

Entrenamiento de técnicas de improvisación para actuar contra la violencia emocional y verbal



ACTITUDE improv theatre

Boletín informativo 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MARZO 2020

NOTA DE LA EDITORA

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIÓN
INTRAS

Los efectos que tiene el teatro en las personas se han estudiado desde la antigua Grecia. Aristóteles explica en su Poética cómo el teatro afecta psicológicamente al público. Él llama a este fenómeno catarsis, que es la habilidad del ser humano para empatizar con los sentimientos y situaciones de los personajes de una obra y de experimentarlos él mismo, pero sin enfrentarse a las consecuencias. Gracias a la catarsis, el teatro es como una vacuna: nos inyectamos una pequeña cantidad de la «enfermedad» al vivir las emociones de los personajes, pero solo la dosis que podemos superar; y así nos hacemos más fuertes.

El proyecto ACTitude va un paso más allá y utiliza este efecto fortalecedor no para el público de una obra, sino en la vida real, ya que «actúa» en nuestra vida diaria para que nos vacunemos y defendamos de la violencia y los abusos verbales mediante técnicas de improvisación.

¡Descubre con nosotros el poder mágico de la improvisación teatral!



¿QUÉ ES ACTITUDE? improv theatre

Las personas con problemas mentales son uno de los colectivos más expuestos a la violencia verbal y, al mismo tiempo, uno de los más vulnerables a demostraciones públicas de rechazo social expresadas verbalmente, como comentarios irrespetuosos, insultos o burlas. Este rechazo puede venir de personas desconocidas en la calle, de compañeros de trabajo, de vecinos y a veces incluso de miembros de la familia o de personas consideradas amigas. Las ofensas verbales no solo hieren los sentimientos y destrozan la autoestima de las víctimas, sino que llegan a ser los principales obstáculos para la inclusión social que, por otra parte, es esencial para avanzar en el proceso de recuperación.

Financiado en el marco del programa Erasmus+ de la Unión Europea, el proyecto ACTitude tiene como objetivo fortalecer a las personas con problemas psicológicos ayudándolos a que reconozcan las situaciones en las que son objeto de abusos verbales, a que se defiendan por sí mismos y a que respondan a los agresores para poner fin a los abusos para poder así dejar de ser las víctimas.



ACTitudE improv theatre

es un curso de capacitación dirigido a profesionales de la salud mental que les proporcionará una herramienta para llevar a cabo intervenciones eficaces con los pacientes de los servicios de salud mental con el fin de capacitar a estos últimos para actuar en situaciones de violencia social y comunitaria, y también para mitigar los efectos que el continuo rechazo, la falta de respeto y las burlas tienen sobre las personas con enfermedades mentales graves y prolongadas. Esta herramienta mágica es la improvisación teatral.



COLABORADORES DE ACTITUDE

El equipo internacional del proyecto ACTitude está formado por: El Departamento de Psicología de la Universidad de Maribor (Eslovenia), que se encarga de desarrollar la parte conceptual del programa de formación con elementos de terapias psicológicas de tercera generación.

iMpro Valladolid (España), Clamotta (Alemania) y el Departamento de Estudios Teatrales de la Universidad de Atenas (Grecia), un equipo transnacional de artistas e instructores especializados en técnicas de improvisación que desarrollarán las técnicas aplicadas y formarán a los profesionales de la salud mental en España, Alemania y Grecia durante tres meses.

Los profesionales de salud mental de la Fundación INTRAS (España), de EDRA (Grecia) y de CJD (Alemania) recibirán formación sobre técnicas de improvisación y realizarán una prueba pedagógica con personas con problemas de salud mental.



La Fundación INTRAS, una organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y la intervención en el campo de la salud mental en Castilla y León. Los servicios y programas de esta organización se basan en el enfoque de la recuperación y capacitan a las

personas con problemas de salud mental para que puedan vivir su vida con autodeterminación y seguros de sí mismos. En INTRAS se le da un valor primordial al respeto de los derechos humanos en el marco de los entornos sociales y sanitarios, especialmente en lo que respecta a personas con problemas de salud mental. La fundación se esfuerza por alcanzar la excelencia en este aspecto así como por ayudar a otras organizaciones del sector para que puedan acceder a materiales de formación de calidad en esta materia. De ahí el interés de INTRAS por trabajar junto con otros profesionales del sector europeos para perseguir de forma conjunta estos objetivos.

FUNDACIÓN
INTRAS



El Departamento de Psicología de la Universidad de

Univerza v Mariboru Maribor (Eslovenia)

pertenece a la Facultad de Artes (Filozofska fakulteta - FF: <http://www.ff.um.si>), una de las facultades más nuevas de la universidad. Se fundó en 2006, aunque tiene un historial anterior de educación e investigación en la antigua Facultad de Educación. Los objetivos principales de la FF son convertirse en el centro del desarrollo de las ciencias sociales y humanísticas en el noreste de Eslovenia y, por consiguiente, en promotor de un regionalismo positivo en el país; y establecer una cooperación entre las mejores facultades y universidades europeas. Hay tres campos científicos principales en la FF: humanidades, ciencias sociales y educación para maestros de diferentes niveles de estudios.





