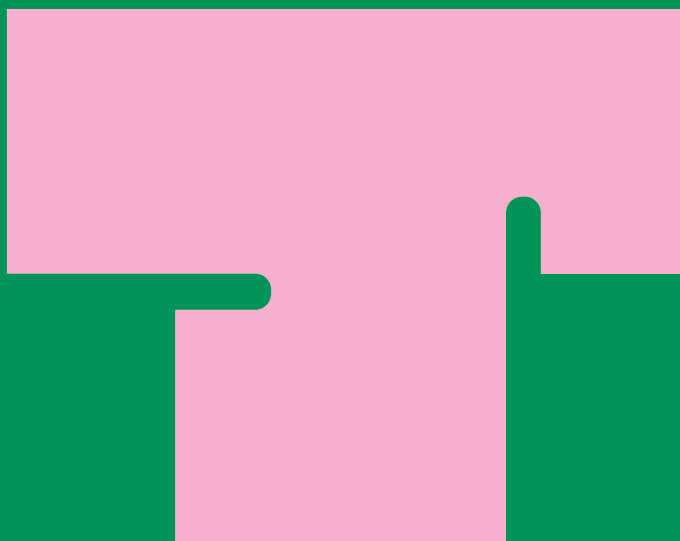
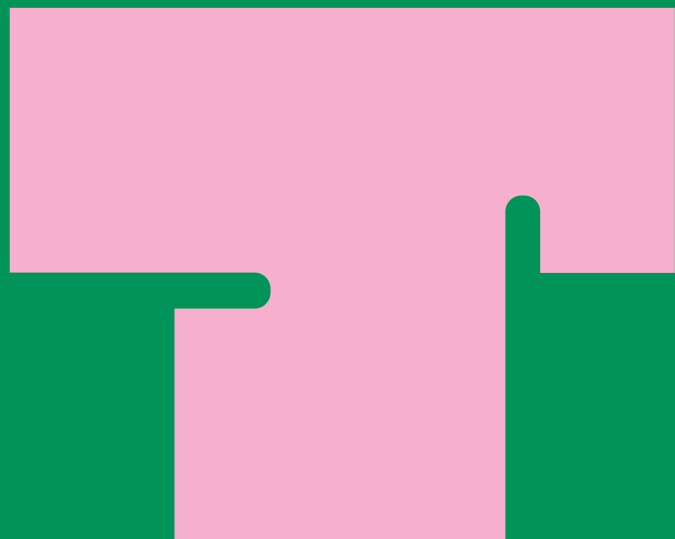




Anem al



Arts escèniques
i musicals



Guia didàctica del programa

Anem al teatre

Arts escèniques i musicals



® Mariona Esplugues

Boja

Mariona Esplugues

ESO, Batxillerats i Cicles formatius

Curs 2026-2027



**Diputació
Barcelona**

Índex

Presentació	4
Objectius	4
Sinopsi.....	5
Per què treballar l'espectacle a l'escola?	6
Com encaixa l'espectacle en el curriculum?	7
ACTIVITATS	11
01 L'iceberg	12
02 La plasticitat del cervell	14
03 Situacions de vida	16
04 La perfecció, existeix?	18
05 Conec el meu jo	19
06 Estimar allò que som	20
Bibliografia i webgrafia	21
Per saber-ne més	22
Abans de tancar	23

Presentació

Anem al teatre és un programa organitzat per la Diputació de Barcelona i els ajuntaments. Ofereix, en horari escolar, espectacles d'arts escèniques i musicals per l'alumnat de tres a divuit anys que cursen educació infantil (segon cicle), educació primària (primer, segon i tercer cicle) i educació secundària (ESO, batxillerat i cicles formatius de grau mitjà).

