

## El cuerpo, un aliado de la gestión emocional

Avilés imparte un taller dirigido a jóvenes y pensado para la mejor expresión de los sentimientos con ayuda del lenguaje corporal

I. García

Teatro, expresión corporal, emociones e improvisación, todo ello regado con dosis de diversión. Esa fue la receta para la primera sesión del "Taller de improvisación teatral y emocional para jóvenes" que reunió a una decena de personas para adquirir unas nociones básicas sobre cómo expresar sus emociones, en este caso mediante el trabajo escénico. El curso, que contará con ocho sesiones de hora y media, está impartido por la actriz Elisabet Martín. El taller se imparte en el edificio de La Noria, situado en el parque de Ferrera, que se ha convertido en el nuevo Espacio de Bienestar Emocional, Prevención y Autocuidado (BEPA) para jóvenes.

Belén Suárez es estudiante de Psicología y decidió inscribirse en esta propuesta del área de Juventud municipal por dos motivos: "Me interesa el mundo del teatro y la improvisación y mediante la psicología, cómo trasladar las emociones a los demás".

Erin Vázquez Robles, que ya ha participado en varias experiencias teatrales, decidió apuntarse para profundizar en este mundillo. "Quiero acabar estudiando interpretación", aseguró la joven avilesina.

La también estudiante de Psicología Elia López defendió el papel de las disciplinas artísticas para aprender a canalizar y a expresar emociones. "Son muy positivas para explicar cómo nos sentimos y si decidí apuntarme es también para aclarar conceptos".

Los jóvenes aprenderán en las ocho sesiones a experimentar con su voz, a jugar con su cuerpo y su mente para soltarse en un ambiente complicado como son las emociones y más aún en una época en la que los problemas psicológicos han aflorado entre los jóvenes, en particular, y en la sociedad en general con motivo de la pandemia y las restricciones sociales parciales. "Participo en el taller para tomar referencias creativas", resumió Pablo Rodríguez.

La monitora de este grupo incidió en la aplicación de diversas herramientas teatrales, como el lenguaje no verbal, en la vida cotidiana a la hora de canalizar las emociones. "Haremos juegos de improvisación, dramáticos, creación de personajes y, sobre todo, trabajaremos con diversión en las actividades tanto grupales como individuales", señaló la actriz, que también hace las veces de cuentacuentos y que con expresión corporal ayuda a profundizar en el campo emocional.



Arriba, participantes en la primera sesión del taller de improvisación teatral y emocional para jóvenes, en La Noria. A la izquierda, la monitora y actriz Elisabet Martín. | Ricardo Solís

## Los pescadores se dan veinte días para evaluar si les renta seguir faenando

La Federación Nacional de Cofradías se guarda la baza de volver a amarrar los barcos

F. L. J.

La asamblea general extraordinaria de la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores, celebrada ayer y en la que participó telemáticamente el patrón mayor asturiano Adolfo García Méndez, adoptó el acuerdo de que el sector siga trabajando "para ver la evolución y valorar cómo afectan las ayudas aprobadas por el Gobierno". Esta es la postura unificada que se mantendrá hasta el día 23 de abril, fecha en la que se convocará una nueva reunión de la asamblea general extraordinaria al objeto de sacar conclusiones "y si es necesario tomar otras medidas", entre las

que no se descarta volver a amarrar los barcos, según una fuente de la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores.

El hecho de volver a faenar no oculta el descontento de los pescadores por la "insuficiencia" de las ayudas aprobadas por el Consejo de Ministros para el sector pesquero: la bonificación de 20 céntimos por litro de gasóleo (común a todos los usuarios de combustible), la exención de tasas portuarias estatales (las autónomas están en estudio), el próximo reparto de ayudas directas entre los armadores por la pérdida de ingresos y el aplazamiento durante cuatro meses de la cuotas a la Seguridad Social.



## Una generación "de oro" revive su paso por el colegio San Fernando

Un grupo de 32 exalumnos del San Fernando celebró el pasado viernes una cena para conmemorar el 52.º aniversario de su entrada al centro educativo, cuando aún estaba ubicado en La Magdalena. La intención era celebrar las bodas de oro (50 años), sin embargo la pandemia retrasó ese encuentro. Entre los asistentes, en la imagen, estuvo el profesor de Dibujo y Música de entonces, Manuel Soría.