



NINDA

MONOGRÁFICO SOBRE LA PÉRDIDA

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL
A TRAVÉS DEL ARTE



La pérdida como experiencia vital

Índice

- 4. El proyecto
- 7. Charla
- 9. Actuación
- 11. Ficha artística
- 12. Ficha técnica
- 20. Actividades complementarias
- 23. Currículos
- 25. Contacto

**"SOLO LAS PERSONAS CAPACES DE AMAR
INTENSAMENTE PUEDEN SUFRIR UN GRAN
DOLOR, PERO ESTA MISMA NECESIDAD DE
AMAR SIRVE PARA CONTRARRESTAR SUS
DUELOS Y LAS CURA."**

LEÓN TOLSTÓI



Voz y danza para reforzar el mensaje

La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross habló por primera vez del que hoy se conoce como modelo de las cinco etapas del duelo en el libro que publicó en 1969 “Sobre la muerte y los moribundos”. En él propone la vivencia de cinco fases que experimentan las personas con enfermedades terminales y tienen que afrontar su muerte.

El proyecto

El proyecto

La Unión Europea plantea desde el Observatorio Europeo de Políticas y Sistemas Sanitarios la necesidad de “programas e intervenciones de formación de los padres para la identificación temprana de los problemas de salud mental en los niños en edad escolar, la flexibilidad en las prácticas y en el acceso a los sistemas de evaluación y apoyo en los puestos de trabajo, los consejos acerca de las situaciones de duelo y las actividades sociales para reducir el aislamiento y el riesgo de depresión en las personas de edad avanzada”.

La salud mental es una prioridad en nuestra sociedad, y el arte un cauce natural para acceder y sensibilizar al público. La música y la danza se ponen al servicio del concepto en un espectáculo en el que la emoción prima sobre el virtuosismo para empatizar con el observador. Todos los elementos acompañan al espectador en un viaje de sentimientos y experiencias por el interior de nuestro