Objectius

- Familiaritzar l'alumnat amb les arts escèniques mitjançant el coneixement de la diversitat de propostes teatrals i musicals.
- Contribuir a la creació de nous públics de les arts escèniques i musicals.
- Afavorir el desenvolupament de la sensibilitat artística de l'alumnat.
- Oferir als centres educatius recursos artístics de qualitat vinculats al currículum escolar.
- Garantir un itinerari coherent i complet d'activitats artístiques per a cada nivell educatiu.
- Articular programacions artístiques de qualitat adaptades a les diferents etapes educatives.
- Donar a conèixer els espais escènics del municipi i del seu entorn territorial.
- Reforçar i complementar les polítiques culturals i educatives locals mitjançant la col·laboració entre els àmbits educatiu i cultural.
- Garantir la igualtat d'oportunitats d'accés de tot l'alumnat a l'oferta artística, amb independència del territori.



Sinopsi



© Mariona Esplugues

Boja

Boja és un monòleg valent i honest creat, dirigit i interpretat per Mariona Esplugues, que retrata en primera persona la seva experiència durant setze anys de visites a diferents psiquiatres. "Què em passa?"

Aquesta és una pregunta que l'ha acompanyat tota la vida i que aquí es converteix en el motor d'un viatge tan inèdit com còmic.

L'espectacle explora la recerca de la pròpia identitat i del sentit de la vida quan tot sembla perdre sentit, combinant humor, ironia i emoció per transformar la vulnerabilitat en una experiència compartida. La protagonista parla sense tabús de moments de crisi, de diagnòstics, tractaments i reaccions adverses i del seu procés per arribar a ser feliç. Amb un llenguatge escènic íntim i molt personal, connecta amb el públic i parla sobre els límits de la normalitat, l'autoacceptació i l'educació emocional.



Durada: 60 minuts



Vídeo



Programa de mà



Per què treballar l'espectacle a l'escola?

La programació de l'Anem al teatre destaca per la qualitat artística i la idoneïtat pedagògica de les obres. Hem analitzat la proposta escènica identificant-ne les potencialitats per treballar amb l'alumnat i com aquestes, no només encaixen en el currículum sinó que també, esdevenen font d'inspiració pel desenvolupament d'activitats pedagògiques.

01. Parlar de la salut mental en els adolescents

- La importància del benestar emocional per a gaudir d'una bona salut mental.
- Identificar les causalitats que han ocasionat un desequilibri mental és fonamental per tenir una diagnosi correcta, poder seguir el tractament adequat i millorar la qualitat de vida.
- La comunicació adequada sobre salut mental ajuda a contrarestar l'estigma social.

02. L'autoconeixement com a eina de prevenció de les malalties mentals

- Conèixer les situacions que ocasionen un estrès mental afegit ajuda a gestionar les emocions i resoldre els conflictes amb intel·ligència emocional.
- El coneixement conscient del propi cos i la seva acceptació incondicional propicien un reforç de la pròpia identitat enfront la pressió social dels estàndards estètics i conductuals.

03. Ressaltar la interpretació actoral

- Reconèixer la riquesa dels recursos teatrals en la interpretació de l'actriu.
- Valorar els registres i matisos de la veu en un monòleg de 60 minuts.
- Valorar la posada en escena en un espai reduït i amb subtils canvis escenogràfics.
- Apreciar l'expressivitat del gest i el moviment, que acompanyen la locució, en tot moment.



Com encaixa l'espectacle en el curriculum?

El curriculum es fonamenta en sis vectors clau que estableixen un marc que dona identitat a l'acció educativa.

L'espectacle incideix especialment en:

- **Benestar emocional**, afavorint l'aprenentatge significatiu sobre salut mental a partir de les vivències personals.
- **Enfocament competencial**, perquè insta a l'alumnat a adquirir les competències necessàries per prevenir riscos i superar crisis de salut mental.
- **Universalitat del currículum**, pel plantejament no sectari ni discriminatori de la temàtica de la salut mental.
- **Ciutadania democràtica i consciència global**, fomentant la responsabilitat personal pel bé de la comunitat, en l'àmbit de la salut mental.



Les competències clau s'entenen com un conjunt d'habilitats i coneixements essencials per al desenvolupament integral d'infants i joves. Aquestes competències estan interrelacionades i es desenvolupen a través de diverses experiències d'aprenentatge en diferents contextos.

