



CUADERNO DIDÁCTICO



Vacío

Espectáculo Transgeneracional
De Actriz, Objetos y Títeres

-El dossier está dividido en dos partes:

-**Antes de visionar el espectáculo:** Para sensibilizar sobre el tema que plantea el espectáculo.

- **Después de haber visto la obra:**

Se pretende crear un espacio seguro para responder a algunas preguntas y realizar actividades, que nos lleven a explorar emociones, pensamientos y experiencias, abriendo un debate de reflexión y sentido propio.

Cada fase ofrece actividades, recursos de apoyo, así como el objetivo de informarles y brindarles herramientas y conocimiento para cuidar su salud mental y la de los demás.

Es importante adaptar las actividades al grupo de edad, nivel de desarrollo y necesidades individuales de los adolescentes, y asegurarse de hacerles sentirse cómodos en su participación.



Sobre la Salud Mental:

“Sin salud mental no hay vida, sin vida no hay futuro” (Aldeas Infantiles)

La pandemia ha disparado los trastornos psicológicos en niños, niñas y adolescentes.

Garantizar el derecho a su salud mental es urgente.

La salud mental compromete nuestra vida, determina cómo nos encontramos, cómo vivimos, cómo nos relacionamos y cómo nos sentimos.

Esto **afecta especialmente** a los sectores más desfavorecidos de la sociedad, quienes no tienen recursos ni herramientas para solicitar ayuda y recibir tratamiento.

Esta situación se agrava si tenemos en cuenta que la salud mental infantil, es la gran olvidada del sistema sanitario español, una situación que es preciso abordar con carácter de urgencia.

Incrementar los presupuestos destinados a salud mental permitiría desarrollar programas preventivos y de intervención temprana.

También la creación de equipos especializados en el diagnóstico y el tratamiento de los efectos derivados del maltrato en la infancia.

La gran mayoría de los problemas psiquiátricos que observamos en los adultos tienen su origen en los primeros años de vida y podrían incluso ser diagnosticados en la **adolescencia**.

También sabemos que las personas con problemas de salud mental durante los **primeros años de vida** tienen más probabilidades de tener problemas de salud en el futuro, así como tener menos éxito social y económico.

Estos conocimientos enfatizan el potencial del reconocimiento e intervención tempranos para promover la salud mental durante los primeros años de vida.

Está claro que cualquier intento de prevención de problemas de salud mental en la vida temprana requiere un enfoque multifacético.

L@s niñ@s no existen aislad@s, están integrad@s en sociedades, escuelas, familias.

Como tal, la prevención requiere un **enfoque interdisciplinario que involucre a tod@s : médicos, maestros, padres , profesionales de la cultura, políticos y cuidadores, pero también a los propios jóvenes.**

Es a través de la colaboración de estas personas que se puede lograr la prevención y promoción del bienestar.

ANTES DE IR AL TEATRO:

1- VISUALIZACIÓN DE DIVERSOS MATERIALES: Series, documentales, libros, y artículos.

Creemos que es importante visualizar algún documental, ver películas o potenciar lecturas que ayuden a introducir el significado y la importancia de Salud mental y educación emocional.

Sugerimos aquí algunos que nos parecen interesantes:

Documental: **"Des Nudos"** Creada por el Hospital Sant Joan de Deu/ Youtube.com Documental:

"Voices" Ricard Faura y Josetxu Zuazu / Spora Film -Vimeo

Documental: **"Frágiles"** . La crisis de salud mental en jóvenes y adolescentes/ Youtube

Documental: **"Sobre vivir"** dirigido por Pablo Montes Sánchez. Año: 2022. FilmAffinity

Serie: **"Por trece razones"**

- Lectura: "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman.

2- CONTESTAMOS A VARIAS PREGUNTAS SOBRE EL PAPEL

1.-¿Qué es para ti la salud mental? ¿Qué problemas de salud mental conoces?

2.-¿Sabrías definir las causas de una enfermedad mental?

