**Teatro de las emociones**

**Autoras: Mónica Rojas Puente y Gabriela Morales**

**Revisión y edición: Myriam Pérez**

**Personajes:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alegría: Diana | Tristeza: Camila | Miedo: Michelle | Enojo: Edwin |
| Asco: Myriam Allan | Reguladora emocional: Myriam Pérez | Narradora: Gabi |  |

**Narradora*: (da la bienvenida y empieza a hablar con el público)***

* ¡Antes de empezar, le vamos a hacer un reconocimiento especial a una persona! Cuando yo diga la característica que hace especial a esa persona por favor tiene que levantar la mano para que podamos reconocerla…. ¿Listo? ¡Levante la mano la persona que ...(suspenso), la persona que … es capaz de sentir emociones!

***(esperamos que todas las personas levanten la mano)***

Jummm! Ahora resulta que todos/as ustedes sienten emociones? ¿Cómo es eso? ***(oír respuestas)***

Las emociones son las reacciones que tenemos frente a un estímulo, por ejemplo, si a usted su hijo/a le da un abrazo ¿cómo se siente? ***(oír respuestas)*** Si usted camina por la calle y un auto casi lo atropella: ¿cómo se siente? ***(oír respuestas)***

Nacemos con la capacidad de sentir emociones, pero cada persona reacciona diferente a un mismo estímulo, por ejemplo, ir caminando y encontrarse con un perro a unas personas les genera ternura y a otras, miedo. Depende de las experiencias que hemos tenido antes con ese estímulo.

Hoy vamos a conocer algunas de las emociones básicas. Se dividen en agradables y no tan agradables ¿Cuáles son las nos parecen agradables***? (oír respuestas)*** ¿Y, las que parecen desagradables? ***(oír respuestas)***

Pues les cuento una cosa, las emociones no son buenas o malas y aunque algunas no nos parezcan agradables pues son necesarias y a continuación vamos a ver porque….

¿Están listos para conocer a algunas de las emociones básicas? (oír respuestas)

Antes quiero presentarles a alguien que tiene una labor muy muy importante: LA REGULADORA DE EMOCIONES. ¿Cuál es tu labor? Cuéntanos.

***Reguladora de emociones ingresa al escenario muy segura de sí misma y calmada***.

**Reguladora de emociones:** Hola, gracias por invitarme, me siento muy cómoda aquí hoy y me hace sentir muy bien poder compartir lo que he ido aprendiendo con los años y los nuevos descubrimientos sobre las emociones. Pues, te cuento que mi trabajo consiste en lograr la CONEXIÓN EMOCIONAL.

**Narradora**: ¿conexión emocional?

**Reguladora:** Sí, te voy a dar unos ejemplos:

* Cuando una persona tiene desregulada una emoción, o sea que su emoción está demasiado intensa o, tiene cambios demasiado drásticos o, la está reprimiendo, ¡yo ayudo a evitar que esa emoción …PUM! ¡Explote!

**Narradora:** ¿Cómo logras eso?

**Reguladora:** Pues, primero les ayudo a PAUSAR: o sea, permitir que la persona viva la emoción por un rato.

* Segundo: RECONOCERLA: Nombrarla y darnos cuenta cómo es que esa emoción se está expresando.
* Tercero: DIFERENCIAR ¿Qué de lo que está provocando esa emoción está en nuestras manos cambiar y que no?
* Y cuarto: DARNOS CUENTA ¿hacia dónde quiero ir ahora? ¿Me conviene actuar o no? ¿Cuál de las alternativas es la que me ayuda a no desviarme de mis metas, de mis valores y de lo que es más importante para mí?

**Narradora**: Gracias reguladora de emociones. Por favor quédate a mi lado por si alguna emoción que voy a presentar necesita de tu apoyo.