L'espectacle incideix especialment en les següents competències

Competència en consciència i expressió culturals

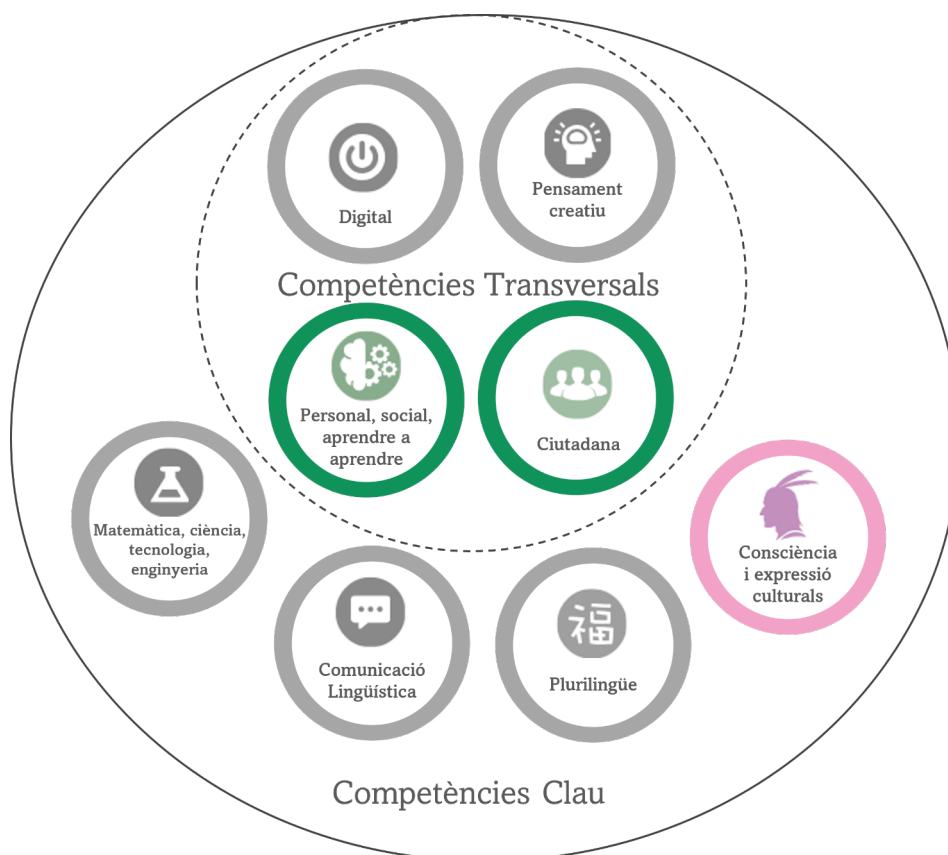
- Per l'aprenentatge personal i social sobre salut mental.

Competència en comunicació lingüística

- Per donar a conèixer la tècnica teatral del monòleg a l'espectador i ajudar a construir el pensament propi.

Competència ciutadana

- Per a expressar i plantejar les problemàtiques ètiques i socials de l'àmbit de la salut mental de manera respectuosa i constructiva.



ÀREA D'ARTS ESCÈNIQUES I DANSA

COMPETÈNCIA #01

Analitzar produccions d'arts escèniques i dansa a través de la identificació d'elements i la reflexió per entendre'n l'evolució i les funcions dins la cultura.

SABERS

- Aproximació a la tècnica teatral del monòleg des d'una vessant creativa i autogestionada.
- El gaudi de l'experiència artística com a font de coneixement i aprenentatge vital.
- Descoberta d'estils interpretatius innovadors i contemporanis per adquirir coneixements nous.

COMPETÈNCIA #02

Expressar-se a través d'improvisacions escèniques i de moviment tenint en compte les emocions que provoquen per desenvolupar la creativitat amb una actitud col·laborativa.

SABERS

- Exploració de l'expressivitat del cos i la veu com a recursos per comunicar idees, emocions i situacions escèniques de forma individual i col·lectiva.
- Experimentació de la tècnica teatral del monòleg per a crear accions teatrals relacionades amb les activitats proposades.

COMPETÈNCIA #03

Interpretar a través de la veu i/o el cos per explorar les possibilitats creatives, expressives i emocionals i desenvolupar l'autoestima.

