www.actitude-project.eu

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

# ACTitude

improv theatre

## LIDIANDO CON LAS EMOCIONES

Boletín informativo

NÚMERO 2
SEPTEMBER 2020

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

# NOTA DE LA EDITORA

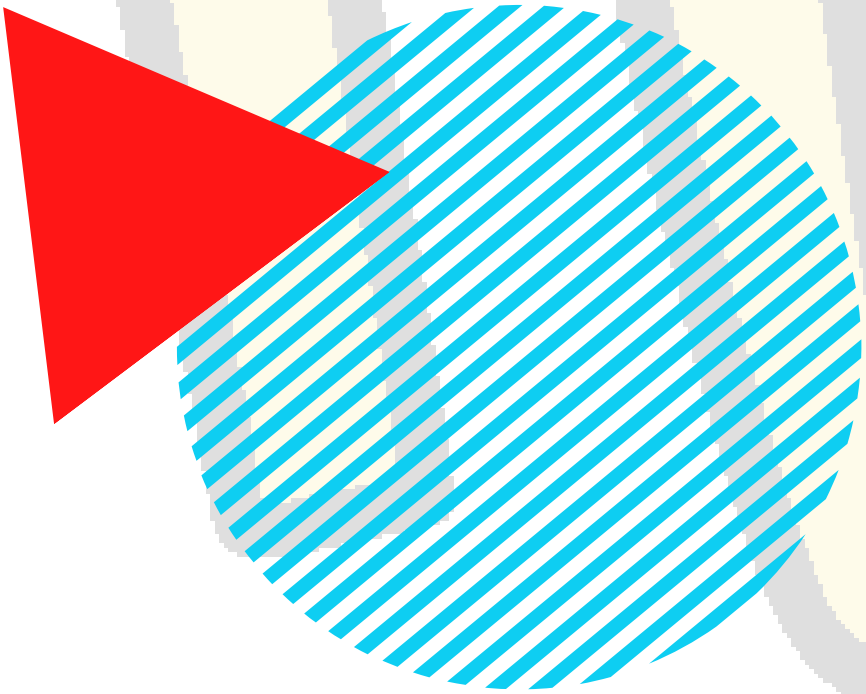
MARÍA CARRACEDO
FUNDACIÓN INTRAS

Todas las personas pasamos por situaciones difíciles, en las que nos sentimos incómodas, inseguras, con miedo...

Las situaciones complicadas producen emociones intensas. Nuestras emociones son importantes y tienen una función, pero a menudo no son fáciles de gestionar y pueden causar dolor.

En este número te invitamos a conocer y comprender mejor esas emociones y cómo el teatro de improvisación puede ayudarnos a lidiar con ellas.

¡Descubre la magia de la impro!



# ¿QUÉ EMOCIONES SE SUELEN EXPERIMENTAR EN SITUACIONES COMPLICADAS?

KARIN BAKRAČEVIČ
UNIVERSIDAD DE MARIBOR

Todas las emociones (incluso la desagradables) tienen una función. Las emociones desagradables que experimentamos durante momentos difíciles son una señal que nos permite saber que algo no va bien. Además, nos motivan a buscar posibles soluciones para los problemas a los que nos enfrentamos. Por lo tanto, es importante familiarizarnos con algunas emociones que todos experimentamos en general. De esta manera, serás capaz de reconocer una emoción cuando la experimentes y esto te ayudará a entender mejor tus reacciones. Veamos ahora algunos ejemplos de emociones que todos hemos experimentado al enfrentarnos a situaciones complicadas.