* Señoras y señores, niñas y niños, les quiero presentar a …

|  |
| --- |
| **Alegría** |
| ***(Sale Alegría interrumpiendo, sin dejar a Narradora terminar de presentarla, frenética y entusiasmada, casi gritando, sin escuchar. Empieza a saludar a todo el público pues a ella le encantan las fiestas)***  **Alegría:** ¡¡¡AHHHHH UNA FIESTA!!! Hola, hola todos, buenas tardes yo soy ALEGRÍA ***(empieza a dar la mano o a abrazar a todas las personas que pueda. Se da vueltas en el escenario, actúa con mucha euforia)*** me encantan las fiestas.  **Narradora:** ***(no sabe cómo actuar):*** Alegría, alegría, alegría  ***Alegría no le presta atención a la narradora y sigue:***  **Alegría:** ¡Vamos todos y todas a la cuenta de 3 todos digan yuju, yujuu!”  ***Alegría le quita el celular a Narradora para tomarse una foto con la gente.***  **Reguladora**: ***(se acerca a Alegría y le pone una mano en la espalda***) y le dice: Hola Alegría.  **Alegría: *Se sorprende*** y le dice: Hola, ***y la abraza***.  **Reguladora:** Veo que te gustan mucho las fiestas, ¿qué es lo que más te gusta?  **Alegría:** Sí, me encanta compartir con la gente ***(se va hacia las personas y regresa con reguladora)***.  **Reguladora:** Sí Alegría a nosotras también nos gusta tenerte aquí pero ¿sabes algo Alegría?, a veces tenemos que ser cuidadosas porque hay personas a las que les gusta los abrazos y a otras que no. También hay personas a las que no les gusta que tomen sus cosas sin pedirlas, o que nos interrumpan.  **Alegría: (*se da cuenta)*** ¡Ay, lo siento! Solo quería tomarme una foto y saludar a todos, pero tienes razón, estaba tan feliz que no me di cuenta que eso no estuvo bien. Disculpe señora por abrazarla sin pedir permiso ***(se dirige a persona a la que abrazó)***- Disculpa Narradora por quitarte el celular y por interrumpirte ***(le devuelve el celular).***  **Reguladora:** Gracias por ser tan considerada. ¿Sabes? Te invitamos porque eres muy importante en la vida de las personas y por lo general nos gusta mucho tu presencia. ¿Nos podrías contar cuál es tu función?  **Alegría:** Es verdad, las personas me asocian con sensaciones agradables y es que, porque les ayudo a sentir energía y eso les ayuda a seguir esforzándose para alcanzar sus logros, a mantener la ilusión, el positivismo, el entusiasmo. Yo les ayudo a las personas a ser conscientes de los placeres de la vida, de los triunfos, de la superación de los retos y eso les da ganas de celebrar y de compartir.  **Reguladora:** ¿Y, nos puedes contar sobre tu super poder de la flexibilidad?  **Alegría: ¡**Ah, siiiii! Pues, cuando las cosas no salen como queremos yo les ayudo a ver que no todo es tan malo, que hay otras opciones y que se puede volver a intentar si queremos.  **Reguladora:** Así es, también es importante recordar que una cosa es la alegría y otra la euforia. Con la euforia hay que tener cuidado porque nos hace creer que no hay peligro y entonces tendemos a correr riesgos. También nos hace pensar que todo, todo tiene que estar siempre bien y eso pues, no es posible. entonces nos cuesta aceptar la frustración y la frustración, aunque nos cueste creerlo también es necesaria.  **Alegría:** Además, tratar de estar eternamente alegre es demasiado agotador, por eso, es mejor si vengo sólo cuando me necesitan y cuando no dejo que las otras emociones cumplan también su función. La Alegría también tiene que descansar y otras cosas que hacer.  **Reguladora:** ¡Cuánta sabiduría Alegría! Gracias por ayudarnos a conocerte mejor.  **Alegría:** Gracias a ti por invitarme ***(se va y se despide con la mano y sonriendo, de las personas. Alegría está más calmada, menos eufórica).*** |
| **Tristeza** |
