

**TRABALLO DE FIN DE GRAO**

**TÉCNICAS TEATRAIS COMA FERRAMENTA SOCIOEDUCATIVA PARA O  
ENVELLECIMENTO ACTIVO NO ADULTO MAIOR**

**TÉCNICAS TEATRALES COMO HERRAMIENTA SOCIOEDUCATIVA PARA EL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL ADULTO MAYOR**

**THEATRICAL TECHNIQUES AS SOCIOEDUCATIONAL TOOL FOR ACTIVE AGING  
IN THE OLDER ADULT**

**Alejandro Lois Pombo**

**Titor: Hector M. Pose Porto**

**Grao en Educación Social**

**2019/2020**

## **RESUMO**

A poboación cada vez é máis lonxeva polo que o envellecemento activo é unha das cuestións de gran relevancia na actualidade. O teatro ten potencial para acadar seus obxectivos dotando a este colectivo dun incremento no benestar físico, social e mental. Polo que a través de diferentes técnicas teatrais se buscará achegar ao adulto maior a estas metas.

**Palabras chave:** Adulto maior, envellecemento activo, teatro lido, Michael Chejov, Teatro do oprimido, socioeducativo.

## **RESUMEN**

La población cada vez es más longeva por lo que el envejecimiento activo es una de las cuestiones de gran relevancia en la actualidad. El teatro tiene potencial para lograr sus objetivos dotando a este colectivo de un incremento en el bienestar físico, social y mental. Por lo que a través de diferentes técnicas teatrales se buscará acercar al adulto mayor a estas metas.

**Palabras clave:** adulto mayor, envejecimiento activo, teatro leído, Michael Chejov, Teatro del oprimido, socioeducativo.

## **ABSTRACT**

The population is increasingly long-lived, so active aging is one of the most important issues today. The theater has the potential to achieve its objectives by providing this group with an increase in physical, social and mental well-being. Therefore, through different theatrical techniques, the aim

will be to bring the older adult closer to these goals.

**Key words:** older adult, active elderly, reader's theatre, Michael Chejov, Theatre of the Oppressed, socio-educational.

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN  | 1  |
| 1.1 XUSTIFICACIÓN TEÓRICA  | 2  |
| 1.2 ENVELLECIMIENTO ACTIVO E TEATRO                              | 5  |
| 1.3 TEATRO LIDO E OUTRAS TÉCNICAS TEATRAIS                       | 7  |
| 1.3.1 <i>Teatro lido</i>   | 7  |
| 1.3.2 Método Chejov  | 8  |
| 1.3.3 Teatro social  | 10 |
| 1.3.4 Teatro do oprimido   | 11 |
| 1.4 FINALIDADE E OBXECTIVOS                                      | 12 |
| 1.5 EDUCACIÓN SOCIAL E ENVELLECIMIENTO ACTIVO                    | 14 |
| 2. PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA                                       | 17 |
| 2.1 <i>COLECTIVO DESTINATARIO</i>                                | 17 |
| 2.2 <i>CENTRO</i>  | 18 |
| 2.3 <i>DESEÑO DA PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA</i>                     | 19 |
| 2.3.1 Formulación  | 19 |
| 2.3.2 Obxectivos   | 20 |
| 2.3.3 <i>Metodoloxía</i>   | 20 |
| 2.3.3.1 <i>Metodoloxía Teatro lido.</i>                          | 21 |
| 2.3.3.2 <i>O catro etapas do proceso creativo Michael Chejov</i> | 23 |
| 2.3.3.3 <i>O arcoiris do desexo. Teatro do oprimido.</i>         | 27 |
| 2.3.4 Sesións e actividades                                      | 30 |

|   |    |
|---|----|
| 2.3.4.1 Ejercicios quecimiento teatro do oprimido | 30 |
| 2.3.4.2 <i>Ejercicios Chejov</i>                  | 34 |
| 2.3.4.3 <i>Ejercicios Arcoiris del deseo</i>      | 38 |
| 2.3.4.3 Cronograma                                | 46 |
| 3. CONCLUSIONES                                   | 47 |
| 4. REFERENCIAS:                                   | 50 |

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 XUSTIFICACIÓN TEÓRICA

O envellecemento é un fenómeno presente ao longo do ciclo vital desde o nacemento até a morte. A pesar de ser un fenómeno natural coñecido por todos, é difícil aceptalo como unha realidade innata a todo ser (Dulce y Ruíz, 2006 citado por Alvarado García, A. M., Maya, S., & María, Á, 2014) así mesmo, débese de concibir como un proceso individual de cambio e evolución. Xunto a esta etapa do ciclo vital, maniféstanse transformacións nas que non só se ve afectado o suxeito, senón diferentes axentes e situacións implicadas neste proceso. Deste xeito, actualmente estase a presentar un cambio na pirámide poboacional, xa que, se evidencia un aumento considerable desta poboación, e os gobernos non están preparados para as consecuencias físicas, mentais, sociais e sanitarias que isto implica (Alvarado García, A. M., Maya, S., & María, Á, 2014). No caso de España estase a sufrir un proceso de envellecemento demográfico moito máis rápido que noutros países da Unión Europea, as previsións futuras sinalan un crecemento do subgrupo correspondente ás persoas maiores de 80 anos, ao cal se lle chama “sobreenvellecemento” (Porcel & Rayón 2012) e suxiren que a taxa de dependencia aumentará nos próximos anos. España presenta unha situación e unhas perspectivas particularmente críticas, dado que a poboación maior de 65 anos representa actualmente o 16,9% da poboación total, proporción que aumentará paulatinamente até chegar ao

36,8% no 2049, o 18,2% serán maiores de 75 anos, e o 11,8% serán maiores de 80 anos, o que significa que un de cada tres maiores terá máis de 80 anos. De feito, ocupa o quinto lugar entre os países cun índice de dependencia de maiores máis alto tras Xapón, Macao, Corea do Sur e Italia, os máis envellecidos do mundo (World Population Prospects de Nacións Unidas the 2008 citado por Porcel & Rayón 2012). Se situamos esta problemática na Comunidade Autónoma de Galicia os datos son aínda máis alarmantes, xa que a poboación maior de 65 anos supón o 25,16% é dicir, unha cuarta parte da poboación da comunidade, sendo a terceira Comunidade autónoma máis envellecida, moi preto de Asturias que é a primeira cun 25,66% da poboación maior de 65 anos (Instituto Nacional de Estadística, 2019). Existe incerteza fronte a cales serán as medidas para afrontar as repercusións do incremento da poboación de persoas maiores ou do envellecemento demográfico para amortecer esta problemática desde a actualidade e previr as consecuencias negativas nun futuro.

A maior presenza social das persoas maiores implica unha toma de conciencia de que o perfil da persoa maior, suxeito de atención social, está a cambiar e que os servizos sociais deben adaptarse a estas novas formas (Porcel & Rayón, 2012).

Por este motivo, é imprescindible profundizar desde múltiples perspectivas o manexo desta problemática xa que, a falta de intervención leva a converterse nun problema de saúde pública tanto a nivel nacional como internacional (Alvarado García, A. M., Maya, S., & María, Á, 2014). Pulido (2018) di:

O envellecemento da poboación pode considerarse un éxito das políticas de saúde pública e do desenvolvemento socioeconómico, pero tamén constitúe un reto para a

sociedade, que debe adaptarse a iso para mellorar ao máximo a saúde e a capacidade funcional das persoas maiores, así como a súa participación social e a súa seguridade.

O coñecemento deste fenómeno permite entender o concepto desde as súas consecuencias económicas, sociais e políticas, o que permite propoñer e guiar a práctica do coidado no envellecemento. Existe un novo concepto de envellecemento óptimo que xunto coa saúde aborda condicións psicosociais que se incorporan entre os determinantes de envellecemento activo (Pulido Luque, R, 2018). O termo envellecemento activo foi definido pola Organización Mundial da Saúde (2002) como “o proceso de optimización das oportunidades de saúde, participación e seguridade co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen”

O envellecemento activo aplícase tanto aos individuos como aos grupos de poboación. Permite ás persoas realizar o seu potencial de benestar físico, social e mental ao longo de todo o seu ciclo vital e participar na sociedade de acordo coas súas necesidades, desexos e capacidades, mentres que lles proporciona protección, seguridade e coidados adecuados cando necesitan asistencia (OMS, 2002).

A Organización Mundial da Saúde (2002) sostén que:

Os países poderán afrontar o envellecemento si os gobernos, as organizacións internacionais e a sociedade civil, promulgan políticas e programas de “envellecemento activo” que melloren a saúde, a participación e a seguridade dos cidadáns de maior idade. Chegou o momento de facer plans e actuar.

## 1.2 ENVELLECIMIENTO ACTIVO E TEATRO

En busca das diferentes estratexias para promover e promocionar o envellecemento activo desenvóléronse interesantes experiencias relativas ao uso de artes e humanidades como ferramentas en iniciativas de acción social e cultural coa terceira idade (Switzky, 2016 citado por Vieites, 2017). De tal forma, que se deixa ao carón a análise de como a arte e as humanidades construíron o concepto de envellecemento, senón de como se poden utilizar a danza, música artes plásticas un referente produtivo na vida dos adultos maiores (Vieites, 2017).

Tendo en conta o anterior, a idea dun envellecemento activo e as prácticas teatrais que estas persoas poidan desenvolver, poden verse desde unha perspectiva crítica, asentada nesa dimensión que se orienta fundamentalmente, á reconstrución da autonomía da persoa e á súa conversión en suxeito (Vieites, 2017).

