

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

www.actitude-project.eu

ACTITUDE

improv theatre

Boletín informativo

IMPRO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

NÚM 3

MARZO 2021



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

NOTA DE LA EDITORA

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIÓN INTRAS

Estamos viviendo tiempos difíciles. Tenemos miedo a contagiarnos y al mismo tiempo intentamos llevar una vida lo más normal posible pero limitada por las restricciones sanitarias que cambian cada semana. Esta situación de incertidumbre puede causar estrés, tristeza, sentimiento de soledad ...

La pandemia está teniendo un gran impacto en la salud mental a nivel mundial. Un meta-análisis realizado por un grupo de expertos canadienses y publicado recientemente en la revista *Psychiatry Research*, ha llegado a resultados similares en diferentes lugares del mundo: la prevalencia del insomnio, el trastorno de estrés postraumático, la depresión y la ansiedad ha aumentado en todas partes, independientemente de las diferencias de género, geográficas o culturales.

Ahora, más que nunca, necesitamos estrategias para hacer frente a estos trastornos.

Como ya contamos en el número anterior, la improvisación puede ser una poderosa herramienta para lidiar con las emociones. En este tercer número contamos cómo la improvisación puede aliviar esos sentimientos y emociones a los que nos enfrentamos en estos difíciles tiempos de pandemia.

LA IMPRO Y EL VALOR DEL MOMENTO

BERTA MONCLÚS
IMPROVA

Si algo nos ha traído la pandemia ha sido, la imposibilidad de planificar, de tener claro que va a pasar dentro de un mes.

Todo es frágil e imprevisible por lo que debemos conectarnos fuertemente con el Presente.

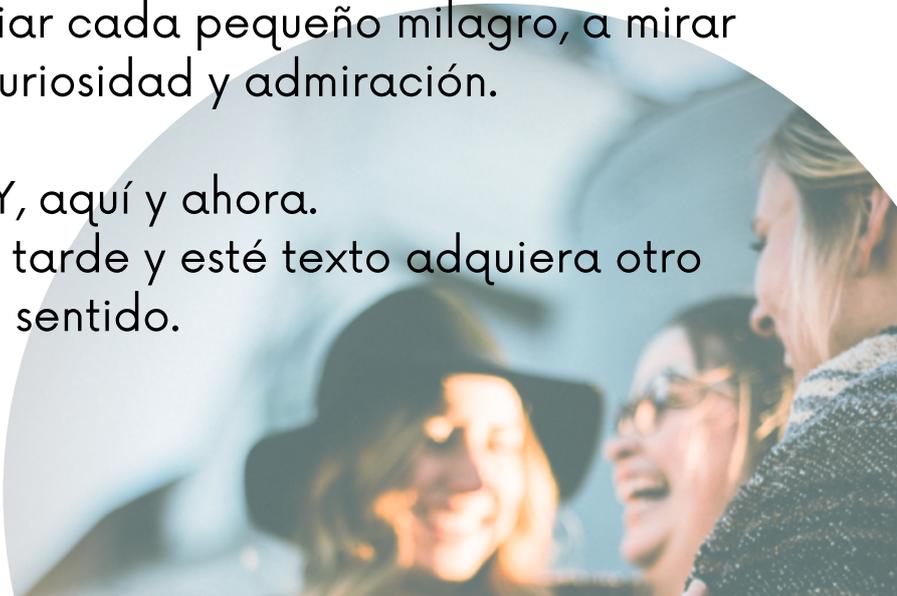
El aquí y ahora tantas veces escuchando es ahora cuando cobra más fuerza y sentido.

El arte de la Impro tiene ese presente como motor fundamental.

El hecho de que la improvisación se pierde en el aire nos hace apreciar que cada momento de la vida es único. . . Un beso, un atardecer, una danza, un chiste. Ninguno volverá a repetirse de la misma manera. Cada uno sucede una sola vez en la historia del universo.

La impro nos enseña a apreciar cada segundo. La impro nos ayuda a dar valor, a no pasar por encima de nada de lo que nos sucede, a apreciar cada pequeño milagro, a mirar con ojos de curiosidad y admiración.

H O Y, aquí y ahora.
Mañana quizás ya sea tarde y esté este texto adquiriendo otro sentido.



La experiencia griega

BY MARIA LEKKA

En el año 2020...

La pandemia del covid-19 ha afectado inevitablemente a nuestra vida cotidiana y a todas las actividades que solíamos realizar.

Por lo tanto, no hace falta decir que las sesiones que llevamos a cabo en el contexto del proyecto ACTitude consiguieron de alguna manera funcionar como una escapada, haciéndonos sentir más despreocupados y alegres.

A través de las sesiones, tuvimos la oportunidad de conocernos un poco mejor; cada uno de los participantes reveló una faceta de sí mismo que ni siquiera sabía que estaba ahí.

Todos tuvieron la oportunidad de ser creativos, expresarse libremente, jugar y reírse utilizando diferentes medios de expresión, como la narración, la escritura creativa, la improvisación, etc. Los sentimientos y las reacciones variaban cada vez; hubo mucha emoción y reflexión introspectiva; Sin embargo, nos mantuvimos fieles a nuestros conceptos clave, que eran:

¡Vivir-Expresarse-Libertad-Confianza!

Queremos compartir algunos de los sentimientos de los participantes, reflexionando sobre su experiencia:

"Me divertí mucho, porque tuvimos la oportunidad de escuchar diferentes puntos de vista y hacer muchas actividades con movimiento y sonidos. Podíamos expresarnos".

(G.D.)

"Disfruté mucho cuando me asignaron el papel de una estatua o cuando jugué con una pelota grande e invisible".

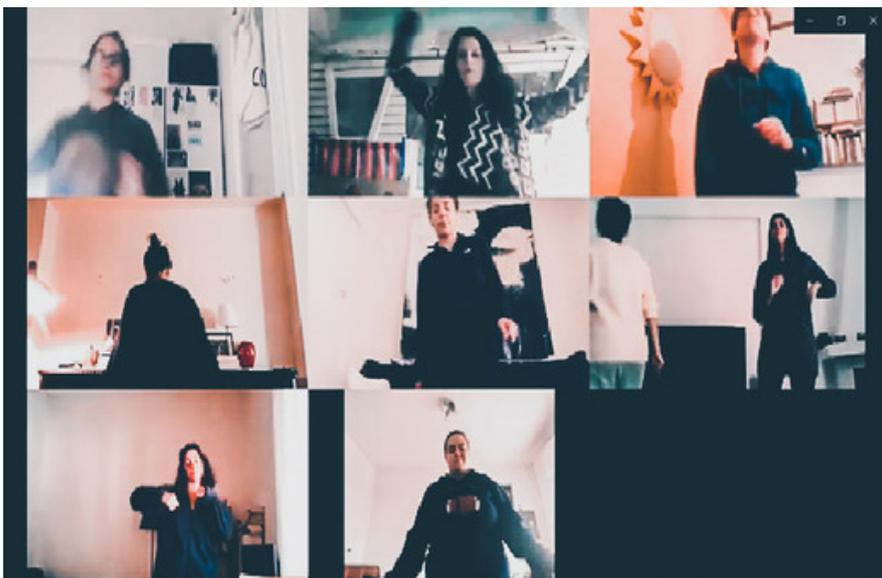
(P.G.)

"Fue muy interesante escuchar diferentes historias sobre el estigma que rodea a las enfermedades mentales. Me hizo darme cuenta de que hay otras personas como yo".

(F.I.)

"Me gustó que los escenarios se inspiraran en historias de la vida cotidiana y que las examináramos a través de los diferentes ejercicios".

(T.A.)



"Al final de cada sesión siempre me sentía feliz y optimista".

(I.P.)

"Siempre me he divertido durante las sesiones".

(T.T.)

IMPRO en España

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIÓN INTRAS

En Valladolid (España) se realizó el curso de impro con profesionales de salud mental y con un grupo de personas con malestar psíquico durante los meses de septiembre y octubre, en un momento en el que los casos de COVID-19 estaban empezando a aumentar de nuevo.

Era el inicio de la segunda ola y las restricciones sanitarias iban cambiando semana a semana en España. La incertidumbre era total, no sabíamos si los talleres llegarían a finalizarse o no.

Al final, conseguimos hacer el curso entero. Hemos preguntado a las personas participantes estas dos preguntas:

- ¿Te parece que el curso de impro te ha cambiado el ánimo?
- ¿Crees que es útil para sobrellevar la pandemia?

Estas son algunas de sus respuestas:

"He disfrutado mucho"
(S.B.)

"Las sesiones crearon un sentimiento de grupo"
(R.S.)

"Ha sido realmente muy enriquecedor"
(I. F)

"Me ha gustado mucho la dinámica y cómo de forma amena y relajada se pueden trabajar las emociones y las formas de gestionarlas sin que sean casi perceptibles para las personas."
(A.H)

"Considero que tanto a nivel personal como profesional he aprendido muchas técnicas y formas de gestionar las emociones, de una forma más dinámica y no tan estructurada como estoy acostumbrada".
(A.H)

"Mi impresión fue muy positiva, descubrir el recurso de la improvisación para abordar los problemas de salud mental y los conflictos en las relaciones, válido para cualquier persona, me parece muy valioso. Estoy deseando seguir formándome".
(D.S.)





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

ACTiTuDE

improv theatre

FUNDACIÓN
Intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



Univerza v Mariboru



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

impro
SUSA, MAGNA, DISERTA...
Valladolid

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.