## Miedo

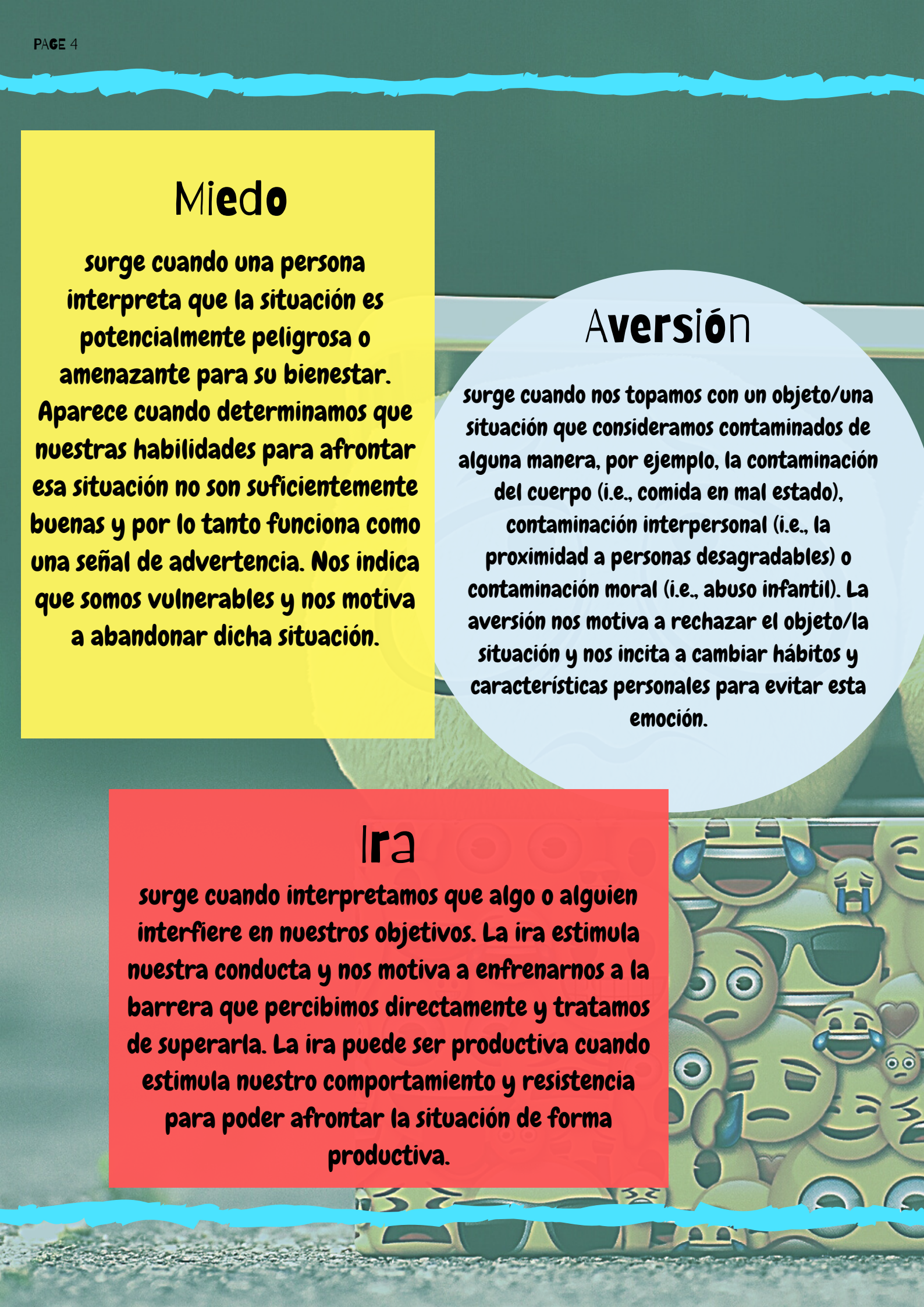
surge cuando una persona interpreta que la situación es potencialmente peligrosa o amenazante para su bienestar. Aparece cuando determinamos que nuestras habilidades para afrontar esa situación no son suficientemente buenas y por lo tanto funciona como una señal de advertencia. Nos indica que somos vulnerables y nos motiva a abandonar dicha situación.

## Aversión

surge cuando nos topamos con un objeto/una situación que consideramos contaminados de alguna manera, por ejemplo, la contaminación del cuerpo (i.e., comida en mal estado), contaminación interpersonal (i.e., la proximidad a personas desagradables) o contaminación moral (i.e., abuso infantil). La aversión nos motiva a rechazar el objeto/la situación y nos incita a cambiar hábitos y características personales para evitar esta emoción.

## Ira

surge cuando interpretamos que algo o alguien interfiere en nuestros objetivos. La ira estimula nuestra conducta y nos motiva a enfrenarnos a la barrera que percibimos directamente y tratamos de superarla. La ira puede ser productiva cuando estimula nuestro comportamiento y resistencia para poder afrontar la situación de forma productiva.



# Tristeza

surge de las experiencias de ruptura o fracaso personal. La tristeza es una emoción negativa que nos motiva a iniciar una conducta para evitar experimentarla en un primer lugar y esto facilita los comportamientos productivos (como mantener el contacto social).

# Ansiedad

Es un sentimiento de malestar y preocupación que a menudo está acompañado de cambios físicos, como la tensión muscular, inquietud, fatiga y problemas de concentración. También surge cuando la persona se enfrenta a una situación que considera amenazante para su bienestar. La ansiedad se experimenta a menudo cuando tenemos la expectativa de una amenaza futura. De esta manera, la ansiedad (cuando no es excesiva) funciona como un recordatorio de futuras situaciones que son significativas para nosotros y requieren atención.

# Emociones autoconscientes

Existe otro grupo de diversos estados emocionales que a menudo se experimentan cuando tenemos problemas con nuestro sentido del ser y con cómo los demás reaccionan ante nosotros. Se denominan emociones autoconscientes. Algunos investigadores también las denominan emociones sociales porque nuestras relaciones forman la base para experimentarlas y surgen con frecuencia en contextos interpersonales. La función de estas emociones es potenciar las relaciones ya que pueden beneficiar dichas relaciones de distintas formas.

## Vergüenza

suele suponer la evaluación negativa de uno mismo. Cuando se experimenta vergüenza, las personas, por lo general, perciben una sensación de inutilidad o indefensión. No implica necesariamente que una audiencia observe realmente y puede producirse también a raíz de las imágenes de cómo otros nos perciben. La vergüenza es una emoción difícil de gestionar, ya que a menudo conduce a las personas hacia la separación y el distanciamiento. Por otro lado, puede servir como una oportunidad para examinar nuestras acciones y motivarnos a reaccionar de forma diferente.

## Culpa

por lo general no afecta al ser por completo y, por lo tanto, no influye el núcleo de nuestra identidad, como lo hace la vergüenza. Está conectado primariamente a un suceso o comportamiento específico. Las personas normalmente la experimentan en un sentido de tensión, remordimiento y arrepentimiento sobre sus actos. La culpa comúnmente conduce a acciones reparadoras, que a menudo son constructivas, proactivas y estás orientadas al futuro. De ese modo, también mejora nuestras relaciones a largo plazo.

# Cómo la impro puede ayudar a lidiar con los sentimientos negativos!

Es bastante normal que cuando las personas se enfrentan a una situación desconocida o entran en un sitio nuevo tengan inicialmente una actitud negativa. Las emociones negativas (miedo, vergüenza, etc.) son las primeras emociones que la gente experimenta cuando entra en territorio desconocido. Nuestra experiencia lo demuestra: Esto no es inusual, es completamente normal. Como un entrenador de teatro de improvisación eso es algo que experimentamos durante cualquier entrenamiento al principio.

¡El teatro de improvisación en sí es positivo! Está en la responsabilidad de un improvisador ser positivo. De lo contrario, nosotros, como improvisadores, no seremos capaces de conectar bien entre nosotros durante la obra y no seremos capaces de crear buenas historias.

Por esta razón, hay innumerables ejercicios de formación teatral de improvisación, que tienen un solo propósito: ser positivo y actuar positivamente. Nuestros participantes experimentan este poder positivo durante todos los ejercicios. Aprenden a transformar sus principales emociones negativas en emociones y acciones positivas. Bajo supervisión, desarrollan nuevas estrategias que conducen al objetivo (positivo). Con aplausos, el logro del objetivo se refuerza con entusiasmo por todos los participantes. El miedo pronto se convierte en acciones positivas y la vergüenza en alegría liberadora.

ACTitude improv theatre

Los terapeutas Gestalt saben que el cerebro humano no hace ninguna diferencia entre las acciones que tienen lugar en un espacio protegido o en la vida real. De esta manera los participantes podrán transferir gradualmente sus recién aprendidas estrategias de acción del teatro de improvisación a la vida cotidiana.

El poder del teatro de improvisación se basa en su naturaleza positiva. De esta forma todos los participantes experimentan el desarrollo de nuevas estrategias de forma lúdica y fácil.

Improvisación aplicada - ¡qué gran herramienta para la terapia!

Sesiones de impro con profesionales de INTRAS en Valladolid

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

# ACTitude

improv theatre

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación
no constituye un respaldo del contenido que refleja las opiniones únicamente de los
autores, y la Comisión no puede ser considerada
responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.