Como o menciona Vieites (2017) en *Las prácticas teatrales y el envejecimiento activo: posibilidades y problemáticas* o teatro vén considerando desde dúas perspectivas:

- (1) como un produto artístico e cultural que pode ser consumido por todos os sectores da poboación e que nun Estado de cultura, que favoreza a creación e a difusión cultural, debe estar ao alcance de todos os sectores sociais, especialmente en grupos como a infancia, a mocidade, ou a terceira idade; e (2) como unha práctica artística que pode ser



realizada por todo tipo de persoas en tanto contribúe ao desenvolvemento persoal e comunitario, é fonte de pracer e benestar e promove a participación social e mesmo política (Mackaye, [1912] 2015). En ambos casos estamos a considerar liñas de traballo no que se denomina lecer autotélico que proporciona á persoa autorrealización e calidade de vida, máis aló da actividade produtiva (Cuenca Cabeza, 2004; Robotham, 2011), e sendo ambas necesarias a segunda, polas súas potencialidades, adquire especial significación. Así, en relación ás potencialidades do lecer teatral asentado na práctica teatral do suxeito creador.

Este segundo punto apoia o proceso polo que se consegue un envellecemento activo utilizado pola OMS, xa que o menciona como unha experiencia positiva, que debe ir acompañada de oportunidades continuas de saúde, participación e seguridade.

Pero onde se orixina o teatro?, esta resposta é difícil de responder, debido a que, desde as orixes do teatro na Antiga Grecia como parte de rituais relixiosos para posteriormente pasar a ser considerado “arte dramática”, xurdindo a chamada traxedia (Oliva & Monreal, 1990) o teatro estivo evolucionando sen cesar creando novas formas e expresións do mesmo, os primeiros documentos que falan da utilización do teatro como ferramenta educativa datan da década de 1520 onde o humanista, filósofo e pedagogo Juan Luís Vives ensinaba latín aos seus alumnos a través desta arte (Muñoz, 2006). Por isto é que non hai unha orixe nun só autor ou autora si non unha evolución dunha arte que leva séculos sendo parte da humanidade.

Continuando o camiño iniciado por Juan Luís Vives decatámonos de que o teatro é un instrumento formativo e educativo, que como indica Úcar, X. (2006) en *De La educación social a la animación teatral*:

- O teatro é, ante todo un medio de expresión e de comunicación, a través do cal as persoas poden descubrir e experimentar os seus límites e posibilidades, tanto no ámbito persoal como no das interaccións sociais.
- O teatro, como instrumento de formación, é válido para o home en xeral porque é válido para todas as etapas do seu desenvolvemento. En cada unha delas terá uns obxectivos predeterminados, haberá un estilo específico de facer e unhas técnicas máis adecuadas con relación ao momento evolutivo.

### **1.3 TEATRO LIDO E OUTRAS TÉCNICAS TEATRAIS**

#### ***1.3.1 Teatro lido***

Segundo o anteriormente citado tomaremos como base para este proxecto o teatro lido.

O teatro lido consiste na lectura dramatizada de textos teatrais que tan só esixen unha mínima adaptación para ser representados coa axuda fundamentalmente da palabra, a calquera idade, unicamente coa condición dun dominio lector a niveis aceptables, e en múltiples espazos, que se poden transformar da súa cotiandade á condición de escenario (Pose, 2019, p.1).

A utilización desta ferramenta permite un acceso a todo o mundo que posúa un mínimo de alfabetización e comprensión lectora e como indica Isabel Tejerina (1994) “É unha actividade participativa e o esforzo de imaxinación e de boa lectura que require vivificar os textos de maneira singular”. Como se mencionou anteriormente, é unha actividade que involucra a todo o grupo e é accesible a calquera persoa que teña un mínimo de alfabetización e sexan cales sexan as súas limitacións físicas.

### ***1.3.2 Método Chejov***

Combinárase esta metodoloxía do Teatro Lido coas técnicas de actuación de Michael Chejov, sobriño do dramaturgo Antón Chejov e alumno predilecto de Konstantín Stanislavski, cuxas ensinanzas tomou como base para desenvolver o seu método de actuación. Esta aprendizaxe xunto coa influencia da Antroposofía de Rudolf Steiner e técnicas de concentración e meditación orixinarias do sueste asiático deu lugar ao que hoxe é coñecido como *O método Chejov*.

Foi o seu encontro coa filosofía hindú e en especial coa antroposofía de Rudolf Steiner o que cambiou o estado psicofísico de Chejov. De feito a súa apaixonada investigación da “ciencia espiritual” de Steiner encheu un perigoso baleiro no seu mundo creativo (Autor cita en Chejov, 1999, p.20)

O seu sistema de interpretación busca, a través de diferentes movementos corporais e a concentración, estimular a imaxinación creativa, utilizar o estado de ánimo e os sentimentos para crear aos personaxes.

A técnica de Chejov baseábase principalmente en imaxes, especialmente imaxes viscerais, que pasaban por alto os procesos mentais complicados e secundarios. En lugar de dicirlle ao actor que se relaxase”, Chejov pedíalle “camiñar cun sentimento de facilidade”. O concepto de facilidade ofrecía ao actor unha imaxe externa, positiva, coa que substituír a indicación do director de “relaxarse” (Chejov, 1999, p.23).

Con isto, Chejov lograba que a actriz ou o actor non tivese a necesidade de recorrer a situacións reais da súa vida polas que se puidese ver superado ou afectado. Chejov adestraba aos seus estudantes para atopar estímulos externos, ficticios, á marxe das súas experiencias persoais, que puidesen activar as súas emocións e as súas imaxinacións (Chejov, 1999, p.24).

Por isto o método de Michael Chejov é o máis adecuado para este proxecto xa que, como apunta Francioli, C. (2019) en *El cuidado psicológico del actor desde la técnica de Michael Chejov*:

A técnica Chejov permite ao intérprete un espazo seguro de adestramento e repetición nas funcións. O actor xa non necesitará recorrer a momentos da súa vida privada, pero si a enerxías creativas. Iso permitiralle crear desde un espazo emocional e físico inocuo para a súa persoa, igual que un neno que entra e sae dun xogo no que está a gozar. O actor non leva nada do personaxe á súa casa, á súa día a día.

En relación co tratado nos últimos parágrafos a combinación de teatro lido coas técnicas actorais de Chejov poden ser de gran axuda a este colectivo xa que, como escribiu Úcar, X. (2006) en De *La educación social a la animación teatral*, o teatro pode axudar ás persoas a desbloquear inhibicións naturais, traumas e represións que as rodean na vida cotiá, facilitándolles a adquisición de confianza en si mesmas e nos outros, isto toma importancia posto que, “a confianza é fundamental para a orde e a convivencia social debido a que, suscita un sentimento de seguridade onde se fortalece a autoidentidade e a permanencia das contornas sociais, promovendo desta forma a calidade de vida das persoas” (Palacio, Curcio & Vanegas, 2015).

Xa contamos co teatro lido como a base deste proxecto e o método Chejov como apoio a este técnica pero, durante o desenvolvemento do mesmo contará con elementos de teatro do oprimido e de teatro social, que son dúas metodoloxías pensadas para contextos de maior exclusión social pero que reúnen unha serie de características e valores clave para un proxecto social deste tipo.

### ***1.3.3 Teatro social***

En canto ao teatro social é un tipo de teatro que se utiliza como acción terapéutica. Úcar, X (2006) en De *La educación social a la animación teatral* define os elementos principais que posúen os grupos de teatro e o teatro social como tal:

- Son institucións teatrais con vocación social destinadas á poboación ou aos seus grupos máis desfavorecidos a través dunha estratexia de adaptación: facilitación pedagóxica de acceso ás obras, política de prezos baixos, etcétera.
- Son obras que consideran prioritarios os temas sociais.
- Son empresas explicitamente dedicadas a reconstruír os vínculos sociais a partir da socialización do propio proceso de creación teatral.
- Son prácticas que utilizan técnicas teatrais moi diferentes que buscan converter aos seus destinatarios en actores ou en espectadores participantes.

Deste xeito, como indican as bases do teatro social, durante o desenvolvemento e a aplicación do proxecto teñen prioridade os temas sociais polo que, sempre se terá un punto de vista antirracista e feminista de forma transversal, fomentando o pensamento crítico tanto das persoas que representen a obra como dos espectadores, tomando como referencia a educación problematizadora da que nos fala Paulo Freire (1968) no seu libro *Pedagogía do Oprimido* onde a contrapón á educación bancaria que sería na que o educador é o suxeito activo, sempre educa e ten todos os coñecementos, é quen ten a palabra e o educando é o suxeito pasivo, é educado e sempre é quen non sabe, quen escoita docilmente.

#### ***1.3.4 Teatro do oprimido***

Como se indicou anteriormente, o teatro do Oprimido ideado por Augusto Boal será referente, xa que, reúne as características do teatro social porque busca crear un teatro

que conciencie e que sirva, fronte ao teatro como arte ou negocio, producir e desenvolver un pensamento crítico nas clases oprimidas fronte ás clases opresoras, tomando como referencia entre outros a Paulo Freire e a súa pedagogía do oprimido xa citada brevemente antes. O teatro do oprimido é interactivo, como indica Vieites (2006) en *De La educación Social a la animación teatral* “nel, o diálogo o pensamento crítico, a acción e a diversión conxúganse para axudar ás persoas, grupos e comunidades a dar respostas ás súas propias necesidades e problemáticas.”. É un tipo de teatro que busca que quen sexa participe del non sexa un mero espectador si non que viva unha experiencia creadora. Por iso é fundamental tomalo como referencia neste proxecto, xa que, “pedagóxica, social, cultural, política e terapéutica proponse transformar ao espectador (ser pasivo) en protagonista da acción dramática (ser creador) estimulándoo a reflexionar sobre o pasado, transformar a realidade no presente e inventar o futuro” (Ferro, 2006).

