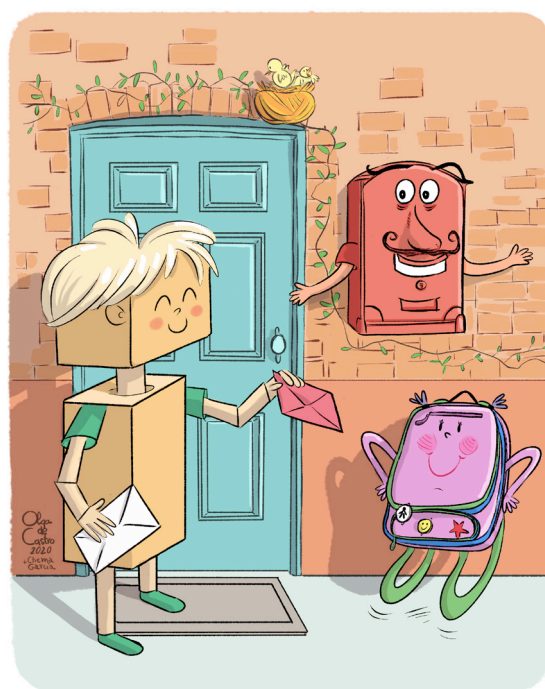
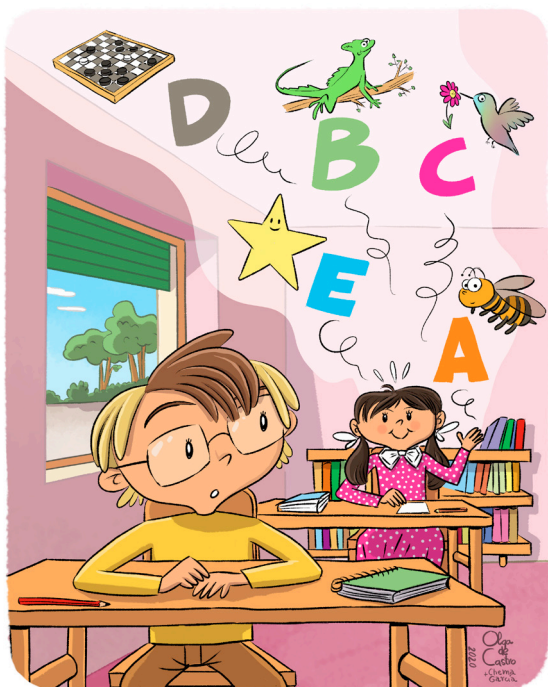


# Educación emocional para la felicidad

## Adaptación libre teatral de cuentos



Programa de Prevención de Conductas Adictivas  
Mancomunidad de Municipios Siberia



Temática. Educación emocional, drogas y adicciones

Idea: Programa de Prevención Conductas Adictivas de Mancomunidad de Municipios Siberia

Coordinación: M. Esther Sánchez Zazo

Financiación: Secretaría Técnica de Drogodependencias.

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales. Junta de Extremadura

Adaptación de obras: Carlos Schwaderer

Ilustraciones: Olga de Castro y Chema García

Maquetación. Pablo Ruíz

Edición digital junio 2020

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	5
· Primer espectáculo teatral ·	
<b>ENTRE ZAPATOS Y BALONES</b>	9
A CANDELA LE PESABAN LOS ZAPATOS	11
EL SUEÑO DE MATEO	21
· Segundo espectáculo teatral ·	
<b>ENTRE COJINES Y CARTONES TRABAJAMOS LAS EMOCIONES</b>	31
GEMELAS	35
MARIO, EL SOL Y LAS CARTAS	43

## INTRODUCCIÓN

La motivación para sacar este recurso preventivo para profesionales de la docencia, es la necesidad de responder a problemas reales como es la relación de adolescentes y el consumo de drogas, cuya herramienta necesaria es la educación emocional. Trabajar la inteligencia emocional desde edades muy tempranas, constituye unos cimientos fuertes para expresar y regular nuestras emociones, comprender y empatizar con los demás, potencia las competencias individuales y habilidades interpersonales. Así, se podrá encontrar un equilibrio interno y externo que genere bienestar en los niños y niñas conforme vayan creciendo y en una etapa tan crucial como es la adolescencia.

Son numerosos los estudios existentes sobre la relación entre inteligencia emocional y el consumo de drogas (tanto legales como ilegales), que muestran las habilidades emocionales como un factor de protección frente al consumo de estas sustancias.

Según la encuesta ESTUDES 2016 la edad media de inicio en el consumo de drogas legales se sitúa entre los 13 y los 16 años. Aproximadamente la mitad de los estudiantes de 16 años se ha emborrachado en el último año. Respecto al tabaco sí es cierto que hubo un descenso en su consumo iniciada en el 2004 que coincidió con la Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo, actualmente hay un repunte de consumo coincidiendo con las formas novedosas de consumo de tabaco, cigarrillos electrónicos, cachimbas, etc. en la población adolescente.

En cuanto a drogas ilegales, el cannabis es la droga más consumida por los jóvenes, sumada a la baja percepción del riesgo asociado a su consumo, se convierte tras el alcohol y el tabaco en la sustancia psicoactiva más disponible en este sector de la población.

