

El teatro como herramienta  
para la educación en valores

# ¿Cómo puedo vivir con esto?

3º y 4º de ESO

PROGRAMA DE MANO Y SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES



# Sumario

- Pg. 3 **Presentación**
- Pg. 4 **¿Cómo puedo vivir con esto?**  
PERSONAJES
- Pg. 5 SINOPSIS
- Pg. 6 **Propuesta de actividades para realizar en el aula**  
EL TÍTULO: ¿CÓMO PUEDO VIVIR CON ESTO?
- Pg. 7 LA VENGANZA  
REESCRIBIR LA HISTORIA
- Pg. 8 NUESTRO RETRATO  
LA REFLEXIÓN
- Pg. 9 AUTOCONTROL  
LA PERSONA IDEAL
- Pg. 10 EL ARTÍCULO DEL PERIÓDICO  
ENSAYO DE PADRES

## FICHA ARTÍSTICA

**Guión:** FREC A FREC

**Dirección:** Joan Monells

**Coreografía:** Carme Nájera

**Música:** Doble Malta

**Escenografía y vestuario:** FREC A FREC

**Actores:** Beti Español, Joan Teixidó y Carme Vilar

# Presentación

Frec a Frec es una compañía de teatro formada por Beti Español, Joan Monells y Carme Vilar, todos ellos con una larga experiencia como actores, dramaturgos y educadores. La compañía nació hace más de diez años con el propósito de utilizar la experiencia teatral como revulsivo para conocer, analizar y mejorar las actitudes y posibles malentendidos o conflictos que se dan en un colectivo determinado.

Durante diez años han escenificado más de un millar de funciones teatrales para adolescentes y grupos de adultos, y han desarrollado un modelo de teatro en que el espectador se ve reflejado en lo que se representa y se siente impulsado a participar de forma directa en el desarrollo de la acción teatral.

El método de trabajo consiste, en primer lugar, en llevar a cabo una labor de investigación con los adolescentes para recoger información sobre lo que hacen, lo que piensan, lo que sienten, lo que les gustaría que pasara, etc. Con todo el material recogido se crean escenas, utilizando distintas técnicas teatrales, que el espectador reconoce inmediatamente porque reflejan momentos muy concretos de su vida. Así, el espacio de libertad que se logra crear con la dramatización de situaciones personales de los espectadores les impulsa a reflexionar y participar de modo activo en el coloquio que sigue a la función.

Las técnicas de esta segunda parte interactiva también varían según el grupo de edad, pero tienen en común que siempre se habla de terceras personas, ya que se utilizan los personajes que los alumnos han visto actuando. Así se facilita que los jóvenes espectadores hablen de sus problemas o preocupaciones como si se refiriesen a otra persona.

El público tiene la oportunidad de modificar y mejorar las distintas situaciones planteadas sugiriendo cambios en las actitudes, reacciones e iniciativas de los personajes. De este modo se encontrarán alternativas, se inventarán nuevas formas de proceder y se abrirán vías de diálogo.

En definitiva, estas obras ofrecen una posibilidad única: que el público sea a la vez protagonista y espectador de situaciones conflictivas difíciles de analizar en su vida y, por lo tanto, de resolver. Vendría a ser como hacer un ensayo de la propia vida...

# ¿Cómo puedo vivir con esto?

## PERSONAJES (descripción)

### CONTRABAJO (PEP)

Pep tiene veinte años. Estudia comunicación audiovisual. Empezó a tocar la guitarra para ligar. Y le gustó tanto que, de hecho, quería dedicarse a ello, quería ser músico. Pero sus padres le convencieron para que estudiara algo «de provecho».

Le apasiona la música y por eso está en el foro.

Es el hijo mayor, tiene dos hermanos pequeños que cuida cuando sus padres no están. Quizá por ello es un chico responsable.

### LIDIA<sub>32</sub> (CARIDAD)

Caridad tiene diecisiete años. Vive con su madre desde los seis. Su padre se volvió a casar con otra mujer hace cuatro años. Tiene muy buena relación con el hijo pequeño de su padre.

Estudia bachillerato. Todavía no tiene claro a qué quiere dedicarse. Le gustaría ser muchas cosas: periodista, traductora, etc. Lo que sabe seguro es que no quiere ser peluquera como su madre. De hecho, no quiere ser como su madre porque no le gusta nada de ella. Tiene muchas ganas de vivir sola.

