo juntas.

**VEGA:** Última oportunidad. Nos das las pilas por las buenas o por las malas.

**PILAR:** Dejad que lo piense un poco. No tengo que contestar ahora, ¿verdad?

**VEGA:** ¡A por ella!

*Como si fuera una habilidosa jugadora de Rugby, Pilar esquiva a Roc que es el primero en lanzarse a por ella, esquiva a Marlon que iba justo detrás, pero no logra esquivar a Vega y Joan que se han lanzado juntos a por ella.*

**JOAN:** Rápido, están en el zapato.

**VEGA:** Aquí está la pila.

**MARLON:** ¿Dónde está la otra?

**ROC:** La tiene en la mano.

**PILAR:** ¿Buscabais esto?

*Pilar lanza lejos la pila para que no puedan cogerla.*

**VEGA:** Esta junto a la pared. Se ha soltado el rodapié.

**PILAR:** ¡Oh no! Hay un agujero en la pared. Mis padres me van a matar.

**JOAN:** Ya tengo la pila, dame el mando.

**VEGA:** Toma, date prisa. Tenemos el tiempo justo de ganar el partido antes de que sea la hora de irnos a casa. Son casi las 20h.

**PILAR:** Haced lo que queráis. Yo voy a arreglar el rodapié, si sale un ratón por ese agujero me castigarán un mes entero.

*Roc, Vega, Joan y Marlon se adelantan al centro del proscenio como si estuvieran delante del televisor.*

**ROC:** Corre Joan que nos lo perdemos.

**JOAN:** ¿Qué pasa ahora? ¿Por qué no funciona?

**MARLON:** Has puesto mal las pilas. Déjame a mí. Positivo con positivo, negativo con negativo.

*Pilar encuentra una cajita de latón en el agujero. Se oye el sonido de unos tambores durante cuatro segundos a un volumen suave.*

**PILAR:** ¿Qué es esto? Una cajita de latón...

**ALEGRÍA:** ¡Un descubrimiento! ¡Hemos encontrado un tesoro!  
¡Yujuuuuuu!

**ASCO:** ¡Qué asco! Está llena de polvo.

**TRISTEZA:** ¿Qué pone en la tapa?

**ASCO:** ¡Quítale el polvo de una vez!

**VEGA:** *(Vega se acerca a Pilar)* ¿Pilar, por qué no funciona el mando? *(Mirando, sorprendida, la cajita que ha encontrado Pilar)* ¿Esa cajita estaba en el agujero?

**PILAR:** *(Leyendo la tapa de la cajita)* "La fábrica de emociones". Esta cajita debió de ser de mi abuelo.

**VEGA:** ¿Tu abuelo trabajó en esta fábrica?

**PILAR:** Mi abuelo se pasó toda la vida trabajando en el campo. La fábrica de emociones era como llamaba al momento en que me contaba un cuento antes de dormir.

**VEGA:** ¡Qué poético! (*Mirando la cajita*) Mira qué gracioso el mago que hay dibujado en la tapa. ¡Vaya gafas lleva!

*(Sonido de tambores que se mantiene hasta el final de la escena).*

**PILAR:** Es una especie de tradición familiar. El abuelo de mi abuelo ya lo hacía con él. Un momento... ¿Escuchas unos tambores?

**VEGA:** ¿Qué? No. ¡Venga, ábrela!

*Pilar abre la cajita y descubre unas gafas grandes y vistosas con las lentes de colores.*

**PILAR** ¡Unas gafas! Son como las del dibujo del mago de la tapa.

**VEGA:** Chicos dejad eso ya. Mirad que gafas más chulas ha encontrado Pilar en el agujero de la pared.

*Pilar se pone las gafas y el sonido de tambores suena más fuerte, como marcando el ritmo acelerado de su corazón. Si se dispone de iluminación, habría subidas y bajadas intensas de luz. Pilar empieza a gritar y a dar vueltas en sí misma, como si una fuerza mágica la atrajera. Vega le coge las manos con la intención de detener las vueltas, pero se ve arrastrada y empieza a dar vueltas con Pilar. Joan, Marlon y Roc se dan cuenta de lo que ocurre y corren hacia ellas para ayudarlas. Le tienden las manos, pero se ven arrastrados por esa fuerza mágica que les atrae y empiezan a dar vueltas con ellas, como si se tratara de un tornado. Después de unos segundos caen al suelo y quedan ahí tendidos.*

## **Escena 2 | Encuentro con las emociones**

---

*El escenario se vacía sacando fuera de escena el mobiliario que formaba parte del salón comedor de la casa de Pilar, dejando el escenario vacío. Salen también los amigos de Pilar quedando en escena solamente las emociones: alegría, miedo, tristeza, asco y enfado, mirando a Pilar, que sigue tendida en el suelo, inconsciente.*

**ALEGRÍA:** Emociones, creo que algo extraño está sucediendo. (*Las emociones rodean a Pilar*)

**PILAR:** (*Pilar despierta, desconcertada. Se levanta, y al ver a las emociones se asusta y grita*) ¡Ahhhh!

**MIEDO:** ¡Ahhh! Algo la está aterrorizando. Lo cierto es que algo me está aterrorizando a mí y por primera vez no sé qué es.



*Pilar intenta escapar, pero no encuentra salida. Las cinco emociones no entienden qué está ocurriendo, por primera vez en toda su vida parece que Pilar pueda verlas.*

**PILAR:** ¿Dónde estoy? ¿Y mis amigos?

**ASCO:** No puede ser.

**PILAR:** *(Asustada)* ¿Quién sois? ¿Y de qué vais disfrazados?

**ALEGRÍA:** Creo que somos nosotras las que le damos miedo.

**PILAR:** ¿Dónde estoy? ¿Cómo he llegado aquí?

**TRISTEZA:** ¿Qué está pasando?

**PILAR:** ¿Y Vega? Estaba justo a mi lado hace un momento. ¿Y los chicos? ¡Joan, Roc, Marlon! ¿Dónde estáis?

**ALEGRÍA:** La pobre está muy asustada.

**ENFADO:** Bien, si nadie se decide hablaré yo con ella. *(Enfado intenta acercarse a ella)* ¡Pilar!

**PILAR** ¡Alto!

**ENFADO:** ¡Eh, eh! ¡Será mejor que te relajes que yo no te he gritado!

**MIEDO, ASCO, TRISTEZA, Y ALEGRÍA:** ¡Enfado!

**ENFADO:** ¿Qué?

**MIEDO:** La estás asustando aún más.

**PILAR:** ¿Asustarme yo? ¡Os lo advierto, será mejor que no os acerquéis! Voy a la extraescolar de kárate desde los cinco años.

**ASCO:** Me gusta tu estilo, pero puestos a inventar yo hubiera dicho: "¡Soy cinturón negro!" en lugar de lo de "la extraescolar". *(Hace un gesto con los dedos para marcar las comillas.*

**PILAR:** ¡Es que soy cinturón negro!

**ASCO:** Mucho mejor. Definitivamente mejor.

**ALEGRÍA:** Tranquila. No vamos a hacerte ningún daño. Yo soy alegría, concretamente tu alegría, y ellas también son emociones tuyas, enfado, miedo, asco y tristeza.

**ENFADO:** Siento lo de antes, tengo mucho carácter.

**ALEGRÍA:** En realidad, siempre hemos estado contigo, aunque nunca habías podido vernos. Pero te has puesto esas gafas y... ¡Tachán! Nos puedes ver.

**TRISTEZA:** Tal vez si te quitas las gafas dejes de vernos. Aunque creo que hablo en nombre de todas cuando te digo que es muy emocionante el que estés aquí.

*Pilar se quita las gafas, pero todo sigue igual.*

**MIEDO:** Es como un sueño imposible hecho realidad. Tengo miedo de pellizcarme y despertar. (*Enfado le pellizca*) ¡Auhhh! Vale, no es un sueño.