La expresión muy española de hacer botellón es potencialmente dañina puesto que involuntariamente se ha asociado a nuestra cultura y los jóvenes lo han asociado a un comportamiento suyo con identidad propia.

Este recurso didáctico es el fruto de la escenificación teatral con títeres de cuatro cuentos para prevenir en los distintos colegios de educación primaria ubicados en la comarca de la Siberia.

Que mejor que trabajar con la magia de los cuentos y el teatro, donde los más pequeños y no tan pequeños pueden involucrarse en ese mundo escénico construido con sentimientos, ilusiones, frustraciones, etc. que dan vida a títeres que sienten y viven como niños y niñas, tanto con sus pequeñas y grandes ilusiones como con sus pequeños y grandes problemas. Llegar a sentirse protagonista de esas emociones que a veces, no sabemos gestionar y que pueden ocasionarnos un malestar continuado y situarnos en un camino equivocado en el desarrollo de nuestra autoestima y habilidades sociales.



En el mundo de los cuentos disfrutamos, y este goce es la llave para hacernos pensar, sentir, reflexionar y estremecernos. Viajamos a nuestro interior para conocernos y encontrar nuestra identidad.

Desde edades tempranas es necesario aprender a gestionar emociones y sentimientos negativos como la tristeza, el estrés, la timidez... que condicionan nuestra manera de afrontar situaciones en la vida. Adoptar posturas optimistas o pesimistas depende de la gestión que hagamos de nuestras emociones, pensamientos y acciones.

En la obra titulada A Candela le pesaban los zapatos, tratamos el miedo; como ese miedo bloquea a Candela y no la deja progresar en el colegio hasta tal punto que la genera ansiedad y tristeza, entrando en un bucle de desánimo, insomnio, aislamiento, en la que otros niños como Ignacio intentan demostrar su superioridad valiéndose del miedo de los demás. Pretendemos mostrar la importancia de afrontar ese miedo, no ocultarlo y buscar herramientas para superarlo fomentando la autoconfianza y valía personal.

En la niñez todos y todas nos marcamos metas y sueños. Y estas metas son las verdaderamente importantes en la vida, pues la frustración de no conseguirlas puede marcar los sueños futuros. En la obra El Sueño de Mateo, Mateo sueña con jugar al fútbol, pero la falta de confianza en su valía sumada a las burlas de su prima Esmeralda le paraliza para dar el paso y apuntarse al equipo. Durante la escenificación aprendemos que el esfuerzo, constancia y la verdadera amistad son las semillas para conseguir la confianza en nuestras capacidades y para que nuestra autoestima empieza a crecer de manera ajustada. Todo este cúmulo de emociones y esfuerzos lo seguimos trabajando en la siguiente obra que da paso a Las gemelas.

A través del cristalino de los niños y niñas, como captan la realidad a través de su mirada, nuestro cerebritito codificaría mejor los sentimientos que llegan al corazón y muchas veces afrontaríamos mejor nuestros problemas. Mario, el Sol y las cartas, es una muestra de ello. Según la visión optimista o pesimista que demos a nuestras vidas, nos costará más o menos encontrar soluciones a las situaciones adversas o frustrantes. Mario llegará a nuestros corazones no solo por las cartas al buzón, sino por su entusiasmo para mejorar la situación de su familia, que se colará en nuestros hogares cuando tengamos que afrontar situaciones de no muy buen gusto. Padres, madres y docentes necesitamos de este espíritu inquieto que a veces nos falta.

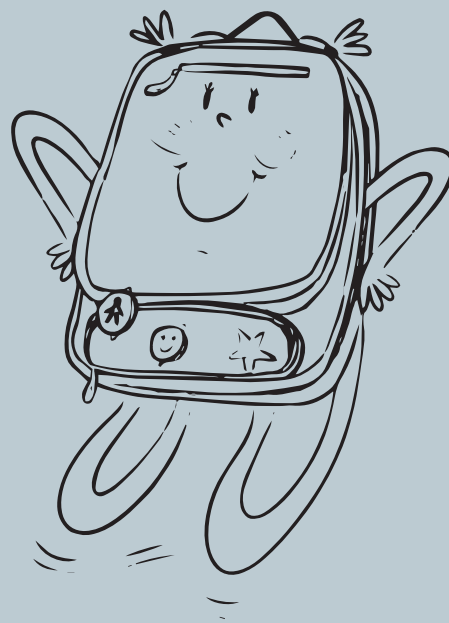
Este recurso es nuestro regalo para que tengáis una vida plena de emociones, equilibrada y saludable, lejos del consumo de drogas y problemas asociados.

**M<sup>a</sup> Esther Sánchez Zazo**

Técnica del Programa de Prevención de Conductas Adictivas

Mancomunidad de Municipios Siberia





## Programa de Prevención de Conductas Adictivas

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Vicepresidencia Segunda y Consejería de  
Sanidad y Servicios Sociales

**Sd**  
Secretaría Técnica  
de Drogodependencias

**SES**  
Servicio  
Extremeño  
de Salud

**m** MANCOMUNIDAD  
DE MUNICIPIOS  
SIBERIA