Hace poco descubrió el grupo y le despertó la curiosidad, por eso se ha apuntado al foro. Pero también le interesa poder conocer gente.

### ISSIS (RITA)

Rita también tiene diecisiete años, y no hay nada que le guste. Estudia bachillerato porque sus padres le dijeron que tenía que elegir entre estudiar o trabajar, y claro, ella no está «preparada» para trabajar. Eso hizo muy felices a sus padres, que confían mucho en las posibilidades de su única hija. Ellos son muy abiertos y no tienen secretos con Rita. Siempre que pueden hacen «reuniones familiares».

Se conecta a Internet para no hablar con sus padres. Está en muchos foros. Un día decidió apuntarse al foro de los Doble Malta porque el grupo no le desagradaba.

## SINOPSIS

Esta es la historia de dos chicas (diecisiete años) y un chico (veinte años) que se conocen a través de un foro de Internet.

Son las cuatro de la madrugada y Contrabajo, Issis y Lidia32 no pueden dormir. Los tres pertenecen al foro de Doble Malta y se conectan a ver si así concilian el sueño. Enseguida que empiezan a comunicarse el público se da cuenta de cómo son los personajes. Issis miente, pero lo hace con convicción, sin dudar; lo ha hecho otras muchas veces. Tiene unos padres superguays y ella está en este foro como podría estar en cualquier otro. Lidia32 también miente, pero duda mucho antes de hacerlo. En su casa no hay muy buen rollo y ha acabado en este foro porque hace poco ha descubierto el grupo y le ha despertado la curiosidad. Contrabajo se describe tal y como es, su interés por el foro radica en que es fan del grupo Doble Malta desde sus inicios, flipa con su música. Los tres quedan para ir a un concierto del grupo.

Primero se encuentran las dos chicas y conectan rápidamente porque con solo verse se dan cuenta de que ambas han mentido con respecto a su físico. Después llega el chico y lo reconocen porque es tal y como se ha descrito. Él se presenta con su nombre verdadero (Pep), pero ellas siguen siendo Issis y Lidia32.

Pep llama a su madre para decirle que ha llegado bien y ellas se ríen de él y comentan que seguro que es virgen.

El concierto ya ha acabado. Lidia32 se deja llevar por la energía de Issis. Duda constantemente: no sabe si está bien lo que hacen, pero, por otro lado, se lo está pasando tan bien...

Pep se deja seducir por las chicas y empieza a beber. Atraído por Lidia32, la acaricia. Ella, indignada, se lo explica a Issis, y juntas deciden vengarse mediante juegos de seducción. Pep se da cuenta de la situación y, agobiado, quiere irse. Ellas le amenazan con colgar las fotografías que han hecho con el móvil y se van. Lidia32 duda ahora más que nunca de lo que ha hecho: Pep está borracho y tiene que coger el coche. Issis le quita importancia.

Lidia32 está frente al ordenador y nos percatamos de que es ella quien explica la historia.

# Propuesta de actividades para realizar en el aula

## EL TÍTULO: ¿CÓMO PUEDO VIVIR CON ESTO?

A menudo hacemos cosas de las que después nos arrepentimos. Esto hace que nos sintamos mal, o bien que nos demos cuenta de que, si hubiéramos actuado de otro modo, las cosas habrían sido distintas. El conocimiento de nuestras emociones y sentimientos nos puede ayudar a desarrollar el autocontrol y a tomar decisiones pensando en las consecuencias.

**Objetivo:** Relacionar emociones con conductas.

**Ejercicio:** Se elegirán unos momentos determinados de la obra y discutiremos cómo se sienten los personajes. Algunos de estos momentos podrían ser los siguientes:

CONTRABAJO *[de espaldas al público]*: ¡Otra! ¡Otra!  
¡Por favor, quiero más! ¡Necesito más! *[Gritando.]*  
*[ISSIS coge a LIDIA32 y la vuelve de cara al público.]*  
ISSIS: Este tío es un flipado.  
LIDIA32: El concierto ha estado muy bien.  
Ha estado bien. Nos lo hemos pasado bien.  
ISSIS: Ahora nos lo pasaremos mejor. Ahora empieza la fiesta. *[A CONTRABAJO]* Pep, ¡que se ha acabado!  
CONTRABAJO: Me ha parecido tan corto... Toda la vida recordaré este día.