3.-¿Crees que puedes padecer algún problema de salud mental? ¿Conoces a alguien que haya pasado o esté pasando por alguna situación igual o semejante?

4.-¿Cómo crees que te gustaría que te trataran a ti si estuvieras pasando por un momento así?
¿Qué crees que podrías hacer con estas realidades?

5.-Por equipos de trabajo, busca información verídica y científica de los siguientes temas:

Ansiedad/ Depresión/ Trastornos de alimentación/ Autolesiones/ Suicidio/ Trastornos de conducta/
Es importante buscar sus definiciones como punto de partida y luego, cada cual aportar su punto de vista sobre el tema o temas seleccionados.

Realiza una puesta en común para el resto de la clase.

3- DEBATE GUIADO:

- **Hablamos y debatimos** sobre el concepto de salud mental, explorando estereotipos, mitos y realidades.

Animar a los estudiantes a compartir sus propias experiencias, vivencias y opiniones sobre el tema. (Recogidos en las preguntas anteriores)

- **Organizar una discusión** en clase sobre la importancia de la educación emocional en los institutos, escuelas, así como en otros entornos sociales y familiares.

- **Explorar** cómo, la salud mental, puede impactar en el bienestar personal y las relaciones interpersonales, en diversos contextos.

4- EXPLORACIÓN DE RECURSOS CREATIVOS:

- **Dividir a los estudiantes** en grupos y asignarles la tarea de hacer una presentación creativa (puede ser un collage, una obra de arte, una canción, un foto montaje, un video clip, etc.) que represente su comprensión sobre alguno de los temas planteados.

Puede ser una **pintura expresiva**: Permittedo pintar libremente sus emociones en lienzos.

5- EXPLORACIÓN DE RECURSOS CREATIVOS:

- **Dividir** a los estudiantes en grupos y asignarles la tarea de hacer una presentación creativa (puede ser un collage, una obra de arte, una canción, un foto montaje, un video clip, etc.) que represente su comprensión sobre alguno de los temas planteados.

Puede ser una **pintura expresiva**: Permittedo pintar libremente sus emociones en lienzos.

6- PRÁCTICA DE MINDFULNESS:

• Realizar una breve sesión de mindfulness (**ser consciente y estar atento al momento presente**) en clase, guiando a los estudiantes a través de ejercicios de respiración y atención plena para ayudarles a conectar con sus emociones y su bienestar mental.

Se les puede ayudar a manejar el stress y cultivar la autoconciencia emocional en diferentes aspectos de su vida.

Estos ejercicios se pueden encontrar en redes y preparar incluso un trabajo con ellos sobre este tema.

7- PLAN DE ACCIÓN PERSONAL • Pedir a los estudiantes que desarrollen un plan de acción personal para cuidar su salud mental. Aquí se pueden sacar temas: de redes, relaciones sociales, uso de teléfono móvil, horas de descanso, cómo gestionar el tiempo libre, cuánto tiempo dedicamos a estar con la familia y los amigos, alcohol y drogas, el cuidado del cuerpo, etc..



DESPUES DEL ESPECTÁCULO

"Vacío" ofrece una valiosa oportunidad para la reflexionar y abrir diálogo , sobre temas importantes relacionados con la salud mental, mostrando y tratando estos temas de manera sensible y significativa.

Desde la compañía LA ROUS TEATRO creemos, que los espectáculos de teatro que hablan de temas relevantes para la adolescencia e infancia, son una herramienta poderosa para promover el bienestar emocional, fomentar la comprensión y la empatía y crear espacios alternativos de debate y concienciación.

Al invertir en la creación y producción de este tipo de espectáculos, estamos invirtiendo en el futuro emocional y psicológico de nuestra juventud.

Al presenciar una historia real y emotiva en el escenario, los adolescentes pueden desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de los demás, así como adquirir habilidades para afrontar sus propios desafíos.

