

MÓDULO 1



STAGE
OF
mind

1. INTRODUCCIÓN

En este módulo introductorio vamos a presentar una serie de ejercicios que pueden ser utilizados durante las primeras sesiones de este programa de formación en arte escénicas. El objetivo de esta primera fase es crear un espacio seguro en el que las personas participantes se sientan cómodas y a gusto. Cada módulo presentará un tema específico con actividades concretas para introducir gradualmente a quienes participen en el mundo del teatro musical. Para que estas actividades se lleven a cabo de la manera más eficaz, es esencial empezar por crear un vínculo entre las personas que conforman el grupo para que se sientan cómodas para participar, comprometerse y arriesgarse a medida que avancen las sesiones.

1.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, las personas que sean futuras facilitadoras o facilitadores de programas de formación podrán:

- ▶ mejorar sus habilidades para estructurar talleres, incluidos los ejercicios introductorios, centrales y de cierre;
- ▶ comprender cómo calibrar el nivel adecuado de energía y concentración para un ejercicio en función de las personas que participen en el programa;
- ▶ serán capaces de identificar los posibles retos a la hora de implementar un programa de artes escénicas con participantes con problemas de salud mental;
- ▶ aprender a adaptar las actividades para apoyar a los y las participantes en función de sus necesidades individuales.

1.2 Implementación del programa de formación Stage of Mind

Al poner en práctica el programa de formación en artes escénicas Stage of Mind, los/as facilitadores/as pueden utilizar este documento para seleccionar diversas actividades y planificar cada sesión. El programa está diseñado para ser flexible y adaptable, permitiéndoles combinar las actividades como consideren apropiado, dependiendo del grupo con el que estén trabajando.

Cada unidad del programa incluye tres tipos de actividades: introductorias, centrales y de cierre. En cada sesión deberán proponerse los tres tipos de actividades, incluyendo entonces fases de calentamiento y enfriamiento para respectivamente abrir y cerrar las sesiones de la mejor manera posible.

En este primer módulo, se presentan un ejercicio introductorio, uno central y uno de cierre. No obstante, en futuras unidades se incluirán más ejercicios, con ejercicios centrales directamente relacionados con el tema de cada módulo.

Para cada una de las actividades propuestas se indicará el nivel de enfoque y la energía necesaria, de acuerdo con las siguientes definiciones:

ENFOQUE

- ▶ **BAJO:** En este caso, no hay un enfoque específico en ninguna persona participante. El grupo funciona como un colectivo y no se destacan las contribuciones individuales.
- ▶ **MEDIO:** Aunque no se presta especial atención a ninguna persona, en este caso se hace más hincapié en la participación individual que en los ejercicios de enfoque bajo. Pueden asignarse tareas individuales breves.
- ▶ **ALTO:** En este caso, el grupo observa a una o varias personas realizar una tarea específica durante más tiempo que en los ejercicios de enfoque medio.

ENERGÍA

- ▶ **BAJA:** Este tipo de ejercicio no requiere un nivel significativo de esfuerzo físico, velocidad, coordinación o ritmo. Puede implicar actividades verbales o mentales que requieran concentración.
- ▶ **MEDA:** Este tipo de ejercicio implica movimiento físico, coordinación y esfuerzo que superan a los ejercicios de energía baja.
- ▶ **ALTA:** Este tipo de ejercicio requiere un movimiento físico sostenido a un alto nivel de intensidad, que a menudo implica que las personas participantes se muevan lo más rápidamente posible.

1.3 Concienciación sobre salud mental para formadores de artes escénicas

Este programa de formación ha sido desarrollado por un equipo de personas expertas en artes escénicas y revisado por profesionales de la salud mental antes de que su eficacia fuera comprobada en la formación de participantes con dificultades de salud mental. Las y los profesionales de la salud mental involucrados en el proyecto determinaron que las personas participantes deberían tener la energía, el compromiso y la resiliencia necesarios para completar el programa con éxito.

También es importante tener interés por el arte dramático y un nivel razonablemente alto de confianza y bienestar. El programa de formación reconoce que no todas las personas que participan tienen interés por la interpretación, por lo que ofrece actividades alternativas que se adaptan a sus preferencias, como el diseño de decorados y vestuario. Esto permite explorar una amplia gama de habilidades e intereses en el contexto de la creación de una obra teatral, un proyecto que implica varias formas de arte y tiene el potencial de involucrar a todo el grupo participante.

Poner en práctica el programa de formación StaGe of Mind requiere que las organizaciones de salud mental brinden un amplio apoyo y estímulo a las personas participantes, y sepan que pueda haber cierta desmotivación. Como no es posible predecir los problemas específicos que cada persona pueda enfrentar debido a sus dificultades y su historia personal, a la hora de desarrollar este programa, se han examinado situaciones generales que las organizaciones de salud mental involucradas en el proyecto han encontrado antes. Por tanto, se presentan sugerencias generales basadas en esta experiencia previa, esperando que pueda servir como guía para que las personas que vayan a facilitar los talleres, los ajusten y adapten según sea necesario.