• **¿Cómo se siente Contrabajo? ¿Eufórico, alegre...?**

Recordemos cómo prosigue la escena:

CONTRABAJO: Bien, vale, ¡por el mejor concierto del año! *[Se lo bebe de golpe.]*  
*[ISSIS hace un gesto a LIDIA32 para que haga beber más a CONTRABAJO.]*  
LIDIA32: Si te has bebido el suyo, ahora te tienes que acabar el mío. *[CONTRABAJO se acerca a LIDIA32, ella se va.]*  
CONTRABAJO: ¡Por las tías más enrolladas que he conocido nunca! *[Se lo bebe de golpe.]*  
LIDIA32: Yo no he podido brindar y te has bebido todo mi vaso. Ve a buscarme otro.

• **Sentirse como se siente, ¿hace que se deje llevar por las chicas?**

Otro momento podría ser el siguiente:

CONTRABAJO: ¿Me permitís un momento? Tengo que hacer una llamada. *[Llama a sus padres.]* Sí, ya he llegado. Que sí... Volveré cuando acabe. Sí, yo controlo.  
ISSIS *[habla a LIDIA32]*: Este tío debe de ser virgen. Suerte que tú no eres como él.

• **¿Qué piensa Issis?**  
• **¿Cómo se siente con respecto a Contrabajo?**  
• **¿Por qué se ríe de él?**

Y, por último:

CONTRABAJO: De acuerdo *[Le toca un pecho a LIDIA32 cuando pasa por delante de él.]*  
LIDIA32: Hijo de puta...  
ISSIS: ¿Qué pasa?  
LIDIA32: ¡Me ha metido mano!  
ISSIS: Ahora se lo haremos pagar.

• **¿Cómo se siente Lidia32?**  
• **¿Sentirse así justifica su actitud?**  
• **¿Qué podría haber hecho o dicho?**

## LA VENGANZA

Aprovechando el último fragmento de la escena del ejercicio anterior analizaremos el tema de la venganza. (Continuación del coloquio realizado durante la representación del espectáculo.)

En las entrevistas realizadas a jóvenes de la edad de los personajes, estos afirman que utilizan la venganza para que la otra persona se sienta como ellos se han sentido.

**Objetivo:** Fomentar el diálogo y analizar el sentido de la venganza.

**Ejercicio:** Los alumnos representan la escena y después se organiza un coloquio.

Las preguntas para después de la representación del fragmento pueden ser las siguientes:

- **¿Lidia32 consigue este objetivo?**
- **¿Podría haber elegido otro camino?**

Si se ha utilizado la escena para el ejercicio anterior, esta pregunta ya ha sido contestada y podemos dar un paso más preguntando qué habría pasado si hubiera hecho otra cosa (como, por ejemplo, hablar, irse, etc.).

- **¿Habría logrado que Contrabajo supiera cómo se sentía?**
- **¿Podrían haber acabado siendo amigos?**
- **¿Contrabajo es consciente de lo que ha pasado? (¿Es consciente de que la humillación a que se ve sometido después es por haber tocado a Lidia32?)**
- **Contrabajo, después de ser humillado, ¿tiene «derecho» a volverse a vengar?**
- **¿Cómo puede acabar esta espiral de venganza?**
- **¿Cómo se siente Lidia32 después de haberse vengado?**

## REESCRIBIR LA HISTORIA

Con este ejercicio analizaremos la presión del grupo y la influencia del entorno en nuestras acciones.

**Objetivo:** Identificar cómo los personajes se ven influidos por los demás. Observar cómo nuestras acciones influyen en el entorno y el entorno influye en nuestras acciones.

**Ejercicio:** Consiste en imaginar qué habría pasado si solo hubieran acudido a la cita dos personajes: Issis y Contrabajo, Contrabajo y Lidia32, Lidia32 e Issis.

El ejercicio puede realizarse de tres formas distintas:

- 1.** El grupo clase se coloca en círculo y se elige una de las tres opciones anteriores. Un alumno empieza a explicar lo que podría haber pasado. Cuando haya dicho, por ejemplo, tres frases, la persona situada a su derecha continúa la historia. Así sucesivamente hasta que acaba la historia la persona sentada a la izquierda de la que ha empezado.
- 2.** Por parejas puede representarse una improvisación teatral.
- 3.** El ejercicio puede hacerse por escrito. El texto no debe ocupar más de un folio para que después pueda leerse. Se tiene que escribir en el aula y en poco tiempo (unos veinte minutos), para que sea un texto muy espontáneo.