#### **1.4 FINALIDADE E OBXECTIVOS**

É evidente que existe a necesidade de promover e potenciar o envellecemento activo posto que os datos así o demostran. Con este proxecto se busca emprender un camiño que mellore a calidade de vida do adulto maior a través da arte dramático en forma de teatro lido, isto combinando co método de Chejov que busca potenciar a concentración, desenvolver unha vontade creadora e desatar a imaxinación creativa xunto con ferramentas propias do teatro social e teatro do oprimido, metodoloxías que teñen en

común o desenvolvemento dun pensamento crítico, a construción de vínculos sociais e promover esas características en poboacións en situación de vulnerabilidade, forman un proxecto que tratará de que esta poboación se atope nunha situación activa cultural, social e participativa na sociedade.

A maior parte destas ideas son recollidas por Pose, H. no libro *Animação teatral: teoría e práctica*:

O teatro proporciona un instrumental técnico e metodolóxico de primeira calidade ao educador para intervir en determinado contexto, si tratamos de alcanzar obxectivos tales como:

- Desencadear procesos autoorganizativos no ámbito individual e colectivo co propósito de lograr unha mellor calidade de vida.
- Favorecer e mostrar as potencialidades expresivas e creativas de cada un.
- Orixinar numerosos centros de interese para afrontar a súa problemática a través das diversas fórmulas teatrais, favorecendo a discusión e solución e creando un tecido asociativo. (p. 147)

Por tanto, tendo en conta o redactado e o citado, os obxectivos quedarán definidos da seguinte maneira:

Obxectivo Xeral:

- Utilizar as técnicas teatrais como instrumento para o envellecemento activo no adulto maior.

Obxectivo Específicos:



- Fomentar a mellora da calidade de vida e desenvolvemento de vínculos sociais a través da creación teatral.
- Desenvolver a imaxinación e creatividade a través do teatro.
- Incentivar o desenvolvemento dun pensamento crítico.
- Promover a animación á lectura.

Estes obxectivos, serán completados con outros que concretarán a proposta socioeducativa e farán unha referencia directa ás actividades e metodoloxía da proposta que se desenvolverá máis adiante.

## **1.5 EDUCACIÓN SOCIAL E ENVELLECIMIENTO ACTIVO**

Posto que chegou o momento de cambiar as cousas, é necesario preguntar por que a educación social é fundamental para desenvolver este proxecto. Tomando a definición da Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES) e do Consello Xeral de Colexios de Educadoras e Educadores Sociais (CGCEES) (2007) en Documentos *Profesionalizadores* a educación social é:

Dereito da cidadanía que se concreta no recoñecemento dunha profesión de carácter pedagóxico, xeradora de contextos educativos e accións mediadoras formativas, que son ámbito de competencia profesional do educador social, posibilitando:

- A incorporación do suxeito da educación á diversidade das redes sociais, entendida como o desenvolvemento da sociabilidade e circulación social.
- A promoción cultural e social, entendida como apertura a novas posibilidades da adquisición de bens culturais, que amplíen as perspectivas educativas, laborais, de lecer e participación social.

Como se aprecia, as características que achega a educación social ás persoas, coinciden en gran medida coas necesidades da poboación escollida para o proxecto. Para comezar, a educación social é un dereito da cidadanía polo que todo o mundo pode beneficiarse dela. A educación social é eminentemente pedagóxica e a súa forma de traballo debe ser a da elaboración e posta en marcha destes “contextos *educativos e accións mediadoras formativas*” e como se indicou anteriormente toda a poboación pode beneficiarse dela sendo así un pilar a educación permanente que se pode definir como:

Proceso continuo, que prosegue durante toda a vida, co propósito de que toda persoa poida manterse actualizada respecto das transformacións poboacionais, económicas, políticas, tecnolóxicas, científicas, artísticas, socioculturais e ambientais do noso mundo (...) desde o punto de vista teórico a expresión Educación Permanente consiste en expandir, coordinar e innovar todos os recursos dispoñibles nas sociedades para a formación das persoas ao longo de toda a vida en todos aqueles aspectos que sexan perfectibles para o desenvolvemento da subxectividade e das comunidades sociais (Cabello, 2002).

Esta formación debe ser paralela á regulada e complementarse á mesma por iso é que un proxecto como este debe ser levado a cabo desde a educación social sempre contando co apoio doutros profesionais si é necesario, por exemplo a psicoloxía.

Para continuar, o primeiro punto, *“A incorporación do suxeito da educación á diversidade das redes sociais, entendida como o desenvolvemento da sociabilidade e circulación social”*, fai referencia a unha das claves do envellecemento activo achegada pola OMS, *“participar na sociedade de acordo coas súas necesidades, desexos e capacidades”* (OMS, 2002). A participación na vida social e política é un punto primordial tanto para o envellecemento activo como para a educación social e é que o centro desta disciplina é en gran medida a inclusión na sociedade daqueles colectivos ou persoas individuais que corren risco ou están en situación de vulnerabilidade, unha das claves para logralo depende da consecución de obxectivos no campo da participación xa que isto leva á mellora da autoestima, da saúde mental e en definitiva a unha maior calidade de vida.

En canto ao segundo punto da definición *“A promoción cultural e social, entendida como apertura a novas posibilidades da adquisición de bens culturais, que amplíen as perspectivas educativas, laborais, de lecer e participación social”*. Este apartado está directamente relacionado coa disciplina base do programa educativo, o teatro lido. O teatro é un ben cultural que moitas veces é deixado de lado en comparación con outros xéneros literarios como pode ser a narrativa. No mundo escolar os parentes pobres foron sempre o teatro e a poesía (Remacha, 2001) creando adultos que, segundo datos do Ministerio de Cultura e Deporte de 2019, deixan ao teatro como o xénero menos

escollido na lectura por lecer dos españois (ver anexo 1) a pesar de que case a metade da poboación asegura asistir ao teatro por entretemento (ver anexo 2). Por tanto, con esta proposta desde o punto da educación social, tense en conta esa adquisición de bens culturais para ampliar as súas perspectivas.

Tendo en conta o mencionado ao longo deste apartado, destacar que un proxecto destas características é pertinente e propio do campo da educación social e que para lograr un obxectivo clave no mundo actual como é o envellecemento activo da poboación, a educación social é un activo que debe ter unha importante influencia no desenvolvemento de metodoloxías que así o promovan.

## ***2. PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA***

### ***2.1 COLECTIVO DESTINATARIO***

A proposta consistirá na realización dun taller de teatro lido con persoas da terceira idade. O teatro lido é unha forma de dramatización que se utiliza especialmente en escolas para practicar e fomentar a lectura pero, ten un gran potencial para o seu uso en beneficio do adulto maior. Pose, H. (2000) en Animação teatral: teoría e práctica refírese ao teatro lido da seguinte maneira:

A forza destes espectáculos simples pero efectivos, garante calquera iniciativa neste ámbito. Utilizado como xogo, aproveita as vantaxes inherentes ao propio xogo para potenciar capacidades e favorecer a maduración e expansión da personalidade e é tamén un bo escenario para unha aprendizaxe social. Axuda a comprender as súas relacións cos outros, nun traballo en equipo que fomenta a socialización. (p.163)

Como se tratou anteriormente é necesario tomar medidas para desenvolver un envellecemento activo nas persoas e a pesar de que no anterior parágrafo o autor fai referencia á infancia, fomentar o traballo en equipo, a socialización e potenciar as capacidades como individuos son elementos que certamente son moi interesantes de cara á promoción dun envellecemento activo.

O teatro lido ten unha gran vantaxe fronte a outras formas de animación xa que non require unha gran mobilidade, é unha actividade que se centra na parte cognitiva e non tanto na física polo que persoas cunha mobilidade menor á media poderán realizala sen preocupación.

## ***2.2 CENTRO***

Este proxecto pode realizarse en calquera centro social, biblioteca ou complexo xerontolóxico que conte coa poboación á que vai destinado, teña un espazo apropiado para a realización das actividades que se exporán máis adiante e conte cos profesionais

necesarios para levalo a cabo. Un exemplo de complexo xerontolóxico ideal para a súa implantación é Padre Rubinos.

Padre Rubinos é un centro situado na Coruña que segundo a súa web, [padrerubinos.org](http://padrerubinos.org) conta cun total de 146 prazas residenciais e 40 prazas como centro de día. É de xestión privada pero conta con prazas concertadas coa Xunta de Galicia. O propio centro se define a si mesmo da seguinte maneira:

A filosofía da Residencia Padre Rubinos consiste en ofrecer atención sociosanitaria baseada na crecente e diferente necesidade que xorde nas persoas maiores e que, indubidablemente, vaise adaptando ao progreso social e ás políticas de envellecemento activo.

Destaca a importancia que lle dan ao ámbito sociosanitario e ao envellecemento activo, entrando en plena consonancia cos obxectivos deste proxecto. Ao ser un centro con gran cantidade de persoas a diversidade será aínda maior e poderanse adaptar tanto os guións como as actividades ás características de cada grupo.

## ***2.3 DESEÑO DA PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA***

### ***2.3.1 Formulación***

O programa consta de 4 horas semanais divididas en dúas sesións de 2 horas cada unha e traballaranse dúas obras trimestrais. Os grupos contarán cun máximo de 10 participantes. Cada obra se practicará durante un mes e medio é dicir, seis semanas e logo se cambiará para comezar desde o principio con outra obra. Isto servirá para representar diferentes textos, tratar múltiples temas e tamén permitirá a incorporación de novos participantes e a saída doutros cada vez que se cumpra este período. O último día a obra gravarase para unha plataforma de Podcast.

### ***2.3.2 Obxectivos***

Xenerais:

- Animar á lectura ao adulto maior.
- Iniciar un cambio cara a unha mellor calidade de vida.

Específicos:

- Potenciar a creatividade e a imaxinación.
- Promover a estimulación cognitiva para amortecer o declive da mesma a través da lectura.