**ASCO:** Sigue sin confiar en nosotras.

**PILAR:** Sois alienígenas ¿verdad? Y esto debe ser una especie de nave espacial invisible. Esto es igual que en un documental que vi en Youtube. No puede estar pasándome esto ¿Os alimentáis de las emociones de los humanos o algo así?

**MIEDO, ASCO, TRISTEZA, Y ALEGRÍA:** ¡No!

**PILAR:** Porque si es así debéis saber que mis emociones son de muy mala calidad.

**ENFADO:** ¡Oye, un respeto!

**TRISTEZA:** Ha dicho que somos de mala calidad. ¡Qué triste!

**ASCO:** Eso sí que no me lo esperaba.

**MIEDO:** No se lo tengáis en cuenta, lo dice porque cree que somos extraterrestres come emociones.

**ALEGRÍA:** Que tontería. Sería como comernos a nosotras mismas y no somos caníbales.

**PILAR:** No podéis ser mis emociones. Si fuera así estaríais dentro de mí, no fuera.

**ALEGRÍA:** Es que nos encontramos dentro de ti. Y tú también lo estás, pero de una forma que no lo habías estado nunca.

**PILAR:** ¿Cómo?

**ALEGRÍA:** Estás dentro de ti. Estás siendo consciente de tu inconsciente.

*Por el lado izquierdo de la escena sale corriendo un niño de la edad de Pilar, vestido con pantalones bombachos, camisa blanca, una capa morada, un turbante con una pluma y con unas gafas extrañas parecidas a las que lleva Pilar.*

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** ¡Llego tarde, llego tarde, llego tarde!  
¡Oh vaya! ¡He llegado tarde! Veo que ya os habéis presentado. Que gusto veros a todas juntas por fin. Sabía que os caeríais bien.

**PILAR:** ¿Y tú quién eres? No me lo digas, tú eres el que hace que siempre llegue tarde a todas partes.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** No, eso es por la falta de compromiso.

**PILAR:** Eso dice siempre mi madre.

**ENFADO:** ¿Se puede saber quién eres tú? ¿Y cómo has llegado aquí?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Yo soy tu padre. De hecho, soy el creador de todas las emociones.

**ALEGRÍA:** He de admitirlo, hoy está siendo un día realmente "emocionante".

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Perdonadme que con las prisas no me he presentado. Yo soy el Fabricante de Emociones. Soy el que convierte los momentos vividos en recuerdos. Y de esos recuerdos que vivió Pilar, nacisteis vosotras, las emociones.

**MIEDO, ENFADO, TRISTEZA Y ALEGRÍA:** ¡Papá!

*Alegría, Enfado, Miedo y Tristeza van corriendo a abrazarle y le hablan todas al mismo tiempo. Asco mira con los brazos cruzados.*

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** ¿Tú no me abrazas, Asco?

*Asco le echa dos veces perfume, sonrío como sólo ella sabe sonreír y le acaricia brevemente la espalda.*

**ASCO:** Yo siempre siento un poco de rechazo. No me lo tengas en cuenta, papá.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Te quiero tal como eres, hija mía. Y, ahora, démonos prisa o Pilar y sus amigos no podrán volver a casa.

**PILAR:** ¿Cómo? ¿Qué quieres decir? ¿Dónde están mis amigos?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Tus amigos están bien. Pronto te reencontrarás con ellos. Las gafas que encontraste son mágicas, el que

se las pone tiene la capacidad de mirar en su interior y navegar entre sus emociones. (*Mirando detenidamente a Pilar*) Tienes la misma mirada que tu abuelo.

**PILAR:** ¿Conociste a mi abuelo?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** También encontró las gafas y también nos visitó, igual que el abuelo de tu abuelo...

**PILAR:** Todo esto es muy raro. (*Poniéndose nerviosa*) Quiero ver a mis amigos y volver a casa.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Pilar, para reencontrarte con tus amigos tendrás que superar unas pruebas. Vas a emprender un viaje hacia tu interior que te va a permitir conocer tus emociones a un nivel que muy pocos afortunados en la historia han llegado a conocer. Vas a conocer las emociones y los recuerdos que fabrica tu cerebro inconsciente.

**PILAR:** (*Frustrada*) ¿Pruebas? ¿Qué tipo de pruebas?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Estas gafas mágicas son un portal directo a tu inconsciente. Si superas cada prueba, aprenderás a gestionar y entender tus propias emociones al nivel del inconsciente... Tus amigos a los que has arrastrado a tu inconsciente te ayudarán a superar cada una de las pruebas. Pero te advierto; será mejor que enfrentes cada una de las pruebas con valentía y dando lo mejor de ti. Porque si no superas una sola de las pruebas, no regresaréis a la consciencia ni tú, ni tus amigos. ¿Preparada?

**PILAR:** (*Suspira*) No sé por qué. Pero siento que llevo toda mi vida esperando que llegue este momento.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Bienvenida a la "Fábrica de Emociones".

**ALEGRÍA:** Yo me encargo de la primera prueba. ¡Sígueme!

*Pilar sigue a Alegría. Los demás personajes, se van de escena. Alegría da un salto y corre hacia el fondo del escenario, dónde aparece una puerta con colores brillantes. Pilar la sigue, algo indecisa.*

## Escena 3 | La habitación de alegría

---

*Nos encontramos en la habitación de Alegría. Suena música alegre. Al pasar por la puerta, el escenario cambia, llenándose de globos de colores, telas de colores, banderitas de fiesta, para ayudar a crear un*

*ambiente alegre y colorido. Hay una mesa con juegos de mesa, dibujos y juguetes esparcidos por todas partes. Joan aparece en escena, mirando a su alrededor, confundido.*

**PILAR:** ¡Joan! ¡Estás aquí!

**JOAN:** *(Sorprendido)* ¡Pilar! No entiendo nada... hace un momento estábamos en tu salón y ahora... ¿Qué es todo esto?

**ALEGRÍA:** *(Apareciendo con un salto)* ¡Bienvenidos a la Prueba de la Alegría! Joan, tú eres el compañero de Pilar en esta prueba.

**PILAR:** ¿Qué tenemos que hacer?

**ALEGRÍA:** Muy sencillo. Aquí hay muchas formas de divertirse: juegos, dibujos, chistes... pero sólo podéis hacer una sola actividad. Debéis encontrar la que más alegría os provoque a ambos. Si lo conseguís, habréis superado la prueba.

**JOAN:** *(Rascándose la cabeza)* ¿Sólo una? Pero, ¿y si yo quiero jugar a la consola y Pilar quiere dibujar?

**PILAR:** *(Molesta)* ¡Siempre quieres jugar a la consola!

**Alegría:** *(Con voz animada)* ¡Esa es la cuestión! Tienen que ponerse de acuerdo y encontrar algo que los haga felices a los dos. ¡Tiempo!

*Alegría tiene un reloj de arena al que le da la vuelta. Pilar y Joan prueban varias actividades: jugar al ajedrez, al tenis, dibujar, hacer una torre de cubos... pero se frustran rápidamente.*

**PILAR:** ¡Esto es imposible! Nunca te gustan las mismas cosas que a mí.

**JOAN:** ¡Es que a ti te gustan cosas aburridas!

**ALEGRÍA:** *(Interviene)* Recordad, el truco está en escucharos y probar cosas nuevas. ¡La clave de la alegría, es compartirla!

