

Pax Dettoni: “El arte es una bella manera de abrir un canal constructivo y creativo para expresar las emociones”

por admin | Jun 14, 2021 | Blog | 0 Comentarios

Empezó estudiando políticas y antropología, trabajó en proyectos de desarrollo en cooperación internacional, pero se dio cuenta de que para “acercarnos a la justicia social y a la paz, el camino debe pasar también por el autoconocimiento y la educación en emociones”. Por eso, Pax Dettoni decidió formarse en educación emocional y aplicarlo a la que es su pasión desde niña: el teatro.

En 2010, Pax Dettoni creó [‘Teatro de Conciencia’](#), una metodología que muestra el interior de las personas: “lo que no se ve”. Es decir, las emociones que sentimos y que pretende educar de manera experiencial en inteligencia emocional y construcción de la Paz. También **ha escrito varias obras de Teatro de Conciencia** (‘¿Quién soy yo?’, ‘Perdonaré’, ‘¿Quién manda aquí?’...), algunos **libros de ficción y de no ficción**: ‘La inteligencia del corazón’ (Ed. Destino) y ‘Puentes de perdón’ (Ed. Desclee). Y **cuentos infantiles** como [‘La Nuez Mágica’](#).



Hablamos con Pax Dettoni de la **aplicación del arte a la educación emocional**, la importancia de las emociones y el teatro como herramienta para aprender sobre Inteligencia Emocional, “poniéndonos en los zapatos del otro” y “personificando las emociones” en cada escena.

- **Estudiaste políticas y antropología, ¿por qué decidiste enfocar tu carrera profesional en la educación emocional?**

Lo decidí después de diez años trabajando en proyectos de desarrollo en la cooperación internacional en varios países de Latinoamérica y Asia. En ese tiempo, me di cuenta de que, **para acercarnos a la justicia social y a la paz**, el camino debía pasar también por el **autoconocimiento y la educación de aquello que no se ve**, pero que motiva nuestras acciones: las emociones.

Por ello, di un giro copernicano a mi carrera profesional y **decidí formarme para luego formar a otros** que fueran docentes, educadores... y así, llevar la educación emocional a las escuelas. Y lo hice, lo hago, a través del Teatro de Conciencia.

-
- **En Colegios Zola contamos con un programa de Pensamiento Emocional desde hace 10 años, ¿por qué crees que es importante trabajar la educación emocional en las aulas?**

Me alegro mucho por el alumnado de vuestro centro. La **base de la educación está ligada a la convivencia y a la socialización**. Por ello, si la educación sólo se centra en las competencias propiamente académicas corre el riesgo de quedarse incompleta. **Es necesario que en las aulas se eduque a todo el ser humano de una forma integral**. Y para esto, es muy importante que el profesorado esté también educado emocionalmente (o en proceso de autoeducarse) pues, como he dicho anteriormente, la educación emocional no es una materia que hay que aprender sólo con el intelecto. Se trata de algo vivencial que pasará mucho por el modelaje, sobre todo en la primera infancia.

“Para acercarnos a la justicia social y a la paz, el camino debe pasar también por el autoconocimiento y la educación en emociones”

- **¿Crees que la educación emocional que existe actualmente en nuestra sociedad es suficiente? ¿En qué o cómo debería mejorar?**

Creo que hemos avanzado mucho en los últimos años, y eso me alegra. Sin embargo, **queda mucho trabajo aún para lograr que esté completamente reconocida e integrada** no sólo en los currículums escolares, sino también en la forma de relacionarse entre y con el alumnado, entre el profesorado, así como entre las familias y personal no docente. La educación es más que una

materia, o un programa, se trata de aprender una manera de estar en el mundo, de estar consigo mismo y con los demás.

- **¿Cómo se relaciona la creatividad y el arte con el pensamiento emocional?**

Las emociones necesitan ser expresadas. El arte, en particular, es una bella manera de abrir este canal constructivo y creativo para expresarlas.

No podemos evitar sentir lo que sentimos, sin embargo, si podemos decidir cómo lo expresamos. Así que una de las relaciones entre la creatividad y emociones, será que **el arte nos permite expresar las emociones sin dañar a nadie**, todo lo contrario.

“El arte es una bella manera de abrir un canal constructivo y creativo para expresar las emociones”

- **¿Qué significa para ti el teatro?**

Ha sido la mejor manera de expresarme y de expresar ideas complejas. **El teatro me ha permitido dar cuerpo a conceptos**, es decir, mostrarlos a través del movimiento y las palabras.