A través de la narrativa teatral, chicas y chicos, pueden verse reflejados en los personajes de la obra o ver situaciones representadas que les ayude a reconocer sus propios conflictos y luchas internas.

Al provocar conversaciones entre adolescentes, padres, educadores y profesionales de la salud, el teatro puede luchar para eliminar estigmas, y fomentar un mayor apoyo y recursos para aquellos que, a veces , no encuentran salida.

"Vacío" no es solo un espectáculo, es una llamada a la acción.

SOBRE EL ESPECTÁCULO

"Vacío"

Nos habla de un viaje a lo largo de 18 años, con dos historias en paralelo: El viaje de una niña que viene al mundo, y el de una madre, que le recibe con los brazos abiertos, con un amor incondicional.

Ambas recorren este camino hecho de distintas etapas, en este caminar se encuentran con etapas más duras, menos amables, la depresión entra en la vida de las dos de manera sigilosa, sin llamar.

Surgen entonces las preguntas, los miedos, las dudas, todo se llena de vacíos... Es importante promover el compromiso y la reflexión crítica sobre los temas presentados en el espectáculo.



“A pesar de los oscuros momentos de la trama, “Vacío” nos deja con un mensaje esperanzador y optimista.

A medida que la protagonista emprende un viaje para encontrarse a sí misma, descubrimos que la vida continúa y que siempre hay luz al final de las situaciones por oscuras que las veamos. Es un recordatorio poderoso de la importancia de la esperanza, la perseverancia y la búsqueda de la propia felicidad.”

1. ANÁLISIS DE LA OBRA:

Facilitar una sesión de análisis grupal donde los estudiantes compartan sus impresiones sobre el espectáculo “Vacío”.

Animarles a discutir cómo la obra aborda los temas de salud mental.

A) Dentro de la dramaturgia aparece la relación de la madre con la hija

- ¿Qué aspectos de la relación madre e hija se exploran en el espectáculo?
- ¿Qué conflictos o tensiones presentan los personajes madre e hija?
- ¿Cómo afectan estas relaciones a la vida de las protagonistas?



B) Aparecen también problemas de comunicación

- ¿Qué conflictos relacionales se presentan en el espectáculo?
- ¿Qué ejemplos de comunicación efectiva o ineficaz puedes identificar?
- ¿Qué estrategias podrían ayudar a mejorar la comunicación entre padres, madres e hij@s?
- ¿Qué tipo de relación mantienes actualmente con tus progenitores? ¿Y en casa, con el resto de la familia?
- ¿Cómo podrían los personajes haber comunicado sus sentimientos y necesidades de manera más efectiva?
- ¿Qué características son importantes para ti, en una relación saludable?

2.Transformo los temas delicados y complejos, en algo creativo... 1. De los temas que se plantean en el espectáculo, ¿cuál es el que más te ha tocado personalmente?

2.¿Crees que hay que hablar de estos temas? ¿Puede ayudarnos?

3.¿Hay algún tema en particular que te interese, que te inquiete en este momento? ¿Qué quisieras contar al mundo?

4. En "Vacío" partimos de un tema como es la depresión para crear un espectáculo. ¿Sabes cómo se genera y se crea un espectáculo?

En cada equipo creativo de la compañía La Rous, se suman diferentes profesionales de la creación para generar un gran proyecto. Desde la dramaturga, el director o directora, las luces, la vestuarista, el realizador de videos, la fotógrafa, actrices y actores, músicos, técnicos de luz y sonido, etc.

5.¿Cómo lo contarías tu artísticamente? Dentro de las distintas disciplinas del teatro: danza, teatro clásico, teatro de objetos, títeres, teatro de calle, circo, sombras, teatro contemporáneo, etc... ¿Cuál sería la que más te interesa o te gustaría utilizar?

6.- ¿Qué equipo creativo formarías en tu clase para abordar tu proyecto? ¿O...a cuál te sumarías que te interese su planteamiento?