| ***(entra tristeza y empieza a caminar lentamente por la sala con la cabeza agachada)***  **Narradora**: Miren Tristeza está por allá, ¿les parece si la llamamos? TRISTEZAAAA QUIERES VENIR UN MOMENTO POR FAVOR, TRITEZAAAAA.  **Tristeza: *(con voz triste y baja)*** No, es que no tengo ganas, no me he sentido bien estos días.  **Narradora:** ¿Qué tienes tristeza?  **Tristeza**: Es que me cambiaron de colegio y en mi nuevo colegio no tengo amigas ni amigos, me siento muy solita y solo quiero llorar y llorar acostada en mi cama, quisiera tener a alguien con quien conversar o jugar.  **Narradora**:Tristeza, yo tengo una amiga que te puede ayudar se llama Reguladora de Emociones, a mi ella me ayudó una vez que me sentía igual porque me saqué malas notas en el colegio. ¿Quieres conocerla?  **Tristeza**: Bueno…. aunque no tengo muchas ganas de hablar.  **Reguladora**: ***(se acerca)*** Hola Tristeza, escuché que estás muy triste porque te cambiaron de colegio.  **Tristeza**: ***(empieza a llorar y llorar)*** Sí, no me gusta estar sola, en el recreo paso todo el tiempo sola.  **Reguladora:** Claro, ir a un nuevo colegio es un gran cambio. Es normal que estés triste porque son demasiadas cosas nuevas, ¿verdad?  **Tristeza**: ***(sorprendida)*** Oh! es la primera vez que me dicen que está bien estar triste.  **Reguladora:** Es que la tristeza aparece por ejemplo cuando tenemos pérdidas, si la pérdida es pequeña pues nos da un poco de tristeza, pero si sentimos que la pérdida es enorme, pues la tristeza crece. ¿Imagino que sientes que perdiste varias cosas con este cambio?  **Tristeza**: Es cierto, no sólo extraño a mis amigas sino, ¡¡¡el patio de juegos y el pastel de chocolate del bar!!! ¿Es por eso que me la paso con desgana, suspirando y con ganas de llorar?  **Reguladora:** Exacto, es que aceptar lo que nos está pasando toma un tiempo, y mientras tanto así es como nos sentimos, por eso, sentir nostalgia, o llorar, o aislarnos, tomarnos un tiempo a solas o desconectarnos un rato de todo, no sólo está bien sino que es necesario porque eso nos ayuda a aliviarnos y a recuperar la energía que se nos agotó por sentirnos así.  **Tristeza**: Si, es verdad es como que me siento fundida, ¡apagada! ***(llora)***  **Reguladora:** ***Acompaña con presencia, consuela frotando su espalda y le pregunta*** ¿Cres que un abrazo te haga sentir mejor?  **Tristeza**: ***(Asiente con la cabeza y aunque sigue afligida, su llanto y su comportamiento ya no son desbordados).***  **Reguladora:** ¿cómo te sientes ahora?  **Tristeza**: Más calmada, antes no entendía porque me sentía tan abrumada, ahora sé que es normal sentirme así porque extraño mi anterior escuela. ¿Tú crees que haré nuevas amigas?  **Reguladora**: Es muy probable, aunque a veces eso tome un poco de tiempo.  **Tristeza**: Gracias por escucharme. ***(Sale del escenario, triste pero tranquila)*** |
| **Enojo** |
| ***Enojo entra al escenario y lanza una botella de plástico con agua. Enojo tiene los puños apretados, camina pisando fuerte, todo su lenguaje corporal indica que está muy muy enojado.***  **Narradora**: ¿Enojo qué tienes? ¿Por qué lanzas la botella?  **Enojo:** ¡¡¡¡Qué te importa!!!! ***(gritando)***  **Narradora: *(se ve sorprendida)*** - Creo que necesito ayuda de la reguladora ***(le hace un gesto pidiendo que se acerque).***  **Reguladora:** ¿Hola Enojo, por qué estás tan enojado?  **Enojo:** ***(Al principio no quiere hablar)*** -Yo no quería venir hoy y menos disfrazado, pero la Alegría me trajo. Me enoja que me obliguen a hacer cosas que no quiero y cuando eso pasa lanzo cosas.  **Reguladora:** Entiendo, te obligaron a venir y no te gusta cuando te obligan a hacer algo.  **Enojo:** ¡Así es! ***(gritando)***  **Reguladora:** Está bien, lo entiendo, a mí tampoco me gusta que me obliguen a hacer cosas. ¿Pero sabes qué no está bien?  **Enojo:** ¿qué?  **Reguladora:** Lanzar cosas, pudiste herirte o herir a alguien.  **Enojo:** ***(Aún enojado y un tanto irónico)*** ¿ajá, y?  **Reguladora:** ¿Te gusta que te lastimen?  **Enojo:** ¡Claro que no!  **Reguladora:** ¡¡¡Exacto!!! A ti no te gusta y a ninguno de nosotros aquí presente tampoco.  **Enojo: *(se queda en silencio un tiempo y respira profundo)*** Ya, ya, ya …. No lo había pensado ¡¡¡ no me gusta lanzar botellas. No quería asustarles.  **Reguladora: S**abes, enojarse es necesario porque nos permite defendernos si alguien nos agrede, nos permite evitar abusos y marcar límites. Tú, por ejemplo, ¿por qué no querías venir?  **Enojo:** Pues…pues…porque…no me gustan las multitudes, pero, sobre todo, porque no me gusta que me obliguen, es como si lo que yo pienso o siento no valiera.  **Reguladora:** Oh, te pido disculpas, Te invitamos porque queríamos que todos aquí te conocieran y supieran lo importante que eres, pero claro, no queríamos que te sintieras obligado.  **Enojo: (*interesado y sanamente orgulloso de ser importante)*** Me hubieran dicho eso antes y hubiera venido con gusto. Muchas gracias, por recordarme que no hay nada malo en mí.  **Reguladora:** ¿Cómo te sientes ahora que has podido decir cómo te sientes?  **Enojo:** Mejor, ya no siento que me hierve la sangre, mis músculos están menos tensos y mi respiración se relaja ***(ya no frunce tanto el ceño y el tono de voz ya no es tan alto).***   * Te cuento algo: mi función es lograr que las personas se ESFUERCEN para enfrentar los obstáculos que se interponen en sus metas, también me activo ante las injusticias y cuando a las personas no les respetan sus derechos.   **Reguladora:** Eso es completamente cierto, gracias por recordárnoslo. ¿Te gustaría hacer algo más para terminar de sentirte mejor y terminar de transitar tu disgusto?  **Enojo:** Me gustaría pintar.  **Reguladora:** Esa es una gran idea, vamos a buscar papel y lápices de colores. ***(le entrega pinturas y hoja)***  ***Enojo sale del escenario.*** |
| **Miedo** |
| **Narradora:** Atrás de la tela hay 1 emoción más. Miedoooo ven, te quiero presentar a unos amigos y amigas.  **Miedo**: ***(Voz tímida y temblorosa)*** No, no, no, me da vergüenza. Seguro me van a criticar por mi ropa y mi pelo. Soy muy morada.  **Narradora:** No Miedo, todos aquí son muy amables. ***(Otra vez busca con la mirada a reguladora)***  **Miedo**: no, no, no no conozco a esas personas, son extraños ¿y si me hacen daño? Además, no sé qué decir me da miedo hablar en público, ¡uf! me están sudando las manos.  **Reguladora:** Hola miedo. ¿Te gustaría que vaya contigo y salimos juntas?  **Miedo**: No se… puedo intentarlo, pero no prometo nada.  **Reguladora:** ***(se acerca al miedo. Salen al escenario, caminan despacio pero en el camino, miedo se paraliza, luego trata de huir pero se vuelve a paralizar).***  **Reguladora:** **(*Mira al público y dice):*** - El miedo aparece cuando sentimos una amenaza o un peligro, su función es protegernos para que estemos a salvo. Así es que sobrevivimos. Regresa donde miedo y le dice: ¿Te parece si entre las dos exploramos?  **Miedo**: Le toma la mano y se deja guiar ***(juntas miran alrededor)***  **Reguladora:** ¿Ves algo que te resulte amenazador o peligroso?  **Miedo**: ***(Aún en estado de hipervigilancia, observa)***… mmmm nooo, no realmente, solo que hay mucha gente.  **Reguladora:** Sí, mucho público nos puede dar un poquito de miedo qué te parece si hacemos un ejercicio, que nos ayudará a tranquilizarnos.  **Reguladora: *Le ayuda a hacer respiración consciente 4 veces (interactúa con el público también)***  **Miedo:** ***Abre los ojos y dice***: “oh me siento mejor”.  **Reguladora:** respirar puede hacer que el miedo se haga más chiquito.  **Miedo:** Gracias, reguladora, haces honor a tu nombre.  **Reguladora:** Gracias |
| **Asco** |
