

EL RECREO

Ensayar la vida a través del juego escénico

UNA METODOLOGÍA NEURO-SOMÁTICA PARA TRANSFORMAR EL AULA

Teatro para la Educación

No hacemos teatro convencional ni clases al uso. Utilizamos la escena como un **laboratorio de neuroeducación** donde el alumnado aprende a **regular su sistema nervioso y habitar su voz**.



PILAR METODOLÓGICO

Metodología Playgrounding®

Desarrollo propio basado en la neuroeducación del juego y la somática para el bienestar integral y la regulación afectiva.



HERRAMIENTA VIVA

Vehículo de Transformación

El lenguaje teatral como medio vivencial para fomentar el autoconocimiento, la empatía, la cohesión de grupo y la prevención en el aula.



MARCO OFICIAL

Alineado con la LOMLOE

Una respuesta práctica y experiencial a las exigencias curriculares actuales en materia de competencia emocional y convivencia.

¿Para qué?

Crear un espacio de aprendizaje donde los alumnos puedan desarrollar su creatividad, autoestima, habilidades expresivas y conciencia social, mientras descubren y disfrutan del poder transformador del arte escénico.

Playgrounding

Una metodología de intervención somática y creativa, creada por Claudia Garal.

Utiliza el juego escénico como hilo conductor,
integra herramientas de disciplinas clave para acompañar
a la educación y la regulación emocional:

Neuroeducación

Teatro Foro

Arteterapia

Yoga

Alba Emoting

Coaching Somático

Valores

El Error como Acierto

Transformamos el miedo al fallo en libertad creativa.

El cuerpo como Guía

Trabajamos la propiocepción y la escucha somática para regular nuestro sistema nervioso.

Juego

El juego no es el descanso,
es el camino para el
aprendizaje.

Seguridad y Amabilidad

Espacios libres de juicio para
que cada expresión aparezca.

Empatía Activa

El teatro como ensayo para
una sociedad más humana.

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL

Conciencia y Bienestar

Respeto y Asertividad

Prevención e Inclusión

Entrenamiento en resiliencia, regulación y conexión con el entorno y con uno mismo como agentes de cambio.

Teatro Foro para ensayar relaciones seguras y desarmar la violencia desde la regulación emocional.

Utilizar la escena como un espejo para comprender las realidades ajenas y fortalecer la compasión.

Los 3 Pilares

1. Regulación

El Cuerpo Consciente:

Propiocepción, respiración y movimiento para construir seguridad y confianza en uno mismo.

2. Apertura

La Voz y la Escena:

Acompañamos a liberar la voz y encontrar el lugar propio en el grupo a través del juego.

3. Conexión

Empatía y Debate:

Teatro para analizar conflictos desde el sentir y no solo desde el pensar.

Alineación con el Marco LOMLOE

Competencia Clave	Cómo lo trabaja El Recreo	Resultado Evaluable
CPSAA Personal, Social y de Aprender a Aprender	Neuro-regulación corporal, autoconocimiento y gestión emocional somática.	Mejora evidente en la convivencia escolar y en la resolución autónoma de conflictos.
CC Competencia Ciudadana	Teatro de emociones centrado en la resolución de dilemas sociales: igualdad, prevención del acoso y diversidad.	Desarrollo del análisis crítico, empatía situacional y compromiso activo con los DDHH.
CCEC Conciencia y Expresión Culturales	Creación colectiva, improvisación y exploración de lenguajes artísticos desde el cuerpo.	Aprecio por la diversidad cultural, libertad creativa y dominio de la expresión propia.

Facilitación Profesional



Claudia Garal

Creadora de Playgrounding®

- **Licenciada en Arte Dramático** — Real Escuela Superior de Arte Dramático (RESAD).
- **Coach Somática Certificada** — ICEF, Especialización en Coaching Somático.
- **Formación Oficial Alba Emoting™** — Gestión científica de las emociones a través de patrones respiratorios y posturales.
- **Instructora de Yoga Certificada** — Escuela Internacional de Yoga (Yoga Alliance RYT 200). Yoga sensible al trauma.
- **Especialista en Neuroeducación** — Universidad de Vitoria-Gasteiz. Juego y aprendizaje.
- **Teatro del Oprimido** — Formación directa con Julián Boal.

PARA EL ALUMNADO

OPCIÓN 01

Las Sesiones · Taller puntual

Una sesión de **2 horas** con el grupo-clase entero. Trabajamos una temática concreta: regulación emocional, convivencia, expresión o gestión del estrés. Ideal para que el centro descubra Playgrounding® antes de comprometerse con un programa.

OPCIÓN 02

El Programa · Grupo-clase completo

Ciclo de **4 sesiones de 2 horas** con toda la clase, repartidas a lo largo del trimestre. Trabajamos de forma continua la regulación emocional y la convivencia.

OPCIÓN 03

Grupo Reducido · Acompañamiento personalizado

4 sesiones de 2 horas con **6 a 10 alumnos** seleccionados con el tutor y Orientación. Para alumnado con dificultades de regulación, introversión o problemas de relación. Sin etiquetas, desde el juego.

PARA EL PROFESORADO Y LAS FAMILIAS

OPCIÓN 04

Claustro Soma · Formación para el profesorado

Ciclo de **4 sesiones de 2 horas** dirigido al equipo docente. Un espacio experiencial para que los propios profesores trabajen su **bienestar, la gestión del estrés y la autorregulación emocional** desde el cuerpo. Porque quien acompaña a otros necesita acompañarse primero.

OPCIÓN 05

Familias · Taller para padres y madres

Sesión de **1,5 horas** por la tarde, organizada por el AMPA. Herramientas sencillas de regulación emocional para acompañar a los hijos en casa, en coherencia con el trabajo que se hace en el centro. Sin conocimientos previos, solo con ganas de conectar.

Todos los formatos incluyen materiales pedagógicos adaptados, evaluación antes y después, y una sesión de coordinación con el equipo del centro. Los programas incluyen además un informe de impacto al finalizar.

El Recreo en tu centro

Hablemos de cómo Playgrounding puede transformar tu aula

CORREO ELECTRÓNICO

hola@elrecreoplaygrounding.com

REDES SOCIALES

[@elrecreo.playgrounding](https://www.instagram.com/elrecreo.playgrounding)

SITIO WEB

elrecreoplaygrounding.com