Clamotta GbR es una compañía de teatro de improvisación y una escuela de improvisación teatral fundada en 2003 por tres artistas de la improvisación con experiencia Eva Thiel



Markus Hahn y Stefan Thiel que consideran que la improvisación es mucho más que un entretenimiento. Para ellos, es una filosofía y una forma de vida. Además de una compañía, también fundaron una escuela de improvisación teatral llamada clamotta ImproSchule que se encuentra en Colonia, Alemania. A través de otros cursos de formación impartidos, entre otros, por Keith Johnstone, la figura pionera en el teatro de improvisación moderno, pudieron enriquecer su conocimiento y sus habilidades profesionales para desarrollar el método de la improvisación aplicada. Todo esto hace que sean expertos en extrapolar la metodología de la improvisación a la vida diaria, tanto profesional como privada.

iMpro Valladolid es una asociación artístico-cultural cuya actividad principal es la gestión del centro de formación «ImproVA, el patio del permiso» que cuenta actualmente con más de 60 alumnos regulares. La escuela tiene como base la metodología Impro como técnica teatral,

enriquecida con una metodología



propia desarrollada por Berta Monclús que está basada en el crecimiento personal y en la autodeterminación, en la superación de las limitaciones, en la construcción de una visión ampliada de la realidad y en la explotación del poder de la imaginación creativa.

El Departamento de Estudios Teatrales de la Universidad Nacional y Kapodistriaca de Atenas (Grecia), que pertenece a la facultad de Filosofía, ofrece un amplio espectro de estudios en la disciplina del teatro a nivel de grado y posgrado. Tiene una orientación



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
—ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837—

noternacional (principalmente europea) y se centra en los

fenómenos griegos. Aborda los siguientes campos: historia del teatro, teoría y práctica del teatro y análisis de la actuación. Presta especial atención a la historia del teatro europeo desde la antigüedad hasta hoy y, como es de esperar, al teatro griego antiguo, nuevo y contemporáneo, así como al análisis dramático de los textos dramáticos de la dramaturgia europea y griega.



 **EDRA, la organización Actividades de Cooperación Social para Grupos Vulnerables**
édρα social cooperative activities for vulnerable groups **EDRA (Abreviado K.S.D.E.O. EDRA)**
 es una organización sin ánimo de lucro y una cooperativa social que trabaja en los campos de la salud mental y la discapacidad intelectual desde 2001 con el objetivo de promover la salud mental, defender los derechos de los grupos vulnerables y sensibilizar sobre cuestiones relativas a la salud mental.

CJD es una ONG social que trabaja en toda Alemania en el sector de los servicios sociales y la educación con personas que sufren diferentes desventajas (enfermedades mentales, problemas de aprendizaje, discapacidades físicas, adicciones, desempleo, etc.). 9500 empleados a tiempo completo y numerosos voluntarios en más de 150 lugares proporcionan ayuda, apoyo y educación o formación a más de 150 000 personas necesitadas cada año. Este trabajo se basa en la concepción cristiana de lo que significa ser humano, con el lema: «¡Que nadie se quede por el camino!».



Para saber más sobre todo el equipo, haga clic sobre los logos

¿QUÉ ES LA IMPROVISACIÓN?

La improvisación teatral moderna fue redescubierta casi al mismo tiempo en Londres y en Chicago en los años 1960 y ha seguido evolucionando desde entonces.

En la improvisación pura, los artistas suben al escenario y representan sobre todo historias entretenidas. No se aprenden de memoria ningún texto y no ensayan ni comentan nada con sus compañeros de escena con anterioridad. Lo único que necesitan para comenzar es que la audiencia les dé algo en lo que inspirarse. ¿Cómo pueden hacer eso?

Los artistas de improvisación necesitan tener dos habilidades para poder improvisar:

1. La habilidad secreta que une a todos los artistas de interpretación es la habilidad de la narración. Estos actores saben perfectamente cómo funciona una historia y lo que necesita en cada momento para que resulte «agradable». Por tanto, un improvisador es al mismo tiempo su propio autor, actor y director. Y todo esto ocurre a la vez con todos los demás miembros del equipo.
2. Requiere práctica. Igual que un futbolista necesita entrenar, los improvisadores también necesitan aprender unas cuantas normas. Interiorizan una actitud interna que les permite permanecer creativos, concentrados y relajados, incluso bajo una gran presión.

La mayoría de estas reglas de la interpretación se pueden extrapolar a la vida real.



"El proyecto ACTitude está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y la Comisión Europea, no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."