*Suena una canción alegre. Finalmente, Joan y Pilar se miran y se ríen, decidiendo probar a inventar un juego nuevo. Crean juntos una especie de baile combinando movimientos de kárate y fútbol. Ambos se divierten y ríen a carcajadas.*

**ALEGRÍA:** ¡Lo habéis conseguido! ¡Prueba superada!

**PILAR Y JOAN:** *(Chocan sus manos alegres)* ¡Bien!

*La escena se ilumina con luces de colores y Joan se va bailando con alegría, dejando a Pilar sola.*

**PILAR:** ¡Esperadme! ¿Dónde vais? ¡Esperad! (*Pilar sale de escena*).

## **Escena 4 | La habitación de tristeza**

---

*El escenario se vacía y se va transformando en la habitación de tristeza. El resto de personajes son los encargados de cambiar el escenario. El escenario se convierte en un lago. Es recomendable cubrir una gran parte del escenario con una tela azul, por ejemplo, que genere la sensación de superficie amplia de agua, para colocar luego en el centro del lago una barquita (realizada con cartón o con corcho, por ejemplo, o a partir de un par de sillas encajadas y sumando algún otro elemento que añada realismo a la embarcación), en la que Roc, cabizbajo y desanimado sujeta una caña de pescar. Se escucha a tristeza sollozar en la orilla. Pilar entra en escena. Sonido de un suave viento.*

**PILAR:** (*Mirando a su alrededor y a Roc*) ¡Roc! ¿Qué te pasa? ¿Qué haces ahí?

**ROC:** (*Melancólico*) Déjame. Quiero estar solo.

**PILAR:** (*Susurrando a Tristeza*) No entiendo por qué Roc no quiere venir a la orilla... Parece tan triste. Pero no me deja acercarme.

**TRISTEZA:** (*Con voz suave y melancólica*) Porque se siente atrapado en su tristeza, Pilar. Cree que nadie puede entender cómo se siente y a veces ni él mismo lo entiende.

**PILAR:** (*Confundida*) Pero... ¿por qué no puede decírmelo? ¡Soy su amiga!

**TristeZA:** Es difícil para él. No le han enseñado a hablar de su tristeza, y piensa que mostrarla le hace débil. Los chicos como Roc, a menudo creen que no deben llorar, que no deben sentirse tristes.

**PILAR:** (*Mirando fijamente a Roc*) Yo no soy chico, pero siempre evito mostrarme débil delante de nadie. ¿Qué puedo hacer para ayudarle?

**TRISTEZA:** (*Sonríe débilmente*) Acompañarlo. Hacerle saber que estar triste está bien y que no hay nada malo en sentir lo que siente. Yo te ayudaré. Él no puede verme ni escucharme. Ven, dame la mano.

**PILAR:** ¿Vamos a nadar?

**TRISTEZA:** ¿Nadar? ¡No! No quiero que te mojes. Confía en mí. Dame la mano.

*Pilar respira hondo y se adentra en el agua con Tristeza. De repente, se da cuenta de que sus pies van por encima del agua.*

**PILAR:** ¡No es posible!

**TRISTEZA:** Aquí todo es posible.

*Roc ve a su amiga andando por encima del agua del lago y alucina.*

**ROC:** ¿Cómo lo haces? ¿Eres un fantasma?

**PILAR:** ¡Sí! ¡Soy el fantasma del lago Ness y he venido a por ti!  
¡¡Uhhh!

**ROC:** No tiene gracia, Pilar.

*Llegan hasta la barca Pilar y tristeza. Pilar sube a la barca con mucho cuidado y se sienta a su lado, en silencio. Tristeza queda fuera de la barca, cerca de Pilar.*

**PILAR:** *(Después de un rato)* Hazme un hueco. Este lago es muy bonito... ¿Por qué no quieres salir de aquí?

**ROC:** *(Con voz apagada)* Porque no quiero.

**PILAR:** *(A tristeza)* Creo que no está funcionando.

**TRISTEZA:** No te impacientes, dale tiempo, que la tristeza es lenta.

**PILAR:** *(A Tristeza)* Está bien... *(A Roc)* Déjame que te haga compañía. *(Pausa)* Roc, sé que algo te pasa. Puedo ver que estás triste.

**ROC:** *(Frunciendo el ceño)* Yo nunca estoy triste.

**PILAR:** *(Con amabilidad)* Lo sé, lo sé, los chicos nunca os ponéis tristes.

**ROC:** Mi padre... siempre me dice que los chicos no deben llorar, que tenemos que ser fuertes. Que estar triste es de débiles.

**PILAR:** *(Con suavidad)* Yo no quiero desmentir a tu padre, Roc, pero es que ponerse tristes es algo normal. Le pasa a todo el mundo, no tiene género.

**ROC:** *(Apretando los puños)* No lo entiendes, Pilar... En mi casa se reirían de mí si les digo que me pongo triste de vez en cuando. Cuando me pongo así siento que les estoy fallando.

**TRISTEZA:** *(Acercándose a pilar)* Dile que sentir tristeza no significa que estás fallando a nadie.

**PILAR:** Estar triste no es malo. No le fallarás a nadie por sentir tristeza. Es sólo tu corazón diciendo que algo te duele... y es natural que te duela.

**TRISTEZA:** *(Dirigiéndose a Pilar)* ¡Muy bien dicho!

**ROC:** *(Susurrando)* Pero no quiero hablar de ello... no quiero estar triste.

**PILAR:** No tienes que hablar si no quieres. Pero tampoco tienes que guardártelo todo, Roc. A veces, compartir lo que sientes aligera un poco el peso.

*Roc se queda en silencio un momento, mirando el agua que salpica suavemente la barca. Sonido de viento y agua.*

**ROC:** *(Con voz quebrada)* Es que... este lago me recuerda a mi abuelo.

**PILAR:** *(Intrigada)* ¿A tu abuelo?

**ROC:** *(Respira hondo, como si le costara mucho decir las siguientes palabras)* Él me traía aquí todos los veranos a pescar. Nos sentábamos en esta misma barca, como ahora... Y hablábamos, o no hablábamos... solo disfrutábamos del momento. *(Hace una pausa y mira hacia el cielo)* Pero ya no está... y cada vez que vengo aquí me acuerdo de él. Y eso me hace sentir... *(Baja la cabeza)* No sé, extraño... triste.

**TRISTEZA:** *(A Pilar)* Dile que la tristeza nos muestra aquello que es importante para nosotros. Aunque eso duela.

**PILAR:** *(A tristeza)* Ya entiendo... *(A Roc)* Te sientes triste porque lo echas de menos. Y eso duele, porque tu abuelo era importante para ti, y lo sigue siendo.



**ROC:** *(Con lágrimas en los ojos, aunque trata de contenerlas)* Sí, lo echo mucho de menos... No quiero llorar.

**PILAR:** *(Coloca una mano en el hombro de Roc, también con lágrimas en los ojos)* Yo tampoco. Mi madre dice que las lágrimas son como la lluvia... riegan nuestro interior para que crezca algo nuevo. Y recordar a tu abuelo... es una manera de hacerle vivir en tu corazón. Yo también echo de menos a mi abuelo... Y ver esos cuentos con los que él me enseñó a leer, me duele y a la vez me hace sentir feliz. No voy a dejar que mi madre los tire.

*Roc y Pilar se abrazan.*

**ROC:** *(Limpiándose las lágrimas)* Supongo que... hablar de esto me ha hecho sentir un poco mejor. *(Suspira y se pone en pie en la barca)* Gracias, Pilar. Creo que ya estoy listo para volver a la orilla.

**PILAR:** *(Sonriendo)* Me alegro mucho, Roc. Vamos juntos.

*Los dos amigos se dirigen juntos hacia la orilla, acompañados de tristeza, que coge a Pilar de la mano. Van andando por encima del agua.*

**ROC:** Me tienes que decir cómo haces lo de andar por encima del agua.

**PILAR:** ¡Magia! *(Responde mientras guiña un ojo a tristeza).*

*(Salen de escena)*

## Escena 5 | La habitación de miedo

---

*Escenario vacío. El resto de personajes son los encargados de vaciarlo. Después se queda a oscuras, apenas iluminado por una luz tenue que simula la luz de la luna. Se escuchan sonidos inquietantes: crujidos, murmullos y pasos en la distancia. Pilar y Marlon están en el centro del escenario, apretados el uno contra el otro, mirando alrededor con los ojos muy abiertos. Una densa niebla cubre el suelo y todo parece amenazante.*

**MARLON:** *(Temblando)* ¿Qué hacemos aquí? No me gusta la oscuridad...

**PILAR:** *(Respira hondo, tratando de calmarse)* Yo tampoco sé qué hacemos aquí... Pero si queremos volver a casa, tenemos que superar esto, Marlon. ¡No podemos rendirnos ahora!