- Lograr unha maior participación na vida social e política.
- Espertar sensacións que leven a unha mellora da autoestima.

### ***2.3.3 Metodoloxía***

#### ***2.3.3.1 Metodoloxía Teatro lido.***

O teatro lido é unha ferramenta a cal se utiliza maioritariamente en contextos escolares por iso tomaremos o sistema proposto por González, A. en *Teatro de lectores: una experiencia con alumnos de 1º de primaria* que sinala como importante no traballo de teatro lido a proposta de esquema de Carrik (2011), quen menciona que xeralmente o teatro de lectores dura entre 5 e 10 días. O esquema que propón e que será tomado como guía pero adaptado as necesidades do colectivo co que se traballará e o seguinte:

Día 1:

- Distribuír unha copia da obra a cada alumno.
- Presentar o título da obra á clase.
- Motivar aos alumnos a que realicen predicións acerca da historia, os personaxes, etc.
- Ler no alto a obra de inicio a fin, mentres os alumnos ségueno.



- Realizar as seguintes preguntas: gustouvos a historia? Esta historia lémbbralles a algunha outra? Cales eran vosas predicións.
- Xerar cos estudantes, unhas lista palabras descoñecidas ou difíciles. Gardar as palabras nun papel ata que termine o teatro de lectores. É importante facer referencia á lista de palabras ao longo dos días, facendo énfase na pronuncia das palabras e no significado.

Día 2:

- Dividir á clase en parellas. Asignar un número de páxinas a ler e un tempo límite para facelo. Os alumnos deben tomar quendas para ler as partes do texto. Poden reler o texto si terminan antes de tempo
- Mentres os alumnos están a ler o guión, pódese ofrecer axuda si necesitan saber como se pronuncian as palabras, ou cal é o volume ou a expresión que deben usar.
- Terminar a sesión realizando unha lectura grupal ou asignando roles e facendo que representen un segmento do guión.

Día 3 e 4:

- Continuar coa lectura en parellas, ata que o guión sexa lido por todos
- Unha vez familiarizados co guión, se divide a clase en grupos e se asignan as persoaxes.

Día 5:

- Opción 1: asignar partes do guión a cada grupo e permitir que os alumnos representen as obras fronte a súa clase.
- Opción 2. realizar unha representación ante un público máis numeroso. Neste caso, dentro do teatro de lectores prepararíase a decoración da clase e convidaríase a outras clases ou aos pais. (30)

Como se di no comezo deste apartado esta guía será un dos referentes a ter en conta para organizar as sesións pero haberá notables diferenzas, xa que se combinarán diferentes estratexias e crearase unha nova acorde co contexto e a poboación á que vai dirixida o programa tendo en conta as súas necesidades e os obxectivos do propio proxecto.

### ***2.3.3.2 O catro etapas do proceso creativo Michael Chejov***

Seguindo coa metodoloxía, outra referente clave será o xa citado anteriormente Michael Chejov e as súas “Catro etapas do proceso creativo”. Este método está centrado na técnica actoral. As ideas deste autor, pódense axustar ao esquema que se deseñe para facer do teatro lido un método máis rico con maiores e mellores aplicacións. Por tanto, se utilizará este método tendo en conta, como se desenvolverá máis adiante, que non todas as etapas duran o mesmo nin se realizará unha etapa por sesión. Estas etapas como indica Chejov (1999) “se superpoñen e de ningún xeito deben entenderse de maneira estrita ou pedante” (p.268). Non se utilizará este método coma se traballase cunha compañía de teatro profesional xa que ese non é o obxectivo, pero si se utilizara a súa

estrutura e algunhas das súas técnicas de interpretación, sempre tendo en conta que é un programa ligado á animación sociocultural e non é un produto artístico, é un catalizador das necesidades e posibilidades dun determinado grupo. Hai que lembrar a importancia do proceso sobre o produto, sendo unha tarefa máis sociocultural que estética (Pose, 2000). Estas etapas así como o propio método de Chejov están pensadas para o teatro ao uso non para o teatro lido, a pesar disto, debido ás súas potencialidades por exemplo: estimular a imaxinación, a creatividade ou activar as emocións, será un gran complemento ás técnicas propias do teatro lido.

Non se profundará especialmente nestas etapas xa que non son a parte máis importante a realizar pero si un gran complemento e guía de traballo xa que estruturan de forma moi precisa o proceso que require unha obra desde a súa formulación ata a súa presentación. Para entender as actividades é necesario coñecer unha serie de termos que Michael Chejov explica na súa obra *Sobre la técnica de la actuación*:

- Ego superior: natureza artística de orde superior que organiza os poderes creativos que hai en nós. Ao aceptar o mundo obxectivo da imaxinación, a interacción independente das nosas imaxes e a profundidade da actividade inconsciente nas nosas vidas creativas, abrimos as moi limitadas fronteiras das nosas “personalidades”. (83) O que aviva a nosa imaxinación non é o ego habitual é outro, o ego superior, o artista que levamos dentro e que está detrás de todos os nosos procesos creativos. (84)

- Atmosfera obxectiva: o escenario está sempre cheo de atmosferas, é a orixe de estados de ánimo inefables e ondas de sentimento que emanan do que nos rodea. (97) Os actores que deixaron atrás o concepto flemático de escenario como espazo baleiro saben que a atmosfera é un dos seus máis poderosos medios de expresión, así como un vínculo indestrutible entre eles e o seu público. (98)
- Imaxinación creativa: de noite, cando nos atopamos sós nos nosos dormitorios, xorden a miúdo na escuridade unha nítidas imaxes que a maioría das veces miramos de forma pasiva. As curiosas imaxes (poden) adquirir máis intensidade e facernos chorar ou rir. As fugaces visións dese estraño territorio lévannos a pensar que as nosas imaxes teñen unha existencia propia. O impulso creativo (dos grandes artistas) é unha expansión ao que existe máis aló deles, mentres que o noso impulso é a miúdo unha contracción dentro de nós mesmos. Chejov quere explicar aquí que esta imaxinación creativa é traer ao mundo tanxible esas visións.
- Xesto psicolóxico: todos os idiomas empregan expresións idiomáticas relacionadas coa actividade física e co xesto para describir estados psicolóxicos complexos como “extraer unha conclusión” ou “romper relacións”. Non queremos dar a entender que cando produzamos eses xestos, o fagamos como o

facemos cos brazos ou coas mans. Queremos dicir que existe sen dúbida na nosa mente a tendencia a producir tales xestos. Así pois, podemos dicir que o movemento pode ser nuns casos físico e noutros casos psicolóxico. Xesto psicolóxico significa por tanto, o xesto xunto cos sentimentos con el relacionados. Aplicaremos isto tanto a xestos visibles (reais) como aos xestos invisibles (potenciais).

- Exercicios psicofísicos: Non hai exercicios puramente físicos no noso método. O noso obxectivo principal é penetrar en todas as partes do corpo cunhas boas vibracións psicolóxicas. Os nosos exercicios corporais son á vez psicolóxicos. (121) Estes exercicios fan do corpo do actor máis flexible e receptivo aos impulsos internos. (140) Isto quere dicir que nos exercicios de adestramento actoral será moi importante o uso da imaxinación e da concentración para levalos a cabo correctamente.

Unha vez coñecidas estas definicións é momento de pasar ao esquema das catro etapas de Chejov:

Primeira etapa: É onde se produce a idea do desenvolvemento dunha obra teatral e entrégase os papeis e personaxes aos actores e actrices. O ego superior experimenta as sacudidas “do primeiro amor”. Chejov (1999)

Segunda etapa: Como se indicou anteriormente as fases se superpoñen e as actividades que aquí se realizarán buscarán potenciar a “mirada creativa” das persoas participantes. En esta parte o director guiará ao grupo a través de actividades e preguntas que leven a ter claras as súas ideas.

Terceira etapa: A partir disto tanto actrices e actores como a persoa que dirixe o grupo incorporarán as súas visións facendo correccións e suxestións. Iniciando unha “conversación”. Cada membro do grupo deberá desenvolver imaxes para certas palabras que considere importantes.

Cuarta etapa: É durante esta etapa onde se realizan os ensaios xerais da obra, ensáíase a obra de forma completa.

Estas etapas, como se mencionou anteriormente servirán principalmente, en canto ao tema interpretativo, que non é o fundamental pero tamén é importante porque axudará en gran parte a traballar a parte emocional, creativa e imaxinativa . En segundo lugar as actividades que se irán realizando en cada etapa serán útiles para a xestión das emocións e sensacións que xera a interpretación. Por último como folla de ruta para organizar as sesións e o avance da obra pero, complementando ao esquema propio do teatro lido.

### ***2.3.3.3 O arcoiris do desexo. Teatro do oprimido.***

O teatro do oprimido será a seguinte ferramenta que utilizaremos para completar esta proposta. Esta técnica creada por Augusto Boal ten numerosas ferramentas e métodos

de traballo todas elas orientadas para situacións de exclusión social co obxectivo de dar voz a quen non a ten.

O Teatro do Oprimido se desenvolve a través de catro aspectos fundamentais: artístico, educativo, político-social e terapéutico. Este libro, especializado no aspecto terapéutico, utiliza de forma nova antigas técnicas do arsenal do Teatro do Oprimido e, á vez, presenta técnicas novas que elaborei entre 1980 e 2001 con persoas das máis diversas profesións: actores, psicoterapeutas, profesores, campesiños... (2004, p. 28)

Neste programa se utilizará “El arcoiris del deseo”, unha das últimas técnicas desenvolvidas por Boal. É unha forma de traballo que deriva do teatro foro e que aplicou maioritariamente en Europa.