7.- ¿Podrías hacer un cartel de tu proyecto? Ten en cuenta que debes pensar en un título, una frase que lo ancle, la disciplina mas te interese, el público al que va dirigido y una idea de estética.

3. TALLER DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Escritura creativa: Animar a los estudiantes a escribir poemas o relatos cortos inspirados en las temáticas de la obra utilizando, si quieren, casos cercanos que conozcan o los suyos propios narrados en primera persona. Puede ser de ficción o inspirada en hechos reales. Podemos partir de los temas que plantea el espectáculo y los relatos se pueden acompañar de distintos medios plásticos o artísticos como fotografía, escultura, también trabajar con materiales que aparecen en el espectáculo como la plastilina o el barro, carton o papel, para darle forma a nuestros pequeños proyectos.

4. IMPROVISACION TEATRAL/ Juego de roles (Puede ser de los relatos escritos con anterioridad o unos nuevos que surgan)

Se puede preparar una sesión de improvisación teatral donde puedan explorar y expresar libremente sus emociones a través de personajes y situaciones inventadas.

Hay un juego de roles que vamos a situar en : Escenarios Emocionales L@s estudiantes representarán diferentes escenarios emocionales en entornos sociales, familiares y escolares.

Cada una/uno, elige el rol que quiere jugar.(Personaje que quieren ser)

Se pueden repartir en grupos de 2, 3 o 4 y preparar pequeñas situaciones para reproducir escenas de la vida cotidiana.

Por ejemplo, situaciones de conflicto entre amigos, conflictos familiares, conflictos en el instituto, ansiedad antes de un examen, etc.

Después de las representaciones, es importante facilitar una discusión sobre cómo manejar estas situaciones desde otro lugar y la importancia de no dejar de hablar de éstos temas que nos preocupan con personas de nuestra confianza y profesionales o especialistas.

5. CREACIÓN COLECTIVA DE COLLAGES

Proporcionar materiales como revistas, tijeras, pegamento, etc., y pedir a los estudiantes que creen collages que representen sus impresiones, sensaciones y experiencias después de ver el espectáculo.

Se puede hacer de manera individual o colectiva ¿Cómo se sintieron? ¿Entraron en el espectáculo igual que salieron? Luego, mostrarlo al resto y compartir y discutir sus creaciones en grupo.

6. DIARIO DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Solicitar a los estudiantes la creación de un diario

Proponemos crear un espacio para llevar el diario de emociones.

Es importante registrar en este diario sus sentimientos, altibajos emocionales, desencadenantes de conflictos, la ansiedad, el estrés pero también escribir qué les hace sentir bien, cómo resuelven esos momentos de angustia, miedo o vacío.

Sería maravilloso realizar un ejercicio diario de gratitud, en el que escriban tres cosas por las que están agradecidos cada día. Esta práctica les ayuda a centrarse en lo positivo en sus vidas y a cultivar una actitud de aprecio y optimismo.

Trataremos de “inaugurarlo” después de ver el espectáculo “Vacío” y comenzar a escribir a partir de lo que sintieron viendo el espectáculo.

Sería una buena manera de reflexionar sobre cómo la obra les ha impactado. A partir de ahí podemos continuar escribiendo todo aquello que necesitemos e integrarlo en nuestro día a día.

7. LISTA DE RECURSOS DE APOYO Para cerrar este cuadernillo sería bueno preparar una lista de recursos de apoyo disponibles en su comunidad o en línea, haciendo un trabajo de investigación en redes.

Importante buscar grupos de apoyo, teléfonos de emergencias, sitios web informativos, aplicaciones de salud mental, documentales, series y profesionales .

Esta actividad les ayuda a familiarizarse con los recursos disponibles y a sentirse más capacitados para buscar ayuda cuando la necesiten.



Una producción de



LAROUS

www.larousteatro.es

La Rous Teatro

Plaza del Mexuar 12 18010

Granada

Tfno: +34619420026

www.larousteatro.es