*Una voz profunda y resonante se escucha desde la oscuridad. Miedo aparece en el fondo. Parece un fantasma.*

**MIEDO:** ¿Por qué tanta prisa? ¿No os gusta este lugar? Aquí es donde vive el miedo. *(Se ríe con voz grave)*

**MARLON:** *(Susurrando a Pilar)* ¡Es él! ¡El Miedo!

**PILAR:** *(Traga saliva)* No puede ser. Está muy cambiado. *(Al miedo)* Antes parecía que siempre tenías miedo y ahora das miedo.

**MARLON:** Vale, ¿y qué hacemos?

*Intentan correr hacia un lado, pero Miedo les corta el paso, asustándoles.*

**MARLON:** ¡Ahh!

**PILAR:** Mantén la calma. *(Le agarra la mano)* Estamos juntos en esto.

**MIEDO:** Eso no os valdrá de nada. Es normal que te dé miedo la oscuridad porque nunca sabes qué saldrá de ella. *(Va diciendo cosas y el miedo se va transformando en eso a través de la expresión corporal mientras Pilar y Marlon intentan esquivarlo).* ¡Puede salir un murciélago! ¡Un lobo! ¡Un cuchillo! ¡El hombre del saco! ¡Un fantasma! Y también, puedo ser la soledad ¿verdad, Pilar? *(Se acerca a Pilar)* Que nadie te quiera, que te desprecien, quedarte sin amigos...

**PILAR:** *(Titubeando)* Eso no va a pasar...

**MIEDO:** *(Ríe con malicia)* ¿Segura? ¡Mírate! Siempre quieres ser el centro de atención, siempre intentando agradar.

*Pilar retrocede, pero se detiene al ver a Marlon aterrorizado. Se endereza y aprieta los puños.*

**PILAR:** ¡Basta ya! No vas a asustarnos. ¡Marlon! Podemos enfrentarlo y cuántas más veces lo hagamos más pequeño se hará.

*Sonidos ambientales de miedo. Miedo vuelve a transformarse en los mismos personajes que antes: murciélago, lobo, hombre del saco, cuchillo, fantasma. Aparecen más personajes vestidos de fantasma y*

*de estos animales que quieren asustarles. Pero esta vez, Pilar y Marlon, no huyen. Se quedan de pie, en el centro del escenario, uno al lado del otro, cogidos de la mano, impassibles, sin que nada les afecte. Ante esa impassividad, los diferentes personajes y miedo, despu3s de un tiempo, se marchan, decepcionados. Marlon sale tambi3n de escena. Silencio. En el escenario s3lo se ve a Pilar iluminada 3nicamente por un foco. Pilar abre los ojos.*

**PILAR:** ¡Lo conseguimos, Marlon! ¡Nos enfrentamos al Miedo y lo vencimos! ¿Marlon? (*Lo busca por todo el espacio.*) ¡Marlon! ¡No est3! Estoy sola... Tengo miedo... Pero no pasa nada... Cu3ntas m3s veces lo enfrente m3s peque1o se har3. Ya lo he hecho antes... Cierro los ojos... respiro... ¡No pasa nada! Estoy yo conmigo misma. (*Sale de escena.*)

## Escena 6 | La habitaci3n de asco

---

*El escenario se convierte en un lugar lleno de cosas desagradables: comida podrida, ropa sucia, muebles viejos, trastos, cajas, mantas o telas con formas desordenadas. Predominan los colores oscuros, poco alegres. Pilar aparece con Vega. Las dos hacen muescas de asco.*

**PILAR:** (*Intentando evitar respirar por la nariz*) No puedo... no puedo creer que estemos aqu3. ¡Esto huele peor que un calcet3n usado tres semanas seguidas!

**VEGA:** (*Tap3ndose la boca*) ¿Tres semanas? ¡Dir3a que esto huele como si un calcet3n hubiera decidido tener beb3s con un trozo de queso mohoso!

*(Las dos se miran con horror, tratando de re3r, pero sintiendo todav3a m3s repulsi3n.)*

**PILAR:** Uf, de verdad, ¡qu3 ganas de salir corriendo de aqu3! Mira esa pila de... (*se1ala una montaa de ropa sucia*) lo que sea eso. ¿C3mo va a servirnos el enfrentarnos a este sitio asqueroso?

**VEGA:** (*Suspira*) Lo s3, pero recuerda lo que nos dijeron en clase... que a veces el asco es solo una protecci3n. Nos protege de cosas malas, como la comida podrida o el agua sucia, porque podr3an enfermarnos. Pero no todo lo que parece repulsivo lo es realmente.

**PILAR:** (*Mirando con asco un trozo de manzana cubierto de moho*) ¿Dices que esto no es repulsivo?

**VEGA:** No, claro que esto sí. Pero... imagina que evitamos ayudar a alguien porque "parece sucio" o porque "nos da asco". Podríamos estar ignorando a alguien que necesita ayuda. O evitando aprender algo nuevo solo porque nos resulta desagradable.

**PILAR:** (*Pensativa*) Es verdad... ¡Como esa vez que no quise acariciar al perro de la vecina solo porque se había revolcado en barro! Él estaba tan contento de verme y yo simplemente no quise ni acercarme...

**VEGA:** ¡Exacto! A veces perdemos oportunidades. La prueba no es huir de lo desagradable, sino saber cuándo podemos enfrentarlo sin que nos haga daño. Como ahora mismo...

**PILAR:** (*Sarcástica*) ¡Oh, claro! Vamos a enfrentar la montaña de basura... (*Se inclina y saca un trapo sucio*) ¡Mira esto! Es tan, tan... (*Se prepara para tirarlo lejos, pero se detiene*) Tan sucio. Bueno, pero es solo un trapo. Si lo lavamos, ¿quién dice que no podría ser útil?

**VEGA:** (*Asiente, sonriente*) ¡Exacto! ¡Y mira esto! (*Saca una camiseta vieja y rota*). Con un poco de imaginación... ¡podría ser un disfraz!

*Ambas se miran y luego empiezan a reírse. Pilar se pone la camiseta rota en la cabeza, como un gorro de chef. Vega se ata al cuello el trapo y lo usa como capa.*

**PILAR:** ¡Hola, hola! Soy la Chef Asquerosa y hoy vamos a cocinar un plato que os hará retorceros de asco...

**VEGA:** (*Con voz grave*) ¡Y yo soy... Capitana Basura! Defensora de los trapos olvidados y las pelusas errantes.

*(Se miran y ríen, la tensión se aligera. Poco a poco, comienzan a moverse por el vertedero, recogiendo cosas y transformándolas en disfraces absurdos. La ropa vieja se convierte en sombreros, las latas en armaduras y hasta una escoba rota en un cetro real.)*

**PILAR:** (*Divirtiéndose*) ¡Oh, Capitana Basura! ¿Acaso podremos salir de este reino repugnante?

**VEGA:** (*Sonriendo*) ¡Por supuesto, Chef Asquerosa! Solo tenemos que recordar que nada es tan malo como parece.

**PILAR:** (*Más seria*) Tienes razón. ¿Sabes? Pensé que no podría aguantar un minuto más aquí, pero en realidad... no es tan malo. Lo que más me asustaba era lo que la gente pensaría si nos vieran así de sucias.

*En ese momento entran a escena Asco y tres niñas más que al verlas, las miran por encima del hombro y empiezan a reírse de Pilar y Vega. Asco les echa colonia y las cuatro empiezan a dar vueltas a su alrededor riéndose de ellas.*

**PILAR:** ¿Has escuchado algo?

**VEGA:** Nada, ¿y tú?

**PILAR:** Nada.

**VEGA:** Pues eso...

*Asco y las tres niñas, al ver que Vega y Pilar no les hacen caso, cuchichean y murmuran sobre ellas y se van de escena.*

**VEGA:** (Asiente) No hay que evitar el asco siempre. Solo necesitamos entender qué es lo que nos da asco y por qué.

**PILAR:** Y si nos atrevemos a verlo de otra forma... (Señala la "armadura" de latas de Vega) ¡Podemos transformarlo en algo divertido!