No vello continente, existen as mesmas problemáticas que en Latinoamérica, onde acostumaba traballar Augusto Boal pero, a unha escala claramente menor. Entón comezou a darse conta da existencia doutras situacións ben diferentes pero coas mesmas consecuencias e unha situación de opresión similar. Como di o propio Boal (2004) ao comezo do seu libro *El arcoiris del deseo*:

Empecei a entender que nos países europeos, onde as necesidades esenciais do cidadán están máis ou menos ben cubertas no que a saúde, educación, alimentación e seguridade refírese, a porcentaxe de suicidios é moito máis elevado que nos países do terceiro mundo de onde eu viña. Alí, morre de fame; aquí, de sobredose, de pastillas, de coitelas de afeitar, de gas. Que importa a maneira si trátase sempre de morte. E imaxinando o sufrimento de quen prefire morrer a seguir vivindo co medo ao baleiro ou a angustia da

soidade, impúxenme traballar nesas novas formas de opresión e aceptalas como tales.

(21)

Como se pode deducir a través das palabras de Boal, esta técnica céntrase máis no plano persoal e psicolóxico que as súas outras creacións e por iso é a máis apropiada para complementar este programa educativo. Sobra dicir que as persoas ás que está dirixido este proxecto non sofren unha guerra nin unha situación de fame negra e represión pero si son probablemente unha das poboacións máis vulnerables en canto a abandono ou soidade.

Como se comentou anteriormente, o máis importante nun grupo de teatro como o que este proxecto desenvolve é achegar un beneficio á vida das persoas participantes e non tanto a súa calidade artística. Buscarase xerar debates e conversacións mediante exercicios como as Técnicas de extraversión desenvolvidas por Boal en *El arcoiris del deseo*, poden ser aplicadas á obra que esteamos a realizar para coñecer máis en profundidade aos personaxes que van interpretar, poñerse na súa pel e tamén para sacar temas que as persoas participantes queiran compartir. Dentro destas técnicas de extraversión o proxecto centrarase nas actividades que compoñen “Para e Pensa” que Boal define como:

O seu postulado di que aínda que podemos pensar á velocidade da luz, só podemos expresar os nosos pensamentos á velocidade dunha carreta tirada por bois. Podemos ter unha idea nunha fracción de segundo -“Ocorrúseme unha idea!”-, pero si alguén nos pide que expliquemos a idea xurdida nese lapso ínfimo de tempo, podemos tardar máis dunha hora en explicala, é dicir, en verbalizala. (2004, p. 245)



Outras das actividades desenvolvidas no próximo apartado, xorden doutro dos seus libros titulado *Juegos para actores y no actores* (1992). Neste libro inclúe entre outras cousas, unha recompilación das súas experiencias traballando coas técnicas de El arcoiris del deseo en diferentes países con persoas en situacións totalmente opostas:

A principios dos anos setenta, despois de traballar durante décadas con actores na súa maioría profesionais, enfronteime por primeira vez a un grupo de indíxenas peruanos, procedentes de pequenos pobos e aldeas, que non falaban o meu idioma e receaban de min como o farían dunha criatura estraña (seguramente con razón). Entón pensei: «Traballarei con eles coma se fosen actores consagrados con experiencia profesional». Así o fixen, e saíu ben. Coa Royal Shakespeare Company sucedeu algo parecido: «Traballarei con eles coma se fosen persoas sinxelas dos barrios pobres de Brasil». Tamén funcionou. Podería parecer que os tratei como o que non eran en realidade. Ao contrario; tan só tiven en conta o que realmente eran: indios de Perú, actores de Stratford, campesiños da India; todos eles, do mesmo xeito que eu, simples seres humanos.

Estas actividades serán destinadas principalmente para traballar ao comezo da sesión.

### ***2.3.4 Sesións e actividades***

Cada sesión durará 2 horas e sempre contará cun espazo para traballar a lectura da obra, combinarase isto con exercicios de Chejov e de teatro do oprimido. A continuación

explícanse as actividades que se realizarán e inclúese un cronograma coas mesmas. A maior parte das actividades non necesitan de material polo que este apartado só será incluído cando sexa conveniente. Destacar que as actividades poden variar o seu momento de realización si a persoa que dirixe o proxecto cre que é necesario, coidando de conservar a estrutura do proxecto. As sesións organizaranse como se indica nos seguintes apartados.

#### **2.3.4.1 Exercicios quecemento teatro do oprimido**

Esta primeira serie de actividades extraídas do libro *Juegos Para actores y no actores* de A. Boal servirán para comezar as sesións. Os seus obxectivos son ir poñendo en marcha as articulacións e quentando os músculos, tamén requirirán un esforzo cognitivo adestrando así a memoria e por suposto, favorecerán a interacción social.

Aínda que todas as actividades cumpren cos obxectivos citados no parágrafo anterior, nos exercicios da primeira semana prevalece unha maior finalidade social, coñecerse e interactuar cos demais. As seguintes tres sesións estarán centradas en activar estruturas musculares pouco utilizadas, se utilizarán músculos esquecidos do seu corpo e sentirán mellor os máis usuais. As seguintes sesións buscarán traballar principalmente a memoria e a psicomotricidade. A súa duración será aproximadamente 30 min.

|                        |
|------------------------|
| <b>BOS DÍAS</b>        |
| <b>DESENVOLVEMENTO</b> |

Cada persoa debe dar os bos días ou as boas noites a outra e dicir o seu nome, non podendo soltar a man desa primeira persoa antes de estreitar a doutra, deben darse os bos días ou as boas noites, e así sucesivamente, formando redes de apertóns de mans. (168)

### **NINGUÉN CON NINGUÉN**

#### **DESENVOLVEMENTO**

En parellas, cunha persoa que queda sempre fóra. Esa persoa, o líder, indicará en voz alta as partes do corpo coas que os participantes deberán tocarse; por exemplo, cabeza con cabeza; pé dereito con cóbado esquerdo (o pé dunha persoa debe tocar o cóbado da outra, e viceversa, ao mesmo tempo, si fose posible); orella esquerda no embigo, etc. Os contactos corporais son acumulativos e non se desfán ata que se faga imposible obedecer as novas instrucións. Os actores poden facer os contactos sentados, de pé, tombados, etc. Cando resulte imposible continuar, o líder dirá ninguén con ninguén, e todos buscarán novas parellas; e un novo líder (o que quede sen compañeiro) deberá dar continuidade ao xogo. (161)

### **O OSO DE POITIERS**

#### **DESENVOLVEMENTO**

Elíxese un participante para que sexa o oso. Dá as costas aos demais, que son os leñadores. Estes deben representar con mímica a acción de traballar. O oso, ao lanzar un forte ruxido, fai que os leñadores caian ao chan ou queden inmóbiles incluso de pé, sen facer o menor movemento, totalmente paralizados. O oso achegarase a cada un deles, ruxirá canto queira, poderá tocalos, facerlles cóxegas, empuxalos, todo o que poida para lograr que se movan, rían, obrigándoos a mostrar que están vivos. Si iso ocorre, o leñador transformárase en oso tamén, e os dous osos farán o mesmo cos outros leñadores, que seguirán tentando non moverse. Logo tres, catro osos, etc.

Este exercicio - xogo que produce un efecto moi curioso porque produce o efecto contrario ao que sería o obxectivo dos seus participantes. O principio é: si o leñador adormenta os seus sentidos, si consegue non

sentir nada, non ver nin oír nada, si finxe estar morto, o oso non o atacará, porque os osos non devoran aos mortos. A instrución “non sentir nada” provoca exactamente a reacción oposta, e todos os sentidos agudizan a súa actividade. sente máis, escóitase mellor, vese o que non se vía, chéirase o que non se cheiraba: só queda fóra o gusto. O medo fainos hipersensibles! (161)

### **HIPNOTISMO COLOMBIANO**

#### **DESENVOLVEMENTO**

É un exercicio por parellas. Ao que chamaremos líder, pon a man a poucos centímetros da cara do outro; este, como hipnotizado, debe manter a cara sempre á mesma distancia da man do hipnotizador, os dedos e o pelo, o queixo e a boneca. O líder inicia unha serie de movementos coas mans, rectos e circulares, cara arriba e cara abaixo, cara aos lados, facendo que o compañeiro execute co corpo todas as estruturas musculares posibles, co fin de equilibrarse e manter a mesma distancia entre a cara e a man. As mans do hipnotizador non deben facer nunca movementos moi rápidos, que non poidan seguirse. O líder non pode facer movementos moi bruscos; non é un inimigo, senón un aliado. Cando o educador diga deben cambiar as súas posicións. (142)

### **O GLOBO COMO PROLONGACIÓN DO CORPO**

#### **DESENVOLVEMENTO**

O director lanza dous, tres, moitos globos aos actores, que deben mantelos no alto, tocándoos con calquera parte dos seus corpos, coma se estes formasen parte dos globos que están a tocar; deben encherse de aire e tentar flotar coma se fosen globos. (151)

**MATERIAL** - Globos

### **CARREIRA EN CÁMARA LENTA**

#### **DESENVOLVEMENTO**

Gaña o último en chegar. Unha vez iniciada a carreira, os actores non poderán interromper os seus movementos, que deberán executarse o máis lentamente posible. Cada corredor deberá estirar o máximo que poida as pernas a cada paso. O pé que adiante á outra perna debe pasar sempre por encima da altura do xeonllo. Fai falta que o actor, ao avanzar, estire ben o seu corpo, porque con ese movemento o pé romperá o equilibrio e, a cada centímetro que camiñe, organizarase unha nova estrutura muscular, instintivamente, activando certos músculos durmidos. Cando o pé chegue ao chan, debe oírse o ruído. Inmediatamente levántase o outro pé. Este exercicio, que esixe un gran equilibrio, estimula todos os músculos do corpo.(154)

