

Curso de técnicas de improvisación teatral
para actuar contra la violencia emocional y verbal

www.actitude-project.eu



ACTITUDE

improv theatre

Boletín

ARTES ESCÉNICAS Y BIENESTAR

Nº4

DICIEMBRE

2021



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

NOTA DE LA EDITORA

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIÓN INTRAS (ESPAÑA)

Estamos cerca del final de nuestro proyecto. Durante estos dos años hemos creado y probado un curso de técnicas de impro dirigido a profesionales de la salud mental. También hemos conseguido organizar eventos de improvisación en las calles de Creta (Grecia) y Toro (España) que significan por si solos un gran éxito del método de ACTitude, ya que las personas que actuaron en las calles son víctimas de violencia verbal y emocional a diario. Sin embargo, se atrevieron a salir a la calle y actuar, sin guión, expuestas a los ojos de todos en un verdadero acto de valentía y confianza en sí mismos. ¡Y todo gracias a la formación seguida durante el curso ACT IT OUT!

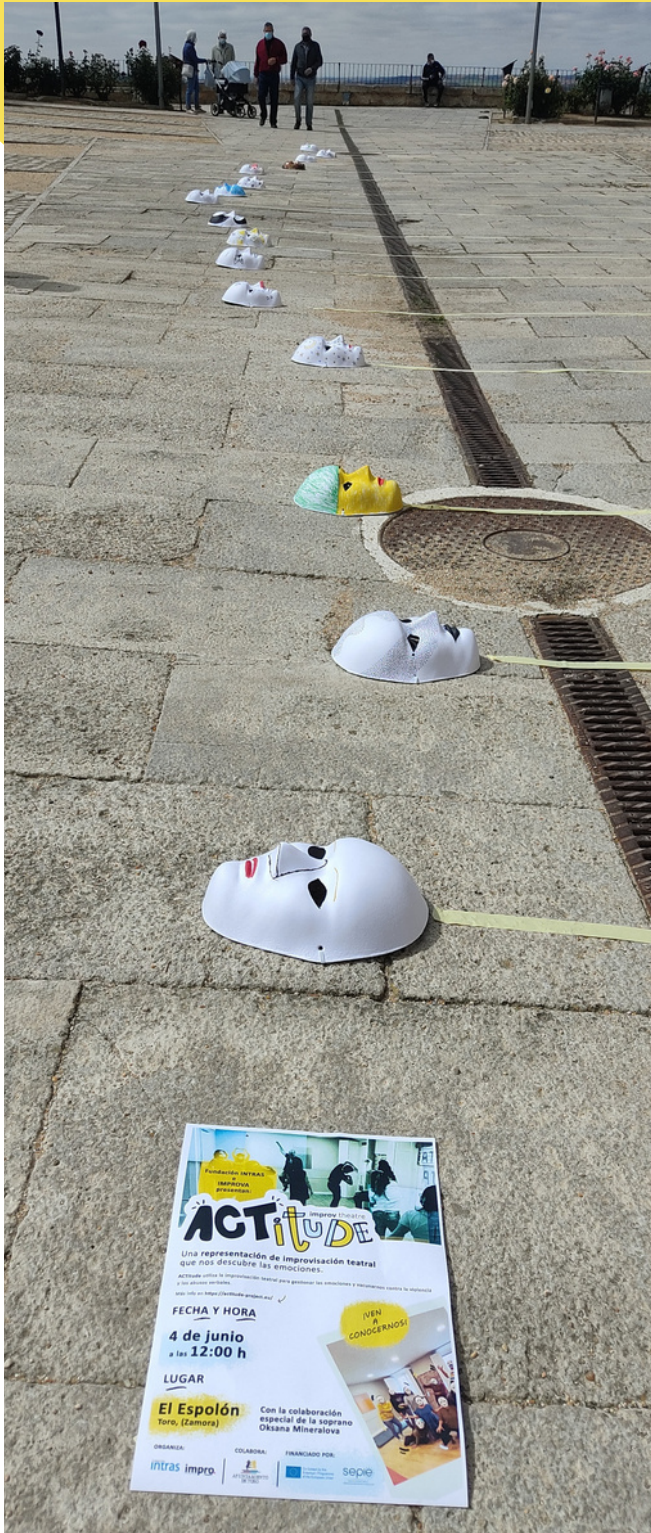
En este 4º número del boletín ACTitude te invitamos a reflexionar sobre los efectos de las artes en el bienestar y en la gestión emocional. En él hemos recogido varios textos que nos acercan a este tema desde diferentes perspectivas:

- desde la experiencia vivida de las artes de un participante en la actuación de impro de calle en Toro (España) contándonos cómo bailó con las emociones;
- desde la visión descriptiva de un organizador del evento de impro en Creta
- y desde la perspectiva del evaluador de un proyecto de teatro realizado en Irlanda con objetivos similares a los de ACTitude.

¡Disfruta de la lectura!

EL BAILE DE LAS EMOCIONES

por ProLar
(participante en la actuación
de calle en Toro, España)



El baile de las emociones comenzó en blanco, sin cicatrices, con un rostro puro, al que teníamos que dar vida y forma. Me situé delante de ella y al mirarla fijamente conecte con esa dualidad que todos tenemos.

Sentí que el rostro de mi máscara debía representar la mitad de mis emociones negativas y la otra mitad de mis emociones positivas. A través de lágrimas y risas, estrellas negras y rojas, la noche y el día.

Los ensayos fueron difíciles porque te removían, pero satisfactorios porque te hacían ejercitar la mente.

Para mí fue duro puesto que al empezar a caminar por la senda de la vida, representada con una línea blanca en el suelo, y donde al final se encontraba la máscara, yo me imaginaba a alguien que había muerto trágicamente y esa máscara representaba toda nuestra vida juntos.

Al oír cada emoción mi cuerpo hablaba la primera fue; alegría y me abrazaba a ella, odio y me tapaba los oídos evitando todo lo malo que también vivimos, tristeza y me tapaba los ojos para que nadie viera mi dolor, ternura y alzaba los brazos en busca de la caricia que tanto echo de menos, en esos momentos yo sentía y me emocionaba, conseguí por un instante volver a bailar nuestro último vals.

Cuando quise darme cuenta estábamos caminando frente a un público que nos miraba atónitos, y a los que yo miraba tras mi máscara, la que representaba toda una vida compartida con ella y con mi enfermedad mental, nada tengo que esconder porque ninguno estamos libres de sufrir un desamor, una pérdida o una depresión. Verlos allí frente a mí me hizo sentir que estaba listo para continuar avanzando en mi batalla diaria.

Poder mostrar nuestro trabajo y nuestras vivencias a una sociedad que en muchas ocasiones olvida que nosotros también sufrimos, nosotros también reímos, nos enamoramos y compartimos, esto me emocionó tanto que no pude evitar llorar.

Creo que conseguí una catarsis como dicen los entendidos.

Catarsis o no yo quiero repetir ese baile



IMPRO en CRETA

Por Michaela Antoniou
(NKUA, Grecia)

La actuación de calle se realizó el 1 de septiembre en una zona muy turística de Creta, Stavros, la famosa playa de la película Zorba el Griego.

Eligimos especialmente actuar en esa zona porque es muy turística y atrae a mucha gente. Trabajamos con niños y jóvenes para que el evento fuera más familiar; es indicativo que un niño de 12 años que sufría una enfermedad mental se uniera a la actuación tras la propuesta/intervención de su madre.

Turistas de toda Grecia, autóctonos y algunos turistas de la UE vieron el acto y hablaron con nosotros sobre el proyecto. En general, la intimidad del acto permitió a la gente hablar con nosotros e intercambiar opiniones. La idea básica de la actuación era buscar una comunicación explícita y directa y el objetivo era provocar la empatía del público en cuestiones de violencia emocional y verbal frente a "los diferentes".

Situamos nuestra acción en un cruce de caminos en el que también hay varios cafés cercanos con terrazas. Los artistas cantaron a capela y un cajón mantuvo el ritmo. Papeles con emociones y situaciones concretas inscritas en ellos guiaron las acciones de improvisación, impulsadas a partir de los escenarios de caso identificados en nuestro proyecto ACTitude.

El acto duró 15 minutos y se presentó dos veces, con una hora de intervalo entre las dos actuaciones para poder llegar con más gente.



El impacto del arte en el comportamiento

NIAHM CLOURY - SMASHING TIMES, IRLANDA

El arte expresivo es una herramienta para explorar, desarrollar y practicar la creatividad para mejorar el bienestar.

La relación entre el compromiso con las artes creativas y los efectos sobre la salud, concretamente de la música, de la terapia de artes visuales, de la expresión creativa basada en el movimiento, la escritura expresiva, los talleres de teatro y otros medios creativos es un área que merece ser explorada y debatida. Aunque hay pruebas de que las intervenciones basadas en el arte son eficaces para reducir los síntomas fisiológicos y psicológicos adversos, se desconoce en gran medida hasta qué punto estas intervenciones mejoran el estado de salud. No obstante, en Irlanda, Smashing Times ha realizado recientemente una evaluación formal de su proyecto de salud mental "Acting for the Future".

El objetivo del proyecto era promover estilos de vida saludables y activos y una salud mental positiva entre los jóvenes a través de procesos creativos y de aprendizaje en relación a la importancia de cuidar su salud mental.

La evaluación de este proyecto se basó en estos 5 criterios:

- El bienestar de los/as estudiantes,
- La sensación de sentirse en conexión con los demás
- Las actitudes de estigmatización,
- La confianza en la búsqueda de la salud mental
- Las estrategias de regulación de las emociones

Se realizaron cuestionarios en torno a estos criterios antes y después de los talleres para medir los posibles cambios que se produjeron debido al taller, comparando las puntuaciones medias de todas las personas participantes antes de los talleres con las puntuaciones medias después de los talleres

¿Qué decían los/as jóvenes antes de participar en el taller?

Las puntuaciones de los cuestionarios antes de participar en el taller nos dan una buena imagen del bienestar de los/as jóvenes en Irlanda. En general, las puntuaciones sugieren que les va bien en la vida, que se sienten conectados, y que confían en la ayuda que pueden recibir para mejorar su salud mental. No tienen muchas actitudes negativas hacia las personas con dificultades de salud mental. En cambio, no se sienten tan seguros a la hora de gestionar sus propias emociones.

¿Qué cambió y qué no?

Casi todos los criterios mostraron mejoras en los resultados la comparar los obtenidos antes del taller con los de después del mismo. El cambio más importante fue el de la confianza en la búsqueda de la salud mental, con una mejora significativa también en la regulación emocional para

Los cambios más pequeños, pero estadísticamente también significativos, se produjeron en las actitudes de estigmatización y en el bienestar. En cambio no se produjeron cambios significativos en la sensación de sentirse más conectados ya que hay que tener en cuenta que las puntuaciones eran muy altas al principio.

Conclusiones

Los talleres cumplieron en su mayoría sus objetivos. La mayoría de las cosas que esperábamos que cambiaran lo hicieron de forma significativa. Por ejemplo, el bienestar de los estudiantes, sus actitudes de estigmatización, su confianza en la búsqueda de ayuda para la salud mental, su confianza en su capacidad para gestionar sus propias emociones y su capacidad para gestionar las emociones de los demás. Creemos que la conectividad no aumentó de forma significativa porque, para empezar, era muy alta.



ACTitude

improv theatre

www.actitude-project.eu

FUNDACIÓN
Intras

impro.
SUSA, MAGNA, DISFRUTA...
Valladolid



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —


Univerza v Mariboru

 **SMASHINGTIMES**
THEATRE COMPANY • THEATRE FOR CHANGE

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

sepie
SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea