

CIA CARLA SISTERÉ
Sadnessländ – *Guía para la reflexión*





Sadnesslând es una propuesta escénica que utiliza el humor, la danza y una estética cuidada para abordar cuestiones profundamente contemporáneas: la necesidad de escapar de la tristeza, la búsqueda constante de bienestar, la presión por mostrarnos felices y el consumo de soluciones rápidas para aliviar el malestar.

La obra invita al público a preguntarse qué significa realmente **"ser feliz"** y **cuál es el precio de esa felicidad.**

¿Es posible comprar la felicidad o solo consumimos la promesa de sentirnos mejor?

Las gafas que aparecen en escena funcionan como metáfora de todos aquellos productos, experiencias o discursos que prometen cambiar nuestra percepción del mundo.

Más importante que la calidad del producto parece ser la capacidad para convencer.

Esto abre preguntas como:

- ¿Cómo se construyen nuestras necesidades?
- ¿Hasta qué punto decidimos libremente lo que consumimos?
- ¿Qué papel juega la publicidad en nuestra manera de entender el bienestar?



Humor para pensar

Aunque Sadnesslând es divertida y absurda, el humor nunca es un fin en sí mismo.

El humor funciona como una herramienta que permite abordar temas complejos sin moralizar, generando una experiencia accesible y, al mismo tiempo, profundamente crítica.



Algunas preguntas para el debate

- ¿Qué representan las gafas dentro de la obra?
- ¿Por qué creemos con tanta facilidad en las promesas de bienestar?
- ¿Qué formas de evasión existen hoy en nuestra sociedad?
- ¿Dónde está la frontera entre cuidar la salud mental y consumir soluciones rápidas?
- ¿Puede el humor ser una forma eficaz de hablar de problemas serios?
- ¿Qué sensación deja el final de la obra?

Propuesta de actividad

Antes de la función - Pedir al grupo que escriba de forma anónima una respuesta a la pregunta:

"¿Qué haces cuando necesitas desconectar de la realidad?"

Tras la representación, recuperar esas respuestas y debatir:

- ¿Ha cambiado vuestra mirada después de ver la obra?
- ¿Qué diferencias existen entre descansar, evadirse y escapar?
- ¿Qué estrategias personales o colectivas pueden ayudarnos a afrontar la tristeza?

Actividad para realizar en el centro

- **Actividad escrita:** Piensa en un problema social, y crea un producto que ofrezca la solución al problema.
- **Actividad role-playing:** Vende este producto a tus compañero/as.



Objetivos pedagógicos

- Reflexionar sobre la cultura del bienestar y el consumo.
- Analizar cómo las artes escénicas pueden abordar problemáticas sociales.
- Comprender el valor de la metáfora.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre los discursos de la felicidad y la productividad.
- Generar espacios de diálogo sobre salud mental/ gestión emocional.



Una idea para llevarse

Sadnesslând no ofrece respuestas cerradas. Nos propone mirar con distancia crítica una sociedad que convierte el bienestar en un producto y la evasión en un mercado. Desde el humor, la imaginación y una gran precisión escénica, la obra nos recuerda que el teatro también puede ser un lugar para pensar quiénes somos y cómo queremos vivir.



CIA CARLA SISTERÉ
Sadnesslånd – Guía para la reflexión