Una vez puesto en común el ejercicio, analizaremos cómo los personajes cambian su actitud en función del personaje con quien se encuentran.

## NUESTRO RETRATO

LIDIA<sup>32</sup>: «Soy morena con el pelo largo y me sobran algunos kilos.» *[Pensamiento.]* Soy rubia. Soy alta y delgada y tengo los ojos... verdes.

ISSIS: Yo también soy rubia, tengo el pelo rizado y me llega hasta el culo. Mido metro ochenta y tengo dos tetas como dos carretas.

CONTRABAJO: «Ahora sí que tenemos que quedar. Seguro que están buenísimas.» *[Pensamiento.]* Ahora sí que tenemos que quedar los tres altos.

Los jóvenes se ven presionados por la actual cultura de la imagen hasta el punto de no aceptar su propio cuerpo. Por otro lado, por la necesidad básica del ser humano de sentirse aceptado y querido, de tener éxito, podemos llegar a mentir sobre algún aspecto de nuestra vida.

**Objetivo:** Fomentar la aceptación de las características individuales.

**Exercici. Primera parte:** Se pedirá a los jóvenes que elijan fotografías que reflejen cómo les gustaría ser a los veinte años (sin dar más indicaciones). Se confecciona un mural con fotos de distintas publicaciones. El profesor o profesora puede añadir fotografías al mural y combinarlas de distintos modos. Por ejemplo, puede añadir una persona gorda y preguntar:

• **¿Una persona gorda puede llegar a tener un buen trabajo?**

También puede añadir una foto de un dependiente de una hamburguesería y preguntar:

• **¿Puede ser feliz una persona que no tenga un trabajo estable?**

**Segunda parte:** Se lee la escena y se analiza. Algunas preguntas que podrían hacerse son las siguientes:

- **¿Por qué mienten las chicas?**
- **¿Qué quieren conseguir?**
- **¿Por qué no miente el chico?**
- **Si las chicas se hubieran descrito realmente, ¿Contrabajo habría insistido en quedar?**

## LA REFLEXIÓN

En una sociedad con cambios tan grandes y rápidos es muy difícil para los jóvenes pensar en el futuro.

**Objetivo:** Con este ejercicio proponemos hacer una reflexión sobre el futuro de los personajes y las consecuencias de sus actos.

**Ejercicio:** Se trata de representar una improvisación en la que los tres personajes coinciden, tres años más tarde, en la cola de venta de entradas de su grupo de música favorito. La consigna que guía la improvisación es que los tres tienen que explicar cómo ha afectado a sus vidas la noche en que se conocieron.

## AUTOCONTROL

CONTRABAJO: Sí, ya he llegado. Que sí... Volveré cuando acabe. Sí... Yo controlo.

**Ejercicio:** Se trata de realizar un sprint con los ojos tapados. Se fija un lugar para la salida y otro para la meta, y la competición consiste en desplazarse de un punto a otro con los ojos tapados en el mínimo tiempo posible. La carrera (sprint) se hace individualmente, mientras otra persona cronometra los tiempos.

Para que la persona con los ojos tapados no se desvíe de su trayecto, es importante colocar a varios compañeros a lo largo del recorrido para que controlen que el participante no se haga daño (chocando contra la pared, contra las mesas, etc.).

**Objetivo:** Tras haber elegido al ganador, se valora el ejercicio reflexionando sobre el hecho de que una persona con un sentido bloqueado (la vista) debe asumir riesgos y temores para realizar un buen trayecto. Así, cuando se circula en moto o coche bajo los efectos de las drogas o el alcohol, disminuyen también los sentidos de forma global y se reduce la capacidad de autocontrol.

### Del juego, se valorará:

- La rapidez.
  - La seguridad.
  - Si se ha seguido una línea recta o no.
- **¿Cómo podemos saber cuándo disminuye nuestro estado de conciencia con el alcohol y las drogas?**
  - **¿Tenemos sistemas de autocontrol?**
  - **¿Cómo y cuándo los utilizamos?**
  - **¿Qué puede aportar asumir un riesgo?**
  - **¿De qué depende asumirlo o no?**
  - **¿Hasta qué punto debemos asumir riesgos?**

## LA PERSONA IDEAL

Los tres personajes del espectáculo se conocen en un foro y más tarde en un chat, pero no se ven cara a cara hasta otro día.