*Las dos se quedan un momento en silencio, mirándose con complicidad.*

**PILAR:** Entonces, ¿lista para volver a la civilización, Capitana Basura?

**VEGA:** ¡Lista y más fuerte que nunca, Chef Asquerosa! ¡Luchemos contra el asco con inteligencia!

*Ambas se chocan las manos con energía y comienzan a caminar fuera del vertedero, riendo y sintiéndose más valientes.*

## **Escena 7 | Haciendo frente al enfado**

---

*Escenario vacío. Una vez más, el resto de personajes se encargan de vaciarlo. Volvemos al mismo espacio de la escena 2. Aparece Pilar y ve que está allí el Fabricante de Emociones esperándola.*

**PILAR:** ¿Otra vez aquí? ¿Dónde están los demás?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Tus amigos han pasado el juego y han vuelto a casa.

**PILAR:** ¿Y yo?

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Pilar, todavía no puedes irte. Aún te falta una prueba importante. Necesitas entender algo antes de poder reunirte con ellos.

**PILAR:** (*Frunciendo el ceño*) ¿Cómo? (*Alza la voz, molesta*) ¡Eso es injusto! He superado todas las pruebas junto a mis compañeros. ¿Por qué ellos han regresado y yo no?

*Entra enfado gritando, muy enfadado.*

**ENFADO:** ¡No, no, no! ¡Te está engañando, Pilar! ¡Nos ha mentido! Mereces tanto como tus amigos estar en casa. ¡Esto es una burla! ¡Una burla enorme!

**PILAR:** (*Respirando con dificultad, sintiendo cómo el enfado la consume*) Yo... yo...

**ENFADO:** (*Sacudiendo los puños*) ¿Lo vas a consentir? ¡Se está riendo de ti! ¿Y tú qué haces? ¿Te vas a quedar callada? ¡Es hora de que grites, que patalees, que lo lances todo por los aires!

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** (*Interviniendo con calma*) Pilar, respira. No te dejes llevar por el enfado.

*Enfado lanza una mirada furiosa al Fabricante de Emociones.*

**ENFADO:** ¡No le escuches, Pilar! ¡Te quiere poner en mi contra! Yo soy la que más se preocupa por ti.

**PILAR:** ¡Basta! (*Cierra los ojos y toma una gran bocanada de aire*) ¡No quiero escucharte más!

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Respira Pilar. Ya estás preparada.

*Pilar coloca las manos en el pecho y comienza a respirar profundamente: inhalando por la nariz y exhalando por la boca.*

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Eres capaz de expresar lo que sientes sin agresividad.

**ENFADO:** (*Gritando*) ¡Te está manipulando Pilar! ¡Déjate de respiraciones! ¡Escúchame a mí!

**PILAR:** (*Mirando a Enfado con calma, mientras sigue respirando profundamente*) No. Es el momento de decir lo que siento. Y ahora siento que estoy alterada. Necesito un momento para relajarme.

*Enfado, confundida, se queda mirándola. Pilar sigue respirando de manera constante y profunda, con una mano en el pecho y otra en el abdomen, mostrándole a la emoción cómo relajarse.*

**PILAR:** *(Se acerca a enfado, le coge de las manos y le habla con voz tranquilizadora)* Inhala... muy despacio... *(pausa)* Exhala... aún más despacio. *(sigue repitiendo la respiración, al ritmo)* Inhala... Exhala...

*(Enfado comienza a hacer lo que Pilar le dice a regañadientes, pero poco a poco se va relajando)*

**ENFADO:** Inhala... exhala... Oye, Pilar... creo que... que empiezo a sentirme un poco más tranquilo...

**PILAR:** *(Sonríe suavemente)* Lo sé. Mira, Enfado, a veces necesito que me ayudes a defenderme o a expresar algo que no me parece justo. Pero no puedes hacer que pierda el control continuamente. *(Le acaricia la cabeza suavemente)* Me puedes ayudar a decir "no", a marcar límites, pero sin destruir todo a mi alrededor.

**ENFADO:** ¿Y si el Fabricante de Emociones no me deja volver?

**PILAR:** Él ha dicho que tenía que pasar una última prueba, no que no fuera a volver. Y si no estoy de acuerdo puedo explicarme sin necesidad de ser violento.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** *(Con una sonrisa de orgullo)* Exactamente, Pilar. Ese es el verdadero poder de entender tus emociones. El enfado puede ser una gran fuerza para defender lo que es justo, pero solo si aprendemos a gestionarlo.

**PILAR:** Enfado, creo que vamos a ser muy buenas amigas a partir de ahora.

*Enfado y Pilar se abrazan.*

**PILAR:** *(Se vuelve hacia el Fabricante de Emociones)* Estoy lista para volver a casa.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Estás lista para vivir la vida como muy pocas personas lo estarán jamás. Has pasado todas las pruebas. Enhorabuena

**PILAR:** Gracias.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** Prométeme que enseñarás todo lo que has aprendido en la Fábrica de Emociones.

**PILAR:** Lo prometo.

**FABRICANTE DE EMOCIONES:** *(Le da la cajita de latón a Pilar con las gafas dentro).* Esto es para ti. Te voy a decir lo mismo que le dije a tu abuelo. Esconde esta cajita en un lugar dónde creas que nadie podrá encontrarlo. La magia hará el resto.

*(Salen de escena)*

## Escena 8 | El reencuentro

---

*Salón comedor de casa de Pilar. El mismo lugar que en la escena 1. Sus amigos están allí jugando al parchís. Entra Pilar y todos van a abrazarla.*

**ROC:** ¡Pilar! ¡Has vuelto!

**VEGA:** ¡Sabía que no tardarías en volver! ¡Te hemos echado de menos!

**MARLON:** *(Sentándose todos alrededor del parchís.)* Te estábamos esperando para empezar una partida al parchís. Tú vas con las verdes.

*Vega la rodea con el brazo. Pilar sonríe, sintiendo una oleada de calidez y alivio al ver a sus amigos.*

**PILAR:** ¡No sabéis lo contenta que estoy de veros!

*Pilar respira hondo y se decide a hablar, con los ojos brillantes de sinceridad.*

**PILAR:** *(Mirando a sus amigos)* Siento haberos apagado la tele y que no pudierais acabar la partida ... *(Hace una pequeña pausa, como buscando las palabras correctas)* Es sólo que... me sentía apartada. Pensaba que yo os daba igual.

*Roc la mira con arrepentimiento y niega con la cabeza rápidamente.*

**ROC:** ¡Perdona, Pilar! No queríamos hacerte sentir mal. De verdad que no... No nos dábamos cuenta. Es lo malo de los videojuegos. Te metes en la partida y el resto deja de existir.

**VEGA:** *(Asintiendo y tomando la mano de Pilar)* Lo sentimos mucho. Tú eres imprescindible para nosotros.



**PILAR:** ¿De verdad?

**TODOS:** ¡Claro!

**JOAN:** Yo paso de los videojuegos.

**MARLON:** Yo también.

*Pilar sonríe agradecida y siente cómo una gran parte de la tensión se disipa. Se da cuenta de que, por fin, se han entendido mutuamente.*

**PILAR:** Gracias amigos. Lo importante no es el juego, sino sentir que estamos juntos, que estamos conectados. *(Ríe con entusiasmo)*. ¿Una partida de parchís?

**VEGA, JOAN, ROC Y MARLON:** ¡Sí! *(Todos ríen y se abrazan, y se preparan para otra partida mientras se va haciendo oscuro y cae el telón)*.

*Fin*

# E | ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

## 1. Objetivos pedagógicos

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar la expresión oral.
- Estimular la creatividad e imaginación.
- Ayudar a la conocer y reconocer las propias emociones y las de los demás y su expresión.
- Aprender los diferentes mensajes que nos da cada emoción.
- Vivir la experiencia de subir a un escenario y actuar para un público.
- Fomentar el gusto por el teatro.
- Fortalecer el vínculo del grupo.