SABERS

- Connexió amb noves tècniques teatrals.
- Anàlisi dels recursos teatrals i registres interpretatius com a mitjans de comunicació efectiva.

COMPETÈNCIA #04

Crear projectes escènics i de moviment a través de la veu, el cos, els objectes i l'espai escènic amb el suport de les eines tecnològiques per desenvolupar oportunitats personals, socials i professionals de forma inclusiva.

SABERS

- Participació activa en processos de creació escènica col·laborativa, assumint rols diversos i fomentant una comunicació assertiva de les idees i una visió crítica i respectuosa sobre la temàtica de l'espectacle.

ÀREA DE BIOLOGIA I GEOLOGIA

COMPETÈNCIA #02

Identificar, seleccionar, organitzar i avaluar críticament dades i informació, contrastant-ne la fiabilitat per resoldre preguntes relacionades amb la biologia i la geologia i descartar solucions pseudocientífiques.

SABERS

- Formulació de preguntes, hipòtesis i conjetures científiques sobre la temàtica relacionada de la plasticitat del cervell humà com a capacitat d'aprenentatge.
- Estratègies d'utilització d'eines digitals per a la cerca d'informació i comunicació d'idees en diferents formats (presentació, gràfica, vídeo, pòster) en el context temàtic relacionat de la plasticitat del cervell humà i l'aprenentatge.

ÀREA D'EDUCACIÓ EN VALORS CÍVICS I ÈTICS

COMPETÈNCIA #01

Indagar i analitzar aspectes vinculats a la construcció de la pròpia identitat i a les qüestions ètiques relatives al projecte vital, en un context social, analitzant de forma reflexiva i crítica la informació obtinguda, per promoure l'autoconeixement i la resolució de dilemes morals de forma autònoma i raonada.

SABERS

- Construcció de l'autoconcepte i la identitat personal en un context plural, a partir de la identificació de les pròpies capacitats, tant físiques i sensorials, com cognitives i emocionals.
- Manifestació d'actituds de superació personal, basades en la resiliència i la perseverança, en la relació amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn

ÀREA DE LLENGUA CATALANA

COMPETÈNCIA #10

Utilitzar un llenguatge no discriminatori i desterrar els abusos de poder a través de la paraula, per afavorir un ús eficaç, ètic i democràtic del llenguatge, i posar al servei de la convivència democràtica, la resolució dialogada dels conflictes i la igualtat de drets de totes les persones, les pròpies pràctiques comunicatives.

SABERS

- Escriptura de textos artístics teatrals en forma de monòleg, expressant una visió crítica sobre la temàtica proposada.
- Anàlisi del llenguatge utilitzat a l'espectacle, discernint l'ús discriminatori o antidemocràtic.
- Ús correcte del llenguatge en sintonia amb la temàtica sobre salut mental per a una comunicació adequada i eficaç.

ACTIVITATS



ABANS de l'espectacle

01 L'iceberg

Objectiu general

Descobrir les característiques del propi jo a partir de l'autoanàlisi.

Objectius específics

- Aprendre a identificar i descriure les característiques psicològiques pròpies mitjançant el concepte d'iceberg.
- Expressar els sentiments que genera en el propi jo els estàndards de bellesa i perfecció imposats a través dels mitjans de comunicació.

Descripció

L'actriu protagonista de l'espectacle que anireu a veure pateix al llarg de la seva joventut trastorns mentals que li dificulten les relacions personals i el gaudi de la vida. Al final de l'obra, relata que amb el temps ha après a acceptar-se tal i com és i rebutja les idees perfeccionistes, que constantment ens arriben a través de les xarxes socials o els medis de comunicació establerts, perquè descriuen una falsa realitat.

En aquesta activitat aprendrem l'autoconeixement que ens permetrà la gestió correcta de les emocions i els sentiments contradictoris, i sovint negatius, que alguna vegada ens han envaït sense avisar.

La idea és pensar que les persones som com icebergs, que mostrem una part molt petita del total dels sentiments i emocions que vivim.