**Ejercicio:** El profesor o profesora escribe en la pizarra o pasa por escrito a los alumnos una lista de cualidades referidas a una persona. Los alumnos, individualmente y sin comentarlo con los demás, tienen que seleccionar cinco de estas características. A continuación, como si fueran unas votaciones, se hace público el ranking de toda la clase y las cinco cualidades más votadas definirían a la «persona ideal» según el grupo clase.

### Cualidades de una persona:

- Que sea seria.
- Que siempre esté contenta.
- Que tenga el pelo rubio.
- Que no me meta en problemas.
- Que huela bien.
- Que sea rica.
- Que tenga coche o moto.
- Que no tenga prejuicios.
- Que sea alta.
- Que tenga un cuerpo atlético y musculoso.
- Que le guste hacer deporte.
- Que disfrute yendo de fiesta.
- Que le importe el sexo.
- Que haga todo lo que yo quiera.
- Que le guste la música, el cine, leer, el teatro.
- Que sea limpia.
- Que sea de mi etnia.
- Que sea estudiosa.

(En vez de presentar esta lista también se puede crear una a partir de propuestas de los alumnos y elegir igualmente las cinco cualidades.)

Cuando cada alumno haya elegido sus prioridades, sería interesante que por escrito justificara su elección antes de hacer la puesta en común.

**Objetivo:** Es conveniente que se planteen que si esa «persona ideal» que hemos creado apareciera ahora ante nosotros, podría seguir siendo ideal o bien quizá no pararíamos de exigirle nuevas cualidades. Así pues, ¿qué es lo que debemos hacer para convivir en sociedad, relacionarnos, entendernos y gustarnos?

El profesor, por otro lado, también puede descubrir qué escala de prioridades tienen sus alumnos cuando se trata de relacionarse y hacer amigos, y su grado de autoestima.

## EL ARTÍCULO DEL PERIÓDICO

**Objetivo:** Analizaremos y veremos las causas y motivos por los que todavía existen muchos jóvenes que cometen actos imprudentes, a pesar de tanta información existente sobre sucesos que implican a chicos y chicas.

**Ejercicio:** Deben buscar artículos de la prensa o de Internet que denuncien algún hecho que implique a algún joven (un artículo por alumno).

A partir de los elementos que enumeramos a continuación, deben elegir tres y escribir un posible artículo de prensa que sea verosímil:

- internet
- chat
- mentira
- sexo
- moto
- velocidad
- ligar
- concierto
- alcohol
- caos
- amigos
- padres
- violencia
- teléfono móvil
- fotografías
- riesgo
- control
- muerte

El alumno debe leer ante toda la clase ambos artículos y, entre todos, analizarlos y deducir cuál es el verdadero y cuál el falso.

## ENSAYO DE PADRES

Parece ser que Issis no está muy contenta de cómo son sus padres, e incluso engaña a sus amigos del chat cuando tiene que describirlos. Issis dice, refiriéndose a sus padres:

ISSIS: Como son unos carcas, odian esta música y enseguida me dejan en paz.

**Objetivo:** Este ejercicio sirve para ponerse en el lugar de los padres y observar cómo reaccionan ante situaciones adversas y cómo deberían reaccionar. Sería muy interesante realizar alguna improvisación sobre estas situaciones.

Dada la extensa tipología de padres existente, es conveniente que ellos mismos elijan el tipo que prefieren para realizar las improvisaciones. El profesor, desde su posición, puede analizar los modelos elegidos.

**Ejercicio:** Este ejercicio se basa en improvisaciones teatrales sobre varias situaciones:

- El profesor llama por teléfono a los padres diciendo que ha pillado a su hijo o hija copiando.
- Un policía llama por teléfono a los padres diciendo que su hijo o hija está en el hospital porque ha sufrido un accidente de moto.
- El hijo o hija llama por teléfono a sus padres diciendo que está tan borracho que no sabe dónde está y que le vengán a buscar.
- Un profesor llama por teléfono a los padres diciendo que su hijo o hija ha agredido a un compañero.