## 2. Los personajes

En la obra hay dos tipos de personajes: los humanos y las emociones.

Es importante que a la hora de caracterizarlos e interpretarlos se puedan diferenciar, tanto por el vestuario y caracterización como por la interpretación. Los personajes humanos pueden tener una interpretación más realista y natural y los personajes de las emociones pueden jugar a tener una interpretación un poco más "exagerada". Eso también hará que la obra aumente en comicidad.

### **Personajes humanos:**

Son los diferentes amigos: Pilar, Vega, Roc, Joan y Marlon. Pueden ir vestidos con ropa del día a día. Podéis hacer una puesta en común en el aula para ver cómo los ven ellos y ellas a estos personajes.

## Personajes emociones:

Aquí cualquier cosa que se salga de la cotidianeidad os va a servir. Podéis guiaros, si queréis por la caracterización y vestuario de la película de "Del revés" a la hora de vestir a las emociones.

O podéis hacer una puesta en común con el alumnado para inventar otra propuesta de vestuario y caracterización que se aleje de la película.

Aquí os dejamos otra propuesta de **vestuario y caracterización** que os puede servir:

### Alegría:

- **Colores brillantes y vivos:** Un vestido o conjunto en tonos amarillo, dorado o anaranjado. Los colores cálidos y brillantes representan el entusiasmo y la energía positiva.
- **Accesorios:** Puede llevar detalles como flores en el pelo, una cinta brillante o pulseras coloridas, para enfatizar la luz y el optimismo.
- **Tela ligera:** Elige telas que se muevan con facilidad, como el tul o algodón, para transmitir ligereza y dinamismo.
- **Cabello:** Suelto y esponjoso, o recogido de manera alegre, como una coleta alta o una trenza con lazos de colores.
- **Maquillaje:** Coloretos rosados en las mejillas, con ojos ligeramente brillantes (sombra dorada o plateada) y una sonrisa grande dibujada o marcada con labial suave.
- **Expresión:** Siempre sonriente, con movimientos rápidos y energéticos que denoten entusiasmo

### Tristeza:

- **Colores apagados y fríos:** Un atuendo azul oscuro, gris o morado. Los tonos fríos y apagados reflejan la calma, la introspección y la melancolía
- **Ropa suelta:** Un suéter o ropa más holgada, que dé la sensación de comodidad pero que no resalte, como si estuviera "oculta".
- **Cabello:** Liso y desordenado, puede estar suelto o recogido de manera sencilla, sin detalles brillantes.

- **Maquillaje:** Ojos con delineador suave que marque una expresión caída o triste. Piel pálida o ligeramente azulada para enfatizar la tristeza.
- **Expresión:** Movimientos lentos, cabeza inclinada hacia abajo y hombros encogidos. Evitar el contacto visual directo con los demás personajes.

### Miedo:

- **Colores oscuros y neutros:** Negro, gris o morado oscuro, con detalles en blanco para representar la incertidumbre y el temor. Podría llevar una capa o chaqueta grande, como si quisiera "escondarse" en su ropa.
- **Ropa ajustada:** Ropa ajustada o capas superpuestas que den la sensación de protección, como si quisiera estar preparado para huir o protegerse.
- **Cabello:** Despeinado, como si hubiera estado nervioso y constantemente se lo hubiese tocado. Puede estar recogido de forma apretada o despeinado.
- **Maquillaje:** Ojeras pronunciadas para denotar falta de sueño o preocupación. Expresión de tensión en la cara, con las cejas arqueadas y los ojos muy abiertos.
- **Expresión:** Movimientos rápidos y temblorosos, siempre alerta y mirando a su alrededor, con manos inquietas que buscan protegerse.

### Asco:

- **Colores verdes y púrpuras:** Un vestido o conjunto verde brillante o lima, combinado con detalles púrpuras o rosas que denoten una actitud crítica y refinada.
- **Detalles brillantes o extravagantes:** Ropa estilizada y llamativa que muestre que Asco es un personaje preocupado por la apariencia, pero que rechaza lo que no le gusta. Puede tener volantes o accesorios llamativos, como gafas de sol grandes.
- **Cabello:** Peinado perfecto, ya sea en una coleta alta, un moño elegante o una trenza cuidada. También puede tener mechones teñidos en colores llamativos.

- **Maquillaje:** Labios brillantes, con colores llamativos como púrpura o verde, ojos delineados de forma precisa y sombra de ojos de colores intensos.
- **Expresión:** Movimientos exagerados, como arrugar la nariz o fruncir los labios cuando algo le disgusta. Actitud de superioridad y desdén.

### Enfado:

- **Colores rojos y negros:** Un traje o conjunto rojo intenso para reflejar la energía intensa y el calor de la rabia. Detalles en negro que representen la frustración.
- **Ropa ceñida o con líneas marcadas:** Algo que denote tensión y control, como pantalones ajustados o una chaqueta estructurada. También podría llevar cinturones o accesorios que simbolizen el "control".
- **Cabello:** Despeinado y alborotado, como si el personaje hubiera estado enojado y lo hubiera revuelto. Si es largo, puede estar recogido de manera descuidada.
- **Maquillaje:** Rostro enrojecido en las mejillas o alrededor de los ojos, con cejas fruncidas. Labios apretados o marcados con rojo oscuro.
- **Expresión:** Movimientos bruscos y rápidos, brazos cruzados o gesticulación exagerada. Caminado firme, postura tensa y voz fuerte.

### Fabricante de emociones:

Es el personaje clave en la obra que representa sabiduría, creatividad y la capacidad de controlar y guiar las emociones. Su apariencia debe transmitir su papel como creador y guía, pero también ser colorida y algo excéntrica, para reflejar el mundo emocional en el que se mueve.

Propuesta de Vestuario y caracterización.

- **Multicolor pero equilibrado:** El Fabricante de Emociones puede llevar un vestuario que combine **varios colores** que representen diferentes emociones, pero no de manera caótica. Por ejemplo, una túnica o bata larga que tenga secciones o detalles de colores como el rojo (enfado), azul (tristeza), amarillo (alegría), verde (asco) y violeta (miedo), simbolizando su capacidad para manejar todas las emociones.

- **Vestido al estilo "mago":** Para resaltar el papel de "creador", puede llevar una **túnica larga tipo mago** o científico, algo que combine sabiduría y magia, o **pantalones y camisa amplios**, dando un aire de relajación y creatividad. Los detalles de color y los accesorios serán lo que realmente definan el look.
- **Gafas grandes y excéntricas:** Las gafas pueden ser un accesorio clave, ya que él "ve" y comprende las emociones. Pueden ser gafas de montura grande, extravagantes, con algún toque de color en los cristales o montura para que sean llamativas y transmitan creatividad.
- **Bolsillos llenos de "herramientas emocionales":** En los bolsillos del fabricante, puede haber plumas de colores, libretas pequeñas o frascos de pociones, representando las emociones que fabrica y administra. Estos objetos podrían ser utilizados de manera cómica o interactiva en la obra.
- **Guantes o mangas largas:** Para darle un aire más místico, podría llevar guantes finos o tener mangas largas y amplias, lo que le daría un toque de distinción y misterio.
- **Rostro limpio, pero con pequeños detalles:** No es necesario cargar demasiado el maquillaje del Fabricante, pero puede llevar pequeñas líneas de color en el rostro (como marcas cerca de los ojos o en las mejillas) para simbolizar que está en constante contacto con las emociones. Estos detalles pueden ser líneas o símbolos sencillos que representen equilibrio y control emocional.
- **Expresión:** Relajado pero enérgico. El Fabricante debe moverse con fluidez, pero con una actitud que combine sabiduría y dinamismo. Puede hacer movimientos suaves y amplios, como si estuviera guiando las emociones en el aire, pero también ser rápido e inquieto cuando algo le inspira o emociona.