### **O CACIQUE**

#### **DESENVOLVEMENTO**

En círculo, os actores sentados. Unha persoa sae da sala. O grupo elixe ao cacique, que será a persoa que iniciará todos os cambios de ritmo e todos os movementos rítmicos no círculo. A persoa que saíu volve entrar e deberá adiviñar quen é o cacique. (189)

### **RODA DE RITMO E MOVEMENTO**

#### **DESENVOLVEMENTO**

Os actores forman un círculo; un deles se coloca no centro e realiza un movemento calquera, por máis insólito que sexa, acompañado dun son; tanto o son como o movemento obedecen a un ritmo que el mesmo inventa. Todos os actores o seguen, tentando reproducir exactamente os seus movementos e sons dentro do ritmo, o máis sincronicamente posible. O actor desafia a outro, que se sitúa no centro do círculo e lentamente refai o movemento e o son con outro ritmo, mentres o primeiro actor volve á roda. Todos agora seguen ao segundo actor, que desafia a un terceiro e así sucesivamente. (179)

### **FILA DE CINCO ACTORES**

#### **DESENVOLVEMENTO**

A primeira persoa da fila fai un son e un xesto rítmicos, e os demais imítana. A primeira persoa vai ao final da fila, e a que estaba en segundo lugar pasa ao primeiro, debendo engadir un son e un xesto rítmicos aos que xa se están facendo, e así sucesivamente, ata que todos fagan a súa contribución, volvendo a súa execución cada vez máis complexa. (191)

#### **2.3.4.2 Exercicios Chejov**

Os obxectivos das actividades de Chejov especificaranse un a un. A súa duración Roldará os 30 min. Como material só fai falta a obra coa que se estará traballando e un lapis si se quere tomar nota.

|   |
|---|
| <b>EGO SUPERIOR</b>   |
| <b>OBXECTIVO</b>  |
| Liberar e estimular a individualidade creativa.   |
| <b>DESENVOLVEMENTO</b>  |
| Proporase unha situación como atopar un obxecto perdido ou ordenar unha mesa. Pedirase realizar esta acción varias veces pero sen repetir as accións nin os movementos. |
| Isto servirá para aprender a dar novos e diferentes enfoques a unha escena e aprender a improvisar.   |

|   |
|---|
| <b>XESTO PSICOLÓXICO</b>  |
| <b>OBXECTIVO</b>  |
| Traballar a imaxinación e a creatividade coa finalidade de extraer o xesto psicolóxico. |

### **DESENVOLVEMENTO**

Cada persoa do grupo deberá ler o seu texto para si mesma, sen présa, varias veces e mentres tanto deberá imaxinar ao personaxe que lle tocou ler.

Como é fisicamente? Como xesticula? Fala rápido ou fala amodo? Cal é o seu estado de ánimo? Cal é o seu desexo? Ten unha voz grave ou aguda?

Unha vez o visualicen deben realizar este xesto psicolóxico como indica Chejov “nas costas da túa mente”.

Isto quere dicir que ese xesto non ten que coincidir cos xestos físicos que se fagan ao interpretar pero deben estar presentes.

Alternarán entón o imaxinar ese xesto psicolóxico coa lectura do texto. Finalmente combinarán ambos.

### **IMAXINACIÓN CREATIVA 2**

#### **OBXECTIVO**

Desenvolver a capacidade para fixar e utilizar as imaxes que pasan pola mente das persoas e que serven para desenvolver un pensamento creativo e para coñecer en maior profundidade aos personaxes que lle toca interpretar a cada persoa.

#### **DESENVOLVEMENTO**

Esta actividade se realizará unha vez se practicou a obra e se leu en varias ocasións. O grupo debe reimaxinar distintas posibilidades para a obra, Que pasaría si un personaxe realizase unha acción en lugar doutra?. Este exercicio pode facerse individualmente, cada participante co seu propio personaxe tomando decisións ou como un traballo en conxunto imaxinando posibilidades alternativas para a obra.

## **CENTRO IMAXINARIO NO PEITO**

### **OBXECTIVO**

Pór en contacto o corpo co pensamento, ideas e imaxinación. Traballar estas características para utilizalas en escena pero tamén nun plano persoal.

### **DESENVOLVEMENTO**

Baseado nos exercicios psicofísicos de Chejov neste caso as persoas participantes deberán seguir as instrucións do educador que lles irá guiando para que sexan conscientes de si mesmos. O seu tamaño, o peso de cada un dos seus membros, como os senten ao moverse, se se senten pesados ou lixeiros. Pediráselles que lembren un momento da súa vida no que se sentiron lixeiros e que traten de ver como reacciona o seu corpo, si hai algún cambio.

A continuación se propondrá un tipo de personaxe a interpretar, pode ser alguén inocente e bondadoso ou alguén malvado e con malas intencións por pór dous exemplos. Logo se falará de si sentiron algún cambio na súa postura ou si sentiron algún cambio nesas sensacións de pesadez ou lixeireza ao realizar este exercicio.

En lugar de imaxinar a un personaxe aleatorio, un seguinte nivel deste exercicio sería imaxinar ao personaxe que van interpretar, desde a lixeireza ou pesadez por exemplo.

## **CREACIÓN ATMOSFERA**

### **OBXECTIVO**

Potenciar a imaxinación e a creatividade desenvolvendo recursos para crear unha atmosfera particular na representación.

### **DESENVOLVEMENTO**

Para esta actividade se propondrá unha atmosfera por exemplo terror, tenrura ou alegría. A continuación hai que ler a obra desde a atmosfera escollida e cada persoa deberá elixir a entoación, ton de voz e xesticulación que crea máis adecuada para ela.



Non todo o mundo entende a alegría da mesma forma, quizá uns griten outros se sintan máis acougados.

Isto será interesante tamén para ver como as participantes se enfrontan a estas atmosferas.

Posteriormente falarán sobre cal creen que é máis apropiada e como lles fixo sentir e que atmosfera creen que identifica máis aos seus personaxes. Por isto é bo que conten con papel e lapis para tomar as anotacións que crean necesarias.

Unha variante desta actividade é a que propón Augusto Boal. No caso que propón este autor en lugar de utilizar estas atmosferas baseadas en sensacións ou sentimentos utiliza xéneros cinematográficos ou teatrais como poden ser o thriller psicolóxico, culebrón mexicano ou western.

### ***2.3.4.3 Exercicios Arcoiris del deseo***

Esta será a última parte de cada sesión e terá unha duración desde 30 minutos até preto de 1 hora (ver cronograma).

| <b>O CONTRARIO DUN MESMO</b>  |
|---|
| <p style="text-align: center;"><b>OBXECTIVO</b></p> <p>Pensar sobre un mesmo, descubrir que partes da personalidade lles gustan de si mesmos e cales lles gustaría modificar e por que.</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>DESENVOLVEMENTO</b></p> <p>Divídese o grupo en dous. No primeiro grupo, cada participante escribe nun papel o seu nome e o tipo de personalidade que lle gustaría probar a ser: o taciturno tratará de volverse charlatán; o tímido, temerario; e así sucesivamente. A elixir: o que nos gustaría ser, ou tan só experimentar que pasaría si... Os actores improvisarán utilizando esa nova personalidade. Durante o transcurso da improvisación, o animador pedirá que volvan ao “seu ser normal” polo menos unha vez, e que, seguidamente, retomen as características</p> |

desexadas, para que as diferenzas queden ben claras. Ao final, os observadores do segundo grupo dirán que diferenzas sentiron entre a improvisación e a personalidade cotiá de cada un. Compárase o devandito polos observadores co texto escrito por cada actor. (256)

Hai unha variante na que esta actividade se poderá facer co personaxe que lle toca interpretar a cada un.

## **O GRAN XOGO DO PODER/O XOGO DAS IMAXES DE PODER**

### **OBXECTIVO**

Comprobar como unha estrutura espacial contén puntos fortes e débiles: trátase sempre dunha estrutura de poder.

### **DESENVOLVEMENTO**

Nun espazo con diferentes obxectos como cadeiras, unha mesa e algo máis de atrezzo, se pedirá ás persoas participantes que coloquen un dos obxectos (unha cadeira por exemplo) no lugar de maior poder, deben probar varias opcións, cada un debe dicir con cal queda e por que.

Os obxectos se colocarán dunha forma, non ten que ser ningunha das mencionadas anteriormente, e os participantes deben situarse no lugar que crean que ocupa o posto de maior poder, empezará un e o seguinte deberá de colocarse nun lugar e posición que deixen ao primeiro sen o poder e así sucesivamente con todo o grupo.

Cal é o meu lugar? O director coloca no “espazo estético” (zona de xogo) unha serie de obxectos dispostos de forma tal que signifiquen maior ou menor poder, usando mesas e cadeiras, libros, roupa e até o cubo do lixo. A continuación, fai tres preguntas aos participantes, sendo dadas as respostas polos actores a través da colocación dentro da escena nunha ou outra posición (nunca verbalmente). As tres preguntas son as seguintes: a) Cal é o lugar no que máis che gustaría estar nese espazo? b) Cal é o lugar no que non che gustaría estar en ningún caso? c) Cal é o lugar que consideras teu? Despois, coméntase quen elixiu que e por que motivo. Pódese tamén suxerir que os actores -que poden acumularse nalgúns lugares privilexiados- teñan dereito a unha modificación, desprazándose cara a outro lugar: o mellor lugar pode variar cando varía a posición dos compañeiros. (274)

|  |
|--|
|  |
|--|

|  |
|--|
| <b>O BAILE NA EMBAIXADA</b>  |
| <b>OBXECTIVO</b>   |
| Desenvolver a imaxinación e traballar a loita da razón e o desexo, reflexionar sobre as dúas caras que se mostrarán.   |
| <b>DESENVOLVEMENTO</b>   |
| <p>Interpretan personaxes ficticios ou reais: príncipes, magnates do petróleo, embaixadores, bispos, etc. Están todos reunidos nunha embaixada que organiza unha velada. Na primeira parte, cada actor interpreta o seu personaxe. Ao cabo duns minutos, o criado serve unha torta de chocolate que contén unha forte dose de marihuana (como realmente sucedeu en Brasília en 1971). A partir dese momento, os actores deberán loitar entre dous personaxes: o que elixiron, formal, e o outro, o indisciplinado, que se revela coa dose ficticia de alucinógeno. Non hai que eliminar totalmente ao primeiro, senón promover a loita entre os dous. Pasa o efecto, os primeiros personaxes retoman o control e a actuación acaba como senón pasase nada. (255)</p> <p>Esta actividade pódese facer cos personaxes da obra coa que se está traballando.</p> |

|  |
|--|
| <b>PARA E PENSA</b>  |
| <b>OBXECTIVO</b>   |
| <p>Xerar novas ideas emociones e sensacións en si mesmos ao ler a obra.</p> <p>Provocar asociacións libres de memoria, imaxinación</p> <p>Iniciar un debate ou intercambio de ideas sobre o texto.</p>   |
| <b>DESENVOLVEMENTO</b>   |
| <p><b>Primeira etapa, o modo para os xordos:</b> Hai que seleccionar unha escena da obra e as persoas implicadas deberán interpretala esaxerando os xestos, expresións e toda a súa interpretación en xeral.</p> <p><b>Segunda etapa, o modo normal:</b> Deberán realizar de novo a escena, reproducindo a mesma linguaxe visual</p> |

que na etapa anterior, e agora utilizando a palabra.

**Terceira etapa, para e pensa!:** Cada certo tempo, o animador dirá “Stop!”. En momentos de dúbida, de suspense, de tensión. Os actores conxelan o seu movemento no momento da súa execución en que se achán, e entón o director dirá: “Pensa!” Sen facer un xesto, terán que dicir o que lles vinga á mente, sen censura nin autocensura, principalmente si está en contradición co texto, co que expresa o diálogo.

**Cuarta etapa, o intercambio de ideas:** O animador coordina un intercambio de ideas cuxo obxectivo é preparar a etapa seguinte. Que pensamentos sería bo conservar ou eliminar, e por que?

**Quinta etapa, “reimprovisación” con pausa artificial:** Os actores improvisan de novo a escena, pero esta vez o protagonista (e o animador tamén) terá dereito a interromper a acción e, facendo unha pausa artificial, expresar en voz alta os pensamentos que correspondan á vontade verbalizada. (245)

Unha variante desta actividade é a de realizala sen o texto. Isto faríase con situacións propostas polo grupo.

## COMPLETAR A IMAXE

### OBXECTIVO

Potenciar a imaxinación e crear un diálogo entre as persoas participantes sobre as potenciais imaxes que cada persoa vexa. Nunha mesma imaxe dúas persoas poden ver algo completamente diferente, como indica Boal sobre a imaxe de dúas persoas dándose a man: é unha reunión de negocios, dous amantes despedíndose para sempre, dous traficante de drogas negociando, etc.? Explóranse varias posibilidades. As imaxes son polisémicas, e os seus significados dependen non só de si mesmas senón tamén dos observadores.

### DESENVOLVEMENTO

Dous actores se saúdan mutuamente, estreitándose as mans. Inmobilízase a imaxe. Pídese ao grupo que diga cales son os posibles significados que a imaxe pode ter. Un dos actores da parella salgue, e o director pregunta aos espectadores sobre os posibles significados da imaxe que queda, agora solitaria. O director convida o actor que o desexe a entrar na imaxe noutra posición -o primeiro continúa inmóbil-, dándolle outro significado. Despois, salgue o primeiro actor e un cuarto entra na imaxe, sempre saíndo un, quedándose o outro, entrando o seguinte. Despois desta demostración, todos se xuntan en parellas e

comezan coa imaxe dun apertón de mans. Un actor retírase da imaxe, deixando ao outro coa man tendida. Agora, no canto de dicir que pensa que significa esta nova imaxe, o que se foi volve e completa a imaxe, mostrando o que ve como un posible significado seu; colócase nunha posición diferente, nunha relación diferente co actor que está coa man tendida, cambiando o significado da imaxe. Entón o segundo participante sae desta nova imaxe, observa e despois volve entrar na imaxe e a completa, cambiando o significado outra vez. E así sucesivamente, un tras outro, establecendo un diálogo de imaxes. (244)

### **TEATRO FORO**

#### **OBXECTIVO**

A aprendizaxe dos mecanismos polos cales se produce unha situación opresiva, o descubrimento de tácticas e estratexias para evitala e o ensaio desas prácticas.

#### **DESENVOLVEMENTO**

Propor a todos os espectadores presentes que, tras a presentación dunha escena, interpreten ao protagonista e tenten improvisar variantes ao seu comportamento, de modo que, despois, o propio protagonista actuará a alternativa que máis lle gustou.

Tamén se pode facer con situacións persoais propostas pola xente do grupo ou con situacións hipotéticas.

(257)

### **O XOGO DAS PROFESIÓNS**

#### **OBXECTIVO**

Desenvolver a capacidade de improvisar, adestrar a memoria, reflexionar sobre a interpretación de cada un.

#### **DESENVOLVEMENTO**

Para comezar hai que escribir nomes de profesións en papeis, dúas veces cada profesión, oficio ou ocupación: obreiro metalúrxico, dentista, etc. Cada actor saca un papel. Todos comezan a improvisar a profesión que lles tocou, sen falar dela, só mostrando a visión que teñen deses profesionais. O director dará indicacións, por exemplo: 1. Os profesionais están a camiñar pola rúa; 2. Van comer (bocadillos, fast food, restaurante elegante, etc.); 3. Asisten a unha inauguración no Museo de Arte Moderna (a comprar unha obra, exhibirse, gozar dos cadros?); 5. Diríxense a un espectáculo de boxeo ou a un partido de fútbol (como se comportan?); e, finalmente, 6. Van traballar: neste momento, os actores mostran todos os rituais do traballo de cada un e comezan a tentar identificar ao compañeiro da mesma profesión; cando iso ocorre, a parella sae do xogo. Na segunda parte do xogo, en círculo, as parellas deben mirarse traballando e forman familias de profesións, é dicir, profesións cuxos rituais se asemellen. Despois, cada familia pasa diante do grupo que debe tentar descubrir, primeiro, de que profesións se trata, e, segundo, por que formaron unha familia. (252)

Hai múltiples variantes para realizar desta actividade con papeis complementarios como pai-fillo, médico-paciente, cura-fiel ou con por exemplo, políticos.

## CIRCUÍTO DE RITUAIS E MÁSCARAS

### OBXECTIVO

Esta técnica permite ao protagonista descubrir que, sendo un, é varios. Ninguén é idéntico a si mesmo. Cambiamos. E, ás veces, cambiamos para adaptarnos a un ritual que nos pesa, que nos limita, que nos prohíbe a libre expresión. Nese caso, algo non funciona, ou connosco ou co ritual: para cambialo, o primeiro paso é velo teatralmente, esteticamente

### DESENVOLVEMENTO

**Primeira etapa, as improvisacións ritualizadas:** O protagonista improvisará de catro a cinco escenas, cada unha nun espazo diferente da sala, e nas que deberá mostrar opresións súas. Representarase a si mesmo e indicará aos actores os elementos esenciais dos conflitos; os actores seguirán as súas indicacións

básicas. É necesario que, nas diferentes escenas, o protagonista teña conciencia de estarse comportando de diferentes maneiras. Por exemplo, coa súa muller comportarase de maneira totalmente distinta que co seu psicanalista.

Antes de cada escena o animador preguntará ao protagonista que QUERE dos demais personaxes e que queren estes de el: cada personaxe ha de empregar toda a súa vontade en obter aquilo que desexa -noutras palabras, debe facer accións!-e non só mostrar “como é”.

Despois de cada improvisación, o animador preguntará ao grupo como viu a escena e ao protagonista dentro dela: cales foron as súas características predominantes, cal era a súa máscara.

**Segunda etapa, o reforzo da máscara:** Acabadas as improvisacións, o animador fará un breve recordatorio das características (máscaras) percibidas polo grupo en cada escena, para que sexan magnificadas nunha segunda improvisación. Onde o protagonista mostrou bo corazón, que mostre unha bondade desbordante; onde foi violento, que se converta nun asasino.

**Terceira etapa, o conflito das máscaras contra os rituais:** Na terceira etapa, o animador propón que o protagonista comece unha escena coa máscara correspondente, exacerbada; a continuación, conservando a mesma máscara, improvisa todas as demais escenas, unha por unha, con esa máscara que evidentemente non se adapta a elas. Os actores de cada escena reaccionarán de acordo co seu novo comportamento, e así poderemos comprobar “que pasaría si”. (196)

## A IMAXE DA OPCIÓN

### OBXECTIVO

Reflexionar sobre a toma de decisións dos personaxes que imos interpretar para entender as súas motivacións.

Reflexionar sobre a toma de decisións de cada persoa e buscar alternativas para aprender e aplicar en situacións futuras.

### **DESENVOLVEMENTO**

Esta técnica se pode facer coa obra e con situacións propostas polos participantes. Consiste en improvisar a escena unha primeira vez, tal como se desenvolveu na realidade; a continuación, o protagonista revela dous ou tres opcións que podería tomar, formando tres ou catro situacións posibles, que os demais actores improvisarán. Nesa improvisación simultánea, o protagonista dedicarase só a observar as escenas, que se desenvolverán en espazos separados pero próximos para que poida observalas todas á vez. Algunhas testemuñas observarán o comportamento do protagonista, os seus movementos, as súas expresións. Si deséxao, o protagonista poderá substituír a algún dos «protagonistas» durante un momento, para corrixir, segundo o seu punto de vista, as opcións do actor que o interpreta, deixando a continuación que a escena siga o seu curso. (265)

### **QUEN SON?QUE QUERO?**

#### **OBXECTIVO**

Actividade para terminar o taller, onde todos os participantes teñen a oportunidade de abrirse aos demais de forma anónima para despois reflexionar sobre iso.

#### **DESENVOLVEMENTO**

Cada persoa escribe nun pedazo de papel tres definicións sobre si mesma, pero sen dar o seu nome. Primeira definición: “Quen son?”. Un home, un profesor, un pai, un marido, un amigo? Cada participante elixe unha palabra e escríbea no papel. Despois responde á segunda pregunta: “Que quero?”. Ser feliz, viaxar, ser rico, gañar as eleccións, nadar, facer felices aos demais, interpretar, que? A continuación, responde á terceira pregunta que o define: “Que impide o meu desexo?”. O director xuntará todos os pedazos de papel e analizaralos sistematicamente, revelando os contidos ao grupo sen identificar a ninguén. (286)



### 2.3.4.3 Cronograma

A continuación inclúese o cronograma coas sesións, cada día está dividido en catro celas dunha duración de 30 minutos aproximadamente, a combinación de varias celas supón que se suman os minutos.

| Semana | Sesión | Actividades   |                           |                    |                          |
|--------|--------|---|---------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1      | 1      | Bos días +<br>Ninguén con<br>ninguén (estilo<br>Quebec) | Imaxinación<br>creativa   | Lectura da<br>obra | O contrario dun<br>mesmo |
|        | 2      | O oso de Poitiers                                       | Ego Superior              | Lectura da<br>obra | O gran xogo do<br>poder  |
| 2      | 3      | Hipnotismo<br>colombiano                                | Xesto<br>psicolóxico      | Lectura da<br>obra | O baile na<br>embaixada  |
|        | 4      | O globo como<br>prolongación Do<br>corpo                | Lectura da<br>obra        | Para e pensa       |                          |
| 3      | 5      | Carreira en<br>cámara lenta                             | Imaxinación<br>creativa 2 | Lectura da<br>obra | Completar a imaxe        |
|        | 6      | O cacique   | Lectura da<br>obra        | Teatro foro        |                          |

|   |    |                           |                            |                                |                       |
|---|----|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 4 | 7  | Roda de ritmo e movemento | Centro imaxinario no peito | Lectura da obra                | O xogo das profesións |
|   | 8  | Fila de cinco actores     | Lectura da obra            | Circuito de rituais e máscaras |                       |
| 5 | 9  |                           | Atmósfera xeral            | Lectura da obra                | A imaxe da opción     |
|   | 10 |                           | Gravación da obra completa |                                | ¿Quen sou?¿Que quero? |

### 3. CONCLUSIÓNS

A arte dramática é unha forma de arte que pode ser visto por certa parte da poboación como afastada da súa realidade e propio de sectores privilexiados da sociedade cando en realidade debe estar ao servizo da poboación xa sexa dunha forma pasiva, sendo un medio de lecer accesible que permita esquecer as problemáticas do día a día ou dunha forma máis directa e substancial sendo unha ferramenta para o cambio. Augusto Boal, dedicou a súa carreira a demostrar isto traballando con grupos de teatro como a Royal

Shakespeare Company ata con campesiños da India pasando por colectivos de persoas con discapacidade entre outros

Como se aprecia no parágrafo anterior, a idea de utilizar o teatro como medio social non é nova pero o desafío atopábase en adaptar estas técnicas a unha poboación non esquecida pero coa que se traballou significativamente menos.

unha procura sistemática en bases de datos (Dialnet, Scielo, Scopus ou Web of Science) e en bibliotecas especializadas, non ofrece un número de resultados que reflecta a extensión de que goza a práctica teatral con colectivos da “terceira idade” atendendo a finalidades múltiples, desde a simple recreación á prevención de determinadas formas de deterioración física, cognitiva, afectiva ou social, sen esquecer o ámbito da terapia (Costa, 1998; Nicholson, 2011 citado por Vieites, 2017).

Como se mencionou ao longo desta proposta educativa, “o teatro, como práctica escénica, constitúe unha poderosa ferramenta en procesos propios da educación social (...) especialmente nese territorio vital que se coñece como terceira idade ” (Vieites, 2017). No deseño desta proposta educativa, tívose en conta o uso da praxe teatral como ferramenta para promover un envellecemento activo e facer cumprir o tres aspectos que este menciona, como o son a saúde, participación e seguridade, de tal forma que haxa unha melloría na calidade de vida a medida que as persoas envellecen. Por iso para crear un programa que sexa completo e que teña potencial real para cumprilos necesitáronse tomar diferentes fontes como referencia, como o son o catro modelos nos que se baseou este deseño, teatro lido, teatro social, teatro do oprimido e Chejov, xa

que, a combinación deles forman un conxunto que logra cubrir todos os obxectivos que o envellecemento activo propón.

Por outra banda, coas actividades propostas con certa parte física ademais de ser unha forma na que o suxeito pode expresar e experimentar situacións que lle axudarán a desenvolverse na súa cotiandade, tamén contribúe á redución das taxas de ansiedade, depresión e mantemento dunha mellor actividade mental (Causapié, Balbontín, Porras, Mateo, & Sánchez, 2011). É importante reflexionar sobre isto porque se debe ter en conta que a selección das actividades propostas, estiveron expostas desde a comprensión das condicións físicas e mentais que se presentan no adulto maior, por tanto, como menciona Causapié, et.al. (2011) estas actividades están mediadas por factores importantes como a idade, o estado de saúde e o estado funcional da persoa.

Finalmente, tendo en conta posibles variables externas, o exposto ao longo desta proposta educativa deberá lograr contribuír no envellecemento activo do adulto maior, proceso fundamental para este colectivo e para a súa contorna como xa se mencionou antes. A arte dramática, o centro desta proposta demostrou que pode ser unha maneira efectiva de colaborar na mellora das relacións interpersoais, a animación á lectura, a estimulación cognitiva e en xeral a calidade de vida.

Terminar este proxecto citando unha última vez a Augusto Boal que escribiu isto sobre o teatro en “Xogos para actores e non actores”:

“todo o mundo actúa, interactúa, interpreta. Somos todos actores. Mesmo os actores! O teatro é algo que existe dentro de cada ser humano e pode practicarse na soidade dun

ascensor, fronte a un espello, nun estadio de fútbol ou na praza pública ante miles de espectadores. En calquera lugar... e até dentro dos teatros.”(1992 p. 21)

#### **4. REFERENCIAS:**

Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). El envejecimiento en España:¿ un reto o problema social?. *Gerokomos*, 23(4), 151-155.

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.

Augusto, B. (2004). *El arco iris del deseo*. Alba Editorial. Barcelona.

Baldwin, C. (2001). *Animación a la lectura teatral*.

Cabello Martínez, M. J. (2002). *Educación permanente y educación social. Controversias y compromisos*. Málaga:Ediciones Aljibe.

Caride, J.A.; Martins, J. e Vieites, M.F. (Coord., 2000): *Animação Teatral: teoría e práctica*. Campo das Letras, Porto.

Caride, J. A., & Vieites, M. F. (2018). *De la educación social a la animación teatral*.

Causapié, P., Balbontín, A., Porras, M., Mateo, A., & Sánchez, M. (2011). *Envejecimiento activo*. Libro blanco.

Chejov, M., & Lera, A. F. (1999). *Sobre la técnica de la actuación*. Alba.

expresivas, Madrid: Siglo XXI.

De Educación Social, A. E., de Educadoras, C. G. D. C., & Sociales, E. (2007).

División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. (2019). Encuesta de hábitos y prácticas culturales en España 2018-2019. Recuperado de <https://www.culturaydeporte.gob.es/>

Documentos profesionalizadores. Barcelona: Asociación Estatal de Educación Social-ASEDES. Recuperado de <http://www.eduso.net/archivo/docdow.php?id=143>

Francioli, C. (2019). El cuidado psicológico del actor desde la técnica de Michael Chejov. Publicaciones didácticas, 2018, num. 96, p. 637-640.

Freire, P. (1970). Pedagogía del Oprimido. México: Siglo XXI.

González, A. (2015). Teatro de lectores: una experiencia con alumnos de 1 de primaria. Universidad de Navarra, Facultad de Educación y Psicología, Máster en Intervención Educativa y Psicológica.

Instituto Nacional de Estadística. (2019). Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia [Conjunto de datos]. Recuperado de <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1488&L=0>

Montoro, M. R. B. (2007). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. In Comunicación e persoas maiores: Actas do Foro Internacional (pp. 77-94). Colexio Profesional de Xornalistas de Galicia.

Muñoz Cáliz, Berta, Panorama de los textos teatrales para niños y jóvenes, Madrid,

ASSITEJ-España, 2006.

Oliva, C., & Monreal, F. T. (1990). Historia básica del arte escénico. Cátedra.

Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento activo. Un marco político. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 2002; 37(2):74-105. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articuloen-vejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>

Palacio, M., Curcio, C., & Vanegas, J. (2015). La confianza: construcción social y mediación en la vida cotidiana de los adultos mayores. Revista Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria, 29(1), 1-9.

Pose, H. (2019) Teatro leído. DINLE: Diccionario Digital de nuevas formas de lectura y escritura. Universidad de Salamanca. Red Internacional de Universidades Lectoras.

Pulido Luque, Rocío. Envejecimiento activo: una revisión sistemática. Rev Paraninfo Digital, 2018; 28. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n28/e136.php>

Tejerina, I. (1994), Dramatización y teatro infantil: dimensiones psicopedagógicas y

Vieites, M. F. (2017). Las prácticas teatrales y el envejecimiento activo: posibilidades y problemáticas. Sociedade em debate, 23(1), 354-392.