Además, el teatro es juego; es una forma de jugar a ser otro. El teatro nos da la licencia para **salir de nosotros mismos y ponernos en los zapatos del otro**: hablar, reír, caminar, moverse como lo haría otra persona.

Y por último, el teatro es una maravillosa forma de disfrutar con los otros, creando algo conjuntamente con la intención de después regalárselo a los espectadores.

- **¿Qué beneficios tiene aplicar el teatro en la educación emocional?**

El Teatro de Conciencia es beneficioso para la educación emocional por varios motivos. Por un lado, permite aprender educación emocional, a través de la personificación de las emociones. Por otro lado, permite ponerse “en los zapatos” de otro a través de la interpretación de diferentes personajes. También, a través de los dos finales que se hacen en las obras de teatro, permite mostrar diferentes maneras de abordar los conflictos: generalmente, una destructiva y otra constructiva.

Pero, además, **el teatro permite jugar juntos**. Es decir, crear, imaginar, reír y trabajar en equipo para lograr algo en común: una obra de teatro en la que todos tendrán un papel importante para su ejecución. Y este juego genera grupo, permitiendo **experimentar una convivencia positiva** a la vez que un espacio de confianza y aceptación que es fundamental en la educación para que se pueda dar todo lo demás.

Así, que para los docentes que les gusta el teatro y lo disfrutan es muy fácil llevar este método a sus aulas. Para aquellos que les cuesta más, es una oportunidad de descubrir otras facetas de sí mismos y conectar con lo que todos sabemos hacer muy bien, y no deberíamos olvidar: jugar.

“El teatro nos da la licencia para salir de nosotros mismos y ponernos en los zapatos del otro”

- **¿Cuál debe ser la primera “escena” para aprender a gestionar nuestras emociones?**

La de reconocer que las emociones se sienten, y no son ni buenas ni malas. Lo que es bueno o malo es lo que hacemos con ellas.

Por ejemplo, entraría un niño en escena muy enfadado y, detrás de él, su rabia (con una máscara de color rojo y una capa negra). Su rabia le diría, “es muy injusto lo que te acaba de hacer Julián, siempre te trata mal, insúltale o mejor aún, al salir del cole pégale una buena paliza”. Y **en ese preciso momento es dónde empieza la gestión emocional**. Primero, el niño tendrá que reconocer esa voz, esa emoción que está apunto de decidir por él. No se trata de juzgarla, se trata de aceptarla y gestionarla. Por ello, en la segunda escena veremos si el niño es capaz de parar a su rabia y dominarla, para hacer lo que él considere que es oportuno, o bien, por el contrario, se dejará llevar por su impulso y pegará a Julián al salir del patio.

- **¿Cómo y por qué surgió ‘Teatro de conciencia’?**

Decidí llamar ‘Teatro de Conciencia’ a la propuesta teatral que he ido desarrollando desde el 2010. **Un teatro que hace visible lo invisible**, es decir, que personifica en la escena a las emociones. Además, el Teatro de Conciencia se caracteriza por estar al servicio de la educación emocional y de la construcción de una cultura de Paz.

Nació como propuesta escénica en el Valle de Aran y luego, poco a poco, se ha ido convirtiendo en una propuesta pedagógica, sobre todo en la actualidad, con el programa de [Alfabetización Emocional para la Convivencia Escolar ‘En Sus Zapatos’](#). Dicho programa se dirige a toda la comunidad escolar y desde 2017 se ha implementado en 57 centros escolares de la Comunidad de Madrid, alcanzando a más de 7.000 personas (docentes, alumnado, familia y personal no docente)

■ **“El Teatro de Conciencia personifica en la escena a las emociones”**

- **¿Cuáles son los principales beneficios para las personas que lo llevan a cabo?**

El programa ha sido evaluado por expertos de la Universidad Carlos III, en colaboración con el INEE del Ministerio de Educación, la Universidad de Utrech y la Fundación Tomillo. Dicha evaluación se ha llevado a cabo en 23 centros de la Comunidad de Madrid y los resultados muestran que el Teatro de Conciencia **tiene la capacidad transformadora y facilita la alfabetización emocional**, así como la mejora de la convivencia.

Así estos datos nos corroboran que tanto el alumnado como el profesorado, y sus familias, **aprenden a identificar las emociones, a calmarse con mayor facilidad**, a desarrollar una mirada empática y compasiva, y por supuesto a resolver de forma positiva sus conflictos.