### 3. Sugerencias para la escenografía

En la obra hay varios espacios diferentes. Aquí os damos algunas sugerencias de cómo crearlos, aunque los podéis adaptar a vuestras necesidades.

- **Casa de Pilar:** Tiene que dar la sensación de salón de casa. Es importante que los elementos básicos como sofá, sillas o igual cojines, en los que se sienta el grupo de amigos, puedan estar. También tener en cuenta que en cuanto a elementos es importante para la acción un mando de televisión y los mandos de la videoconsola. El resto de los elementos como mesa, plantas, lámparas, decorado simulando una ventana, no son imprescindibles.
- **Mundo de las emociones (cerebro inconsciente):** Para facilitar la transición de espacios, este lugar en el que Pilar tiene el primer encuentro con las emociones, hemos decidido que sea un espacio vacío. Si preferís aportarle a algún elemento, tenéis total libertad para hacerlo.
- **Habitación de alegría:** Este espacio tiene que transmitir alegría. Para ello, habría que llenarlo de color, juguetes, globos, banderines de fiesta. Podéis añadir tantas cosas como consideréis. Es importante tener en cuenta que después, todos los elementos hay que sacarlos fuera de escena, por lo que, pensad en cosas que os puedan facilitar el montaje y desmontaje de este espacio.
- **Habitación de tristeza:** La habitación de tristeza es un lago. Para simularlo, lo más sencillo es usar una tela azul en el suelo o una alfombra, que indique que eso es el lago. En el centro del lago, hay una pequeña barca que se puede realizar con cartón, corcho o puede hacer con varias sillas. Una caña de pescar, un remo, puede ayudar a identificar ese objeto con que es una barca.
- **Habitación de miedo:** El escenario puede estar vacío. Si lo consideráis podéis incluir algún elemento como telas de araña, murciélagos... En este espacio es importante jugar con la oscuridad y usar linternas para iluminar la escena o pequeños focos de luz.
- **Habitación del asco:** El espacio tiene que dar la sensación de vertedero. Para ello podemos usar restos de basura, ropa tirada por el suelo, restos de comida, latas, bricks vacíos, cajas de cartón... Todo lo que se os ocurra. Importante, al igual que en la habitación de la alegría, tener en cuenta que todo lo que entra a escena, después lo tenemos que sacar. Por lo que cuánto más sencillo todo, mejor.

**Tened en cuenta que lo importante es que el espectador pueda identificar cada espacio, por lo que, con buscar pequeños elementos que nos lo indiquen es suficiente, de ese modo aligeramos los cambios de escenografía.**

## 4. Dinámicas previas a la representación

A continuación, os describimos unas dinámicas de juego teatral que os pueden ayudar a trabajar el contenido de la obra de teatro con vuestro alumnado.

### 4.1. 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.

## 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: r ama da sa y a realizar los movimientos que le acompañan. 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 desagradables están ordenadas de mayor a menor energía, y las agradables 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.

## 4.2. Fabricando emociones

---

1. 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".
2. "A" se acerca a "B" sintiendo cada vez una emoción, andando con esa emoción, mirando con esa emoción y expresándola corporalmente.
3. Al llegar a "B" le dice la frase que corresponda a cada emoción. Después cambian los roles.

Frases según la emoción:

- IRA: Estoy muy enfadado/a.
- TRISTE: Estoy muy triste.
- MIEDO: Tengo mucho miedo.
- ASCO: ¡Qué asco!
- ALEGRÍA: ¡Qué divertido!

En esta dinámica es importante trabajar las emociones físicamente para que cambien su cuerpo según la emoción que sienten. Aquí te damos algunas claves.

### Rabia (Enfado)

La **rabia** o el **enfado** es una emoción intensa que prepara al cuerpo para la acción, con reacciones físicas que denotan tensión y agresividad.

- **Postura corporal:** El cuerpo tiende a tensarse, con los hombros elevados y el pecho hacia adelante, como si estuviera listo para enfrentar una amenaza o defenderse.

- **Manos:** Los puños pueden apretarse involuntariamente y los brazos tienden a moverse con movimientos bruscos o a cruzarse con fuerza.
- **Rostro:** La mandíbula se aprieta, los dientes se cierran y las cejas se fruncen profundamente. A veces, los labios se aprietan o se curvan hacia abajo.
- **Ojos:** Se agrandan y las cejas se arquean hacia abajo, dando una expresión intensa o furiosa. La mirada puede volverse penetrante y fija.
- **Respiración:** Se vuelve rápida y superficial, a menudo acompañada de una sensación de calor en el cuerpo, especialmente en la cara y el cuello.
- **Corazón:** El ritmo cardíaco se acelera y es común sentir una especie de "calor" o tensión en la zona del pecho.

## Tristeza

La **tristeza** tiende a hacer que el cuerpo se retraiga, como si quisiera "apagar" o reducir su energía. Es una emoción que busca la introspección y el aislamiento y esto se refleja en la postura y los movimientos.

- **Postura corporal:** El cuerpo tiende a encorvarse, con los hombros caídos y el pecho hundido. La cabeza suele inclinarse hacia abajo, como si estuviera mirando al suelo.
- **Rostro:** Los músculos faciales están relajados, lo que provoca que las comisuras de los labios se bajen y los párpados se vean más pesados. Las cejas también tienden a inclinarse hacia el centro de la frente.
- **Ojos:** Los párpados pueden parecer caídos,
  - y los ojos pueden enrojecerse o estar llorosos. La mirada suele dirigirse hacia abajo o parecer distraída.
- **Respiración:** Se vuelve más lenta y profunda, a menudo acompañada de suspiros.
- **Movimiento:** Los movimientos corporales se vuelven lentos y arrastrados, con poca energía. A menudo, hay una sensación de pesadez en las extremidades.
- **Corazón:** Aunque el ritmo cardíaco no suele aumentar, se siente una presión o una sensación de "vacío" en el pecho.

## Miedo

El **miedo** provoca una respuesta de "lucha o huida", preparando al cuerpo para enfrentarse a un peligro o escapar de él. Esto genera una serie de cambios físicos que reflejan la sensación de alerta.

- **Postura corporal:** El cuerpo tiende a encogerse o a tensarse, como si tratara de protegerse o evitar ser visto. A veces, las manos pueden elevarse ligeramente para cubrir el pecho o la cara.
- **Manos y piernas:** Las manos pueden temblar y los músculos de las piernas se tensan, listos para correr o huir.
- **Rostro:** Los ojos se abren más de lo normal, las cejas se levantan hacia el centro y la boca puede abrirse levemente. Esto crea una expresión de alerta y sorpresa.
- **Respiración:** Se vuelve rápida y superficial. Puede haber jadeos o respiraciones cortas debido a la sensación de urgencia.
- **Corazón:** El ritmo cardíaco aumenta significativamente, lo que a veces provoca sudoración en las palmas de las manos o en el rostro.
- **Tensión muscular:** El cuerpo entero puede sentir una sensación de rigidez o tensión, especialmente en los hombros y el cuello, listos para actuar en cualquier momento.

## Asco

El asco es una emoción que provoca una fuerte reacción de rechazo. Físicamente, el cuerpo intenta alejarse o distanciarse de aquello que le resulta desagradable o repulsivo.

- **Postura corporal:** El cuerpo puede retroceder o inclinarse hacia atrás, como si tratara de alejarse de algo que considera repugnante.
- **Manos:** Las manos suelen elevarse para cubrir la boca o la nariz, como si el cuerpo intentara bloquear el mal olor o la visión desagradable. Los dedos pueden estirarse en señal de rechazo.
- **Rostro:** La nariz se arruga y las cejas se fruncen. Los labios se aprietan o se curvan hacia abajo. A veces, se puede abrir la boca como si se fuera a vomitar.

- **Ojos:** La mirada puede volverse entrecerrada o desviarse rápidamente de lo que produce el asco, como si no se quisiera mirar directamente.
- **Respiración:** Puede haber una sensación de "cortar" la respiración o una respiración rápida y superficial, como si el cuerpo tratara de evitar inhalar algo desagradable.
- **Tensión muscular:** Hay una ligera tensión en todo el cuerpo, sobre todo en los músculos faciales y del cuello, como un intento de distanciarse.