A continuación, se ofrece una lista de posibles problemas que podrían surgir durante la ejecución del



programa, junto con posibles soluciones. Una buena manera de minimizar los problemas es disponer de un sistema para comprobar periódicamente el nivel de comodidad de las personas participantes.

1.3.1 Posibles problemas y soluciones

Es importante ser consciente de que cada participante en el programa puede tener experiencias y necesidades únicas. A continuación, se indican algunos posibles problemas que pueden surgir y se sugieren algunas posibles soluciones:

▶ **Ansiedad Social**

Puede ocurrir que haya participantes que experimenten ansiedad social y tengan dificultades con las actividades que les obligan a realizar tareas delante de otras personas. Antes de todo, en este caso como los siguientes que se presentan a continuación, es importante que las actividades sean opcionales, para que las personas nunca se sientan obligadas a realizarlas. En el caso concreto de sufrir de ansiedad social, puede ser conveniente dar a la persona la posibilidad de realizar la actividad en pareja o permitirle comunicarse a través de notas escritas que otra persona pueda luego leer en voz alta. Se recomienda que el programa se desarrolle teniendo en cuenta el bienestar de las personas y buscando crear un ambiente seguro.

▶ **Efectos de la medicación**

Algunas personas pueden tomar medicamentos psiquiátricos que afectan su energía o su capacidad para concentrarse y responder rápidamente. En este caso, se pueden modificar las actividades para reducir el riesgo de lesiones, proporcionar superficies blandas o equipo de protección, permitir que otra persona les asista o reducir el ritmo de la actividad.

▶ **Baja preparación física**

A quienes no estén en buena forma física puede resultarles difícil moverse o hacer ejercicio. Para que todas las personas estén a gusto, algunas actividades deberían poder modificarse para que sean más seguras. Otra alternativa es proporcionar apoyo a quien lo necesite, pidiendo a otra que le ayude, por ejemplo.

▶ **Trauma sexual**

Algunas de las personas participantes pueden haber sufrido agresiones o traumas sexuales y sentirse incómodas con determinadas posturas corporales. También en este caso hay que adaptar la actividad, ofreciendo alternativas, teniendo en cuenta que puede que algunas personas no se sienten cómodas al estar cerca de una persona de un determinado sexo.

▶ **Contacto Físico**

Hay personas para las cuales el contacto físico pueda resultar incómodo, por diversas razones. En este caso se pueden ofrecer formas alternativas de realizar el ejercicio para que no haya contacto físico o que éste sea de menor intensidad, reduciendo la proximidad de quienes participan en la actividad y evitando los movimientos bruscos.

▶ **Problemas sensoriales**

▶ Puede haber participantes con problemas sensoriales, tales como sensibilidad a ruidos fuertes, luces



intensas o determinadas texturas. En este caso, se pueden tomar las medidas necesarias para ajustar la actividad a las necesidades del grupo, como proporcionar equipos de protección como gafas de sol o auriculares que reduzcan el ruido

► **Bajo nivel de competencia lectora y escritora**

Puede haber participantes con dificultades para leer o escribir. En este caso, una solución es centrarse en la comunicación verbal o visual (a través de ilustraciones, vídeos, etc.). También es necesario utilizar un lenguaje sencillo, permitir el uso de dispositivos de grabación para tomar notas o dar a conocer formas alternativas de tomar notas, como dibujar.

1.4 Actividades del módulo

1.4.1 Ejercicio de introducción

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Crear un ambiente relajado y agradable para promover la cohesión del grupo.
- Introducir poco a poco ejercicios que prevean la actividad física.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10 -1 5 minutos

Instrucciones:

- Invita al grupo a moverse libremente por la sala, asegurándose de ir siempre hacia un espacio vacío.
- Cuando digas "alto", las personas deben formar parejas con quien tengan más cerca.
- Elige a una persona para que te ayude a demostrar el ejercicio. Coloca tu palma de la mano a 30 centímetros de su cara explica que ahora está "hipnotizado/a" y tiene que moverse siguiendo tu mano en cualquier dirección, manteniendo siempre esa distancia
- A continuación, las parejas deciden quiénes serán A y B. A coloca su mano frente a la cara de B con la parte superior de los dedos a la altura de la línea del cabello y a 30 centímetros de distancia de la cara. A debe guiar a B por la sala, asegurándose de mantener la distancia entre su mano y la cara de B y, evitando chocarse con otras personas del grupo.