| **Narradora:** Bueno, esas fueron todas las emociones.  **Asco:** ***(carraspea en el micrófono para hacerse notar)***  **Narradora:** ¡ASCO¡¿estás aquí?  **Asco:** ***camina alrededor de los carteles con las emociones y no se ve ahí.***  **Narradora:** Asco, ¿cómo estás? ¿qué haces allá?  **Asco:** Buenas tardes, mmmm, estoy mirando que no me tomaron en cuenta ¿por qué no hicieron un cartel sobre mí? - ***Saca un cartel de la invitación e indica al público pregunta si la ven***   * ¿Mire señora, me ve usted en el cartel? No, ¿verdad? * ¡¡¡¡Me des-co-la-ron!!!! Y eso no me gusta. Bueno, en realidad hay muchas cosas que me parecen desagradables: la injusticia, el tomate, el color rojo, y ustedes por no invitarme ***(saca la lengua).***   **Narradora:** Es que pensamos que no vendrías hoy  **Asco:** Cómo vas a pensar eso si es una fiesta de las emociones y yo soy una emoción.  **Narradora:** Pero mira Asco, si te hicimos tu cartel ***(saca el cartel).***  **Asco:** mmmmm no me convences. Me sigo sintiendo disgustada.  **Narradora:** Pide ayuda a la reguladora:  **Reguladora:** Ay asco, que de mal gusto que no te hayan puesto en el cartel.  **Asco:** ¿¿¿¿Verdad???? Tú me agradas.  **Reguladora:** ¿Entonces pensaste que no te querían aquí?  **Asco:** Pues sí, parece que no les caigo bien.   * ¿Y saben qué? No me importa porque hay mucha gente y hace calor, me fastidia el calor, me fastidia el sudor, me fastidia el polvo, ¡miren ese piso, tantas bacterias, las bacterias tienen más bacterias Ugh! ***(empieza a actuar como si todo le diera asco y empieza a desesperarse)***   **Reguladora:** A ver, yo veo, pues si, como caluroso si está y el piso podría estar más limpio, pero es difícil mantenerlo así cuando se hacen eventos.  **Asco:** Es cierto, la verdad es que estoy fastidiada porque no me invitaron, no me querían aqui.  SALEN TODAS LAS EMOCIONES  **Alegría:** Nooo digas eso te queremos mucho Asco.  **Tristeza**: Entiendo que te hayas puesto triste, yo también me pongo triste ***(le da un abrazo)***  **Miedo**: Sí, nos caes muy bien Asco, nos encanta tu vestido. A mí me encanta que dices lo que no te gusta sin miedo.  **Enojo:** Yo ni quería venir, pero si vamos a una fiesta siempre tenemos que ir todas las emociones. Qué bueno que estés aquí.  **Asco:** Ay, gracias amigas y amigo, me siento muy querida. Y acabo de recordar que no respondí a la invitación que me hicieron porque tuve mucho trabajo esta semana y por eso tal vez creyeron que no iba a venir.  **Narradora:** A veeeeer, veamos las confirmaciones.  Alegría confirmada  Enojo confirmado  Miedo confirmado  Tristeza confirmada  Asco…sin confirmar. Sí esto fue lo que pasó. Disculpa por no haberte llamado para verificar.  **Asco**: Está bien, sólo fue un mal entendiendo, ¡mientras no me quieran invitar a comer brócoli ugh! ¡Eso si no podría!  ***Todas las emociones se abrazan*** |

**Narradora:** Gracias a todas las emociones por haber venido, ahora sabemos que todas son importantes.

* Y reguladora, gracias, sin ti no sé si lo hubiera logrado.

**Reguladora:** Fue un placer, pero sabes, mi verdadero nombre es **“SEGURIDAD**” Yo también soy una emoción.

* Mi función además de regular a otras emociones, es lograr que las niñas y niños se sientan amados, cuidados y protegidos y se puedan convertir en adolescentes y luego en adultos seguros de sí mismos
* Mi presencia es ideal para estar en paz, para poder ser uno mismo. Cuando yo logro estar presente en la vida de las personas, ellas van a sentir miedo, enfado, tristeza, asco y van a confiar en su capacidad de superar los obstáculos, porque ya han aprendido a hacerlo.

**Narradora:** Wow, muchas gracias por todos estos aprendizajes.

* Emociones, hora de despedirnos

***Todas las emociones: hacen la venia y se van jugando y conversando entre sí***

**FIN**