## Alegría

La alegría es una emoción expansiva que hace que el cuerpo se relaje y se abra. Cuando sentimos alegría, la energía fluye y los movimientos son sueltos y dinámicos.

- Postura corporal: El cuerpo tiende a estar más erguido, con los hombros relajados y el pecho abierto. Los movimientos son ágiles, sueltos y llenos de energía.
- Rostro: Los músculos faciales se activan, creando una sonrisa amplia y ojos entrecerrados en señal de felicidad. Las cejas se levantan y el rostro parece iluminado.
- Ojos: Los ojos suelen brillar y se agrandan ligeramente. En las sonrisas más sinceras, los ojos también "sonríen" al entrecerrarse un poco.
- Respiración: Es más profunda y constante. A veces, la respiración puede acelerarse ligeramente, pero de una forma positiva, con risas o expresiones de sorpresa alegre.
- Movimiento: Los movimientos corporales son ligeros, rápidos y expansivos. Puede haber saltos, movimientos de brazos abiertos o una postura que transmite confianza y relajación.
- Corazón: El ritmo cardíaco es elevado, pero de forma positiva, provocando una sensación de bienestar. La energía fluye y se siente una ligera sensación de "calor" en el pecho y en el rostro.

## 4.3. Creación de personajes

---

### Objetivo:

El objetivo es que el alumno juegue a ser alguien diferente a él, a ponerse en la piel del otro, con diferentes circunstancias o experiencias

a las suyas. Y de ese modo, poder empatizar con lo que le ocurre a ese personaje.

### Antes de empezar:

Para empezar, vamos a crear la parte física del personaje, es decir, su cuerpo.

Para ello, nos vamos a preguntar: ¿cómo camina ese personaje?, ¿cuál es su postura corporal?, ¿y su mirada?

Para crear el cuerpo del personaje, empezar por los pies y terminar por la cabeza, es garantía de éxito. ¿Cómo son los pies del personaje? ¿Y sus rodillas? ¿La cadera está inclinada hacia delante o hacia atrás? ¿Tiene el pecho metido hacia dentro o hacia fuera? ¿Lleva siempre la barbilla alta o por el contrario va siempre con la frente adelantada? Todas estas posturas físicas esconden connotaciones emocionales. Por poner un ejemplo, el personaje que va con el pecho hacia fuera intenta intimidar a los demás, y el que lleva la barbilla elevada da a entender que está por encima de los otros.

### Partes del cuerpo:

#### ■ Pies:

Cuando los pies miran hacia fuera significa que el personaje da mucha importancia a lo que piensen los demás de él, a la imagen que puede dar a su entorno. En cambio, cuando sus pies miran hacia dentro, es un personaje introvertido, que le da muchas vueltas a todo lo que le ocurre. Cuando el personaje tiene equilibrado el mundo exterior y el interior, los pies miran hacia delante.

#### ■ Rodillas:

Las rodillas simbolizan el miedo, por eso cuando tenemos miedo nos tiemblan. Si las rodillas miran hacia fuera, nos da miedo el mundo externo, en cambio cuando las rodillas miran hacia dentro, el miedo viene del mundo interior del personaje. Si el personaje no se define por el miedo las rodillas miran hacia delante.

#### ■ Pelvis:

Que la pelvis esté inclinada hacia delante tiene connotaciones territoriales, el personaje quiere dar a entender que él manda. Cuando la pelvis está inclinada hacia detrás, el personaje esconde su sexualidad, puede ser por miedo o por precaución.



- **Pecho:**

Cuando el personaje tiene el pecho hacia fuera, pretende asustar al resto de la gente. Si tiene el pecho escondido hacia dentro indica vergüenza, timidez, inseguridad.

- **Barbilla:**

Si el personaje tiene la barbilla inclinada hacia arriba, el personaje se siente superior al resto. Si tiene la barbilla inclinada hacia abajo el personaje se siente inferior o indica servicio hacia los demás.

- **Frente:**

Si el personaje va con la frente adelantada significa que es muy cabezota.

### Desarrollo de la actividad:

a) Se pide a los alumnos que **caminen** libremente por el aula. Después se les pide que caminen de diferentes formas:

- De puntillas.
- Con los pies mirando hacia fuera.
- Con los pies mirando hacia dentro.
- Con pasos muy cortos.
- Con grandes zancadas.
- Como si el suelo del aula quemara.
- Como si patinaran sobre hielo.

Les pedimos que de estas formas de andar elijan una para crear su personaje. Se les pregunta cómo se sienten andando así.

b) Pedimos a los alumnos que anden con la **pelvis** hacia dentro, y después, lo repiten, pero con la pelvis hacia fuera. Les preguntamos qué sensaciones tienen con esas posturas. Deben elegir una de las dos formas de tener la pelvis para crear su personaje.

c) Los alumnos andan por el aula con el **pecho** hacia fuera, y, después, con el pecho hacia dentro. ¿Cómo se sienten al andar con el pecho hacia fuera? ¿Y hacia dentro? Les pedimos que elijan una de las dos formas para crear su personaje.

d) Los alumnos andan por el aula con la barbilla inclinada hacia arriba y después con la barbilla inclinada hacia abajo. Les preguntamos qué sensaciones tienen con esas posturas y les pedimos que elijan una de las dos para crear su personaje.

e) Los alumnos andan por el aula con la frente adelantada. ¿Cómo se sienten al andar así? Cada uno decide si quiere incluir la frente adelantada en la creación del cuerpo de su personaje.

f) Ahora, deben juntar la forma de caminar con el resto de las posturas que han elegido y formar su personaje corporalmente.

Algunas preguntas que se les puede hacer a los alumnos para cerrar la actividad: ¿Cómo se sienten al andar así, al respirar así, al mirar desde ese personaje? ¿Qué emoción puede predominar en ese personaje?

## 5. Información complementaria sobre la temática de la obra

### Los mensajes de las emociones

Presentamos una tabla con los mensajes de cada emoción para que lo comentéis en el aula:

| EMOCIÓN         | INFORMACIÓN   |
|-----------------|---|
| <b>Alegría</b>  | Logro / hago algo que me agrada   |
| <b>Rabia</b>    | Me piden más de lo que puedo dar. Han sobrepasado mis límites. Siento que se ha producido una injusticia. |
| <b>Miedo</b>    | Falta de recursos para enfrentar una situación  |
| <b>Asco</b>     | Rechazo   |
| <b>Tristeza</b> | Dolor por una pérdida   |

Claves para entender las emociones del personaje de Pilar, que aparecen en la obra de teatro y el objetivo que esconde cada una de ellas:

| EMOCIÓN        | OBJETIVO    |
|----------------|-------------|
| <b>Alegría</b> | Compartirla |

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Rabia</b>    | Aprender a gestionar el enfado y expresarlo de manera asertiva.   |
| <b>Miedo</b>    | No sentirse preparado para estar a solas y darse cuenta de que nunca estamos solos/as, porque siempre nos tenemos a nosotros/as mismos/as.  |
| <b>Asco</b>     | Importancia a lo que piensan los demás de nosotros/as. No querer ser rechazados.  |
| <b>Tristeza</b> | Compartir la tristeza aligera nuestra carga, hace que eso que nos hace sentir mal se vuelva más pequeño. La tristeza nos muestra las cosas que son importantes para nosotros/as que son las que más duelen cuándo las perdemos. |

## 6. Conclusión

Esta historia "El fabricante de emociones" es un viaje que recorren Pilar y sus amigos para darse cuenta de que lo realmente importante es el tiempo que podemos compartir con los demás, un tiempo de calidad, en el que nos vemos tal como somos. Para ello, es necesario conocer cuál es la relación que tenemos con nosotros mismos y cómo es la relación que tenemos con los demás y qué es importante para cada uno/a de nosotros/as.

# INNOV@ teatre



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats y Empleo