Proposem situar sobre el dibuix d'un iceberg els sentiments i emocions que sentim. A la part de sobre la superfície escriurem els sentiments que normalment demostrem, sense problema, en relació amb els altres. A la part de sota la superfície escriurem totes les emocions bones i dolentes i sentiments que no gosem comunicar ni manifestar. Observareu que probablement aquesta part 'submergida' és més gran, o sigui que cal saber què fer amb tot aquest conjunt d'emocions i sentiments 'amagats' per a gaudir d'una autoestima saludable i, de retruc, establir relacions satisfactòries.

Potencialitat

02

Durada

50 minuts

Agrupament

- Individual

Espai

- Aula

Material

- Plantilla
- Il·lustració d'un iceberg
- Llapis



ABANS de l'espectacle

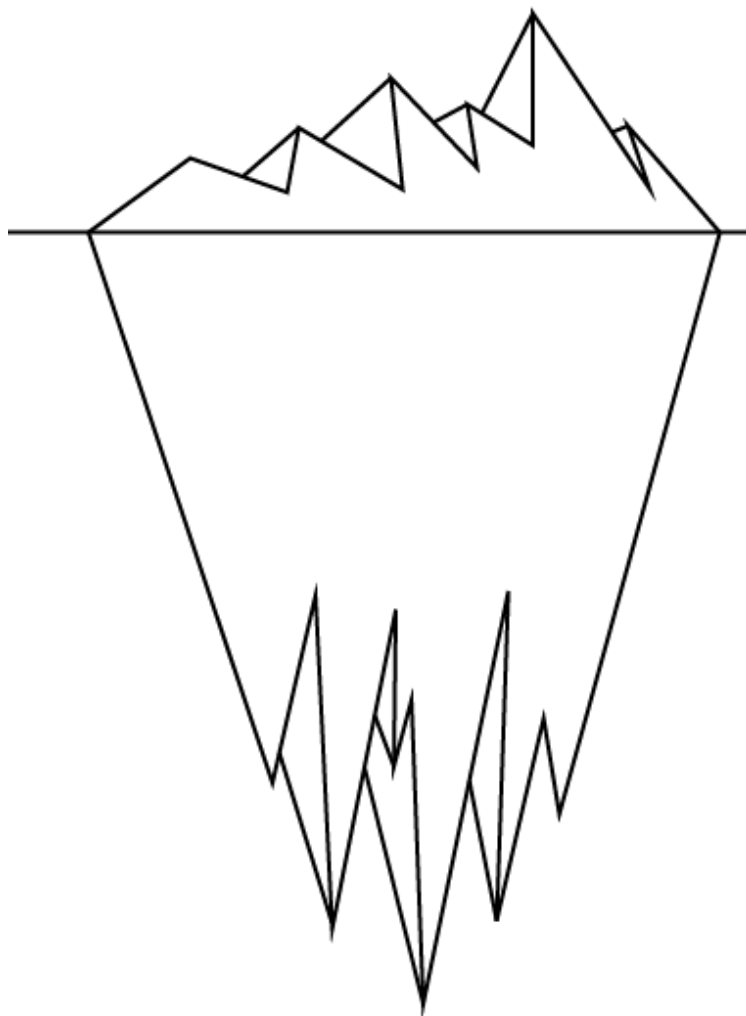
Descripció

Ompliu de paraules les dues parts de l'iceberg, d'un color les emocions positives i d'un altre color les negatives, creant un mapa emocional personalitzat.

Entre totes, i amb la guia del professorat, parleu dels conceptes que sorgeixin establint comparatives, fent cerca dels termes a la xarxa i exemplificant-los amb experiències de vida.

Parleu de les xarxes socials i de com influeixen, de manera directa o indirecta, en l'autoimatge.

Recolliu, en un Diari de l'aula, les il·lustracions, les redaccions de les experiències vitals i les definicions de tots els conceptes que hagin sorgit. Al final del llibre reserveu un espai de futur, pàgines en blanc, que es poden complementar més endavant, a l'aula, amb reflexions o dibuixos de l'alumnat.



ABANS de l'espectacle

02 La plasticitat del cervell

Objectiu general

La plasticitat del cervell és una peça clau per a l'aprenentatge.

Objectius específics

- Conèixer com funciona el cervell fisiològicament i en relació amb el pensament.
- La importància de les experiències i de la memòria per a construir aprenentatges nous.
- La capacitat plàstica de les neurones com a eina evolutiva per a un aprenentatge conscient.

Descripció

A l'espectacle que veurem, la protagonista relata que amb l'experiència viscuda al llarg dels anys ha après, finalment, a 'entrenar' el cervell i així canviar pautes de conducta. En aquesta activitat parlarem de la capacitat real de les persones per aprendre a canviar i adquirir un major benestar.

El funcionament del cervell humà, encara avui, és un enigma en constant evolució i font d'investigacions i estudis especialitzats. Proposem la lectura d'un article de divulgació (Mas, 2025) sobre plasticitat neuronal.



A partir de la lectura i els aclariments del professorat (font, àrea d'investigació, temàtica, importància de la neurociència en àmbits de l'educació, ...), definiu els termes més rellevants i ressaltu la seva importància per a l'adquisició de nous aprenentatges (en la recerca establiu comparatives de diferents fonts i parleu de la fiabilitat i veracitat de la informació que podem trobar a la xarxa).

Aprenentatge / Conducta / Plasticitat neuronal / Memòria implícita / Memòria explícita / Identitat / Cultura /

Potencialitat

02

Durada

80 minuts

Agrupament

- Grup classe

Espai

- Aula

Material

- Article: *Plasticitat neuronal, la capacitat que fa possibles l'aprenentatge, la memòria i els records* de María José Mas
- Fotografies, objectes petits, trossos de roba, papers de colors, llana, etc.



ABANS de l'espectacle

Descripció

Parleu, a partir de la conclusió del text, de la importància de l'aprenentatge i la memòria en la construcció de la identitat i la cultura, i dels processos evolutius que l'experiència ajuda a modelar, assenyalant l'educació, la pràctica i la repetició com a eines poderoses per a construir aprenentatges conscients i capacitats per a viure plenament la vida.

Un cop definits els conceptes i treballats els significats a l'aula, proposem que cada alumne reflexioni, en una composició plàstica (*collage*), la idea de plasticitat. Aquesta tasca ha de ser espontània i sense directrius perquè l'alumnat expressi les idees amb creativitat. També podeu proposar dissenyar, amb la idea de la repetició, una composició d'imatges editada amb ordinador.

Aquesta activitat relaciona transversalment l'àrea de la biologia (neurociència precisament) amb l'àmbit cultural i de memòria històrica, representant una idea innovadora que explica el funcionament de l'adquisició de coneixement, una peça clau per a comprendre el procés d'aprenentatge dels humans i un punt de partida d'investigació de noves metodologies educatives.



® Mariona Esplugues



DESPRÉS de l'espectacle

03 Situacions de vida

Objectiu general

Entrenar la capacitat de resolució de conflictes.

Objectius específics

- Identificar les causalitats i la naturalesa de la situació de conflicte.
- Aportar les solucions adequades per a resoldre o superar la situació conflictiva.
- Valorar la capacitat real de resolució de problemes del grup.

Descripció

En aquesta dinàmica de grup, representarem situacions d'estrès personal o situacions on la salut mental de l'alumnat ha estat en joc. La protagonista de l'espectacle escenifica la pròpia experiència de salut mental on la veu, en tots els seus registres i matisos, esdevé el principal actiu interpretatiu.

Cada grup descriu una escena, amb una situació de conflicte, on els problemes de salut mental juvenil estiguin reflectits. Elaboreu un guió, amb un o més personatges interactuant, plantejant un moment de crisi: una discussió amorosa, la mort d'una persona estimada, una baralla entre companys, etc.

Assageu la interpretació de les veus i l'acció que les acompanya, amb realisme.

Representeu l'escena davant l'alumnat i, tot seguit, busqueu la possible solució consensuada entre tots.

Després, repetiu el procediment amb la resta d'escenes i trobant solucions als conflictes plantejats.

Finalment, valoreu, entre totes, la importància del benestar emocional per a poder gaudir i relacionar-nos positivament, per a tenir experiències satisfactòries i un aprenentatge positiu.

Potencialitat

01/02/03

Durada

50 minuts

Agrupament

- Petit grup

Espai

- Aula

Material

No hi ha material específic



DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

El professorat, amb l'ajut de l'alumnat, pot enregistrar les diferents escenes i les seves valoracions per a editar un document amb temps real de la dinàmica, un *making off* que centri el focus en la capacitat de superació de les persones davant situacions estressants o adverses, que podeu compartir a la plataforma del centre o participant en l'organització d'una jornada de salut i benestar a l'escola.

En aquesta dinàmica es treballa sobre l'escriptura dels fets que han envoltat una situació de conflicte, relacionant l'activitat artística teatral amb la del llenguatge, base de tot text dramàtic i utilitzant un vocabulari nou, amb modismes, sovint discriminatori, que cal ressaltar i corregir en els debats posteriors a l'aula.



DESPRÉS de l'espectacle

04 La perfecció, existeix?

Objectiu general

Expressar emocions a través d'un joc visual.

Objectius específics

- Identificar les emocions que sentim quan veiem imatges.
- Compartir idees i sensacions amb el grup.
- Indagar diferents formes d'expressar la idea de la perfecció.

Descripció

La història de la imatge i de l'estètica ha tingut al llarg dels segles diferents canons de bellesa, masculina i femenina, que han variat considerablement segons l'entorn sociocultural, econòmic i polític. També divergeixen en si són canons estètics d'Occident o d'Orient o d'altres latituds. Els canons ajuden a mesurar el grau de perfecció d'un cos o d'un objecte. Aquesta recerca de bellesa i perfecció és una imposició estètica, ja que les civilitzacions que han poblat la terra des dels seus inicis s'han caracteritzat per la diversitat racial, ètnica i cultural.

En petits grups, feu cerca a la xarxa buscant informació sobre els canons de bellesa de diferents èpoques, il·lustreu-vos al respecte i compartiu el coneixement amb els companys.

Després, amb els coneixements adquirits, analitzeu les imatges i compareu la informació, establiu un llistat de paràmetres estètics comuns i un llistat de paràmetres estètics divergents.

Finalment, podeu dissenyar un cànon de bellesa actual, que probablement sigui l'antítesi o un compendi de tots els canons coneguts.

Recopileu la documentació de tota l'activitat de recerca i el contingut gràfic en una publicació en línia.

Aquesta activitat es fa un plantejament filosòfic sobre la bellesa com a idea, es parla de l'Estètica.

Potencialitat

01/03

Durada

50 minuts

Agrupament

- Petit grup (4 alumnes)

Espai

- Aula

Material

- Ordinador connectat a la xarxa
- Regle
- Paper
- Llapis



DESPRÉS de l'espectacle

05 Conec el meu jo

Objectiu general

L'autoconeixement i l'aprenentatge conscient propicien les relacions satisfactòries.

Objectius específics

- L'autoacceptació és el primer pas per a gaudir les vivències amb plenitud.
- La creativitat i l'expressivitat son eines de construcció de la pròpia identitat.

Descripció

En aquest monòleg de *Boja* vivim, amb el relat de la protagonista, la seva infantesa, l'adolescència i la primera edat adulta. Ens endinsem en una vida, que no és la nostra, amb una gran intensitat i a vegades potser ens hi sentim identificats.

Primera sessió: escrivim un retrat de la persona que érem i de la persona que som.

Podeu establir paral·lelismes o contradiccions entre el 'jo petit' i el 'jo gran' i, fins i tot, podeu relatar alguna vivència important on hàgiu experimentat sentiments o emocions molt fortes, que potser us han trasbalsat.

Aquesta activitat és totalment introspectiva, cal concentració en un espai neutre i que propiciï la manifestació dels records.

Segona sessió: Aquesta part de l'activitat resol la dualitat 'jo petit'-'jo gran' que hem experimentat, recordant la infantesa i l'actualitat.

És una activitat plàstica, de creació en tres dimensions, d'una escultura que s'inspiri o sigui reflex del 'jo' d'ara.