- ▶ Una vez que A y B hayan practicado lo suficiente, deben intercambiar los papeles, de modo que B dirija y A le siga.
- ▶ Luego pide tres personas voluntarias, que serán A, B y C. A extiende ambos brazos de modo que las palmas miren hacia fuera, mientras que B y C se colocan a un pie 30 centímetros de cada mano. A medida que A mueve las manos, B y C deben moverse en consecuencia. A continuación, invita al grupo a practicar este ejercicio, creando grupos de tres personas. Cada persona del grupo debe tener la oportunidad de dirigir.
- ▶ Al terminar el ejercicio, puedes hacer las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué parte del ejercicio te ha resultado más fácil? ¿La de dirigir o la de seguir?
 - b) ¿La persona que te ha dirigido ha hecho que sea fácil seguirla o lo ha hecho difícil? ¿Cómo lo hizo? Por ejemplo, ¿moviendo la mano demasiado deprisa, hizo que el seguimiento resultara difícil?
 - c) ¿Quién tiene más control o poder en este ejercicio? ¿Quién dirige o quién sigue? (Por lo general, la respuesta será "quien dirige"). ¿A veces quien dirige abusa de este poder? En caso afirmativo, ¿cómo y por qué? A continuación, se puede entablar un breve debate sobre el poder y la igualdad. Por ejemplo, en una relación, las personas a menudo se explotan mutuamente en lugar de trabajar en armonía.
- ▶ A continuación, puedes pedir al grupo que repita el ejercicio buscando trabajar en armonía y compartiendo el poder. Al terminar esta repetición, puedes preguntar si han notado la diferencia.
- ▶ Trabajar en equipo puede tener un impacto positivo en la salud mental. Al trabajar en pareja, se aprende a soltar el control y a confiar en los demás, lo que permite liberarse de la presión y el estrés. Confiar en otra persona, nos permite relajarnos y permitir que nos ayuden cuando lo necesitamos. Además, ser responsable de alguien más nos ayuda a enfocarnos en las necesidades de los demás y a encontrar un sentido de propósito en lo que hacemos.

1.4.II Ejercicios centrales

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Ayudar a cada participante a relajarse y a superar sus inhibiciones.
- Fomentar un espíritu de trabajo en equipo y la colaboración.
- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Aumentar los niveles de energía y sincronizar la energía del grupo para lograr una mayor cohesión y productividad.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja



Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

El objetivo de este ejercicio es promover la participación y la inclusión, haciendo que quienes puedan sentir nervios se impliquen sin sentirse bajo presión.

- ▶ Invita al grupo a formar un círculo.
- ▶ Gírate hacia la derecha para establecer contacto visual con la persona que tengas al lado y transmítele tu energía a través de una palmada.
- ▶ A continuación, esa persona debe hacer lo mismo con la persona situada inmediatamente a su derecha.
- ▶ Permite que el aplauso se mueva alrededor del círculo unas cuantas veces sin anticipaciones ni retrasos, hasta que se cree un flujo rítmico de aplausos alrededor del círculo sin interrupción.
- ▶ A continuación, cambia la dirección de la palmada para pasarla a la persona situada inmediatamente a tu izquierda y para que el flujo continúe en el otro sentido.
- ▶ Una vez establecido esto, explica que cada persona del círculo puede pasar la energía a su derecha o izquierda inmediatas acompañando la palmada con un sonido (como "yo", "ho" o "ha"). Destaca que es importante establecer contacto visual con la persona destinataria, y aplaudir y emitir un sonido fuerte y enérgico.
- ▶ A continuación, puedes hablar brevemente sobre cómo pasar la energía más rápidamente, haciendo hincapié en la importancia de estar "presente en el momento".
- ▶ Cuando el grupo lo domine, se puede establecer la norma de que "hola" se envía en la dirección derecha y "adiós" en la dirección izquierda. Otra variación es que cada persona cree su propio sonido y gesto.

Este juego requiere que las personas estén atentas y presentes. También es importante centrarse en la respiración para evitar anticiparse o perder el ritmo.

Conceptos clave: **"Estar en el momento presente"** significa estar comprometido con la experiencia actual, sin distraerse pensando en el pasado o preocupándose por el futuro. Para lograr esto, es necesario que las personas estén relajadas pero alertas, sintonizando su cuerpo, respirando profundamente y enfocando su atención en el presente.



1.4.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: ADIVINA QUIÉN DIRIGE

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fortalecer el sentido de comunidad y conexión del grupo.
- Promover la observación.
- Fomentar la creatividad y la colaboración.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reúne al grupo en un círculo.
- ▶ Elige a una persona para que haga de detective y abandone la sala.
- ▶ Elige a otra persona para que proponga unos movimientos que el resto de las personas participantes deberán imitar.
- ▶ Cuando el/la detective vuelva a la sala, tendrá tres oportunidades de adivinar quién es la persona que está dirigiendo el grupo. Si lo consigue, esta persona se convertirá en detective en la ronda siguiente.

FIN DEL MÓDULO 1



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

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Programa de formación



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