L'espai ha de ser lluminós i ampli per a poder construir les escultures de fang de tot l'alumnat. Posteriorment, exposem les obres en un espai comú del centre perquè altres persones les puguin contemplar i valorar.

Potencialitat

02

Durada

2 sessions de 50 minuts

Agrupament

- Individual

Espai

- Aula

Material

- Llapis
- Paper
- Fang



DESPRÉS de l'espectacle

06 Estimar allò que som

Objectiu general

Aprentatge de la resiliència i la gestió emocional de les malalties mentals.

Objectius específics

- Practicar la demostració conscient de les emocions.
- Relativitzar la importància de les emocions negatives.
- Acceptar les ajudes dels professionals de la salut.

Descripció

La música sempre és una eina imprescindible per ajudar a gestionar emocions i sentiments. La protagonista de l'espectacle ens presenta el 'rap de la medicació' en el seu procés personal d'acceptació del tractament de la malaltia, fent-se, així, més resiliència.

Proposem una dinàmica de grup en la que, de forma lúdica, l'alumnat parli i expressi les emocions i els sentiments que els angoixen. La pauta és el joc de les cadires. Situem, tantes cadires com nombre d'alumnes, en dues fileres o en rotllana. Tots els alumnes seuen en una cadira. El professorat té un tambor, per indicar quan l'alumnat ha de donar voltes al voltant de les cadires, i un triangle que farà sonar quan l'alumnat hagi d'expressar una emoció. Comença el joc i, al so del tambor, tots els alumnes s'aixequen i donen voltes a les cadires. El mestre treu una cadira i, quan para de tocar el tambor, l'alumnat s'asseu, quedant un alumne dret al centre de la rotllana. Es repeteix l'acció fins que tots els alumnes quedin drets al centre. Ara, es dona l'opció de fer el procés invers, o sigui recuperar, una per una, les cadires. Amb el so del triangle, el professor indica que l'alumne pot recuperar la cadira si contesta amb èxit la pregunta: -Has patit mai un problema de salut mental? Vols explicar l'experiència? Es repeteix l'acció fins que tothom hagi contestat la pregunta amb èxit, estigui dret o assegut.

Finalment valoreu la importància de demanar ajut en situacions de crisi on la salut es veu afectada, el paper dels professionals i l'acompanyament familiar.

Aquesta dinàmica tracta de forma lúdica sobre l'expressió de les emocions, relaciona l'activitat artística amb la psicologia, qüestió sovint abanderada pels moviments artístics avantguardistes.

Potencialitat

01/03

Durada

50 minuts

Agrupament

- Gran grup
- Petit grup

Espai

- Aula

Material

- Cadires
- Instruments de percussió
- Tambor
- Triangle



Bibliografia i webgrafia



- Mas, M. J. (2025, novembre 10). *Plasticitat neuronal, la capacitat que fa possibles l'aprenentatge, la memòria i els records*. Escola Salut SJD, Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Recuperat el 7 de novembre de 2025, de <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca/consells-salut/aprenentatge/plasticitat-neuronal-aprenentatge-memoria-records>



Per saber-ne més

Aquí trobareu recursos pràctics vinculats amb l'espectacle per enriquir les propostes pedagògiques:

- Consell Nacional de la Joventut de Catalunya. (2025). *Desestigmatitzem la salut mental*. Guia de recursos per a combatre l'estigma sobre la salut mental, amb definicions, il·lustracions i recursos gràfics, adient per a l'alumnat de Batxillerat i Cicles formatius. https://cnjc.cat/storage/app/media/recursos/guia_desestigmatitzem_la_salut_mental.pdf



Abans de tancar



El programa Anem al teatre disposa d'una pàgina web, en la qual hi podeu trobar tota la informació general sobre el programa, així com les guies didàctiques que es corresponen amb els espectacles.



Si us plau, no oblideu omplir l'enquesta d'avaluació que trobareu al web.

Les vostres valoracions, suggeriments i opinions ens ajuden a millorar l'oferta cada temporada.

Gràcies per venir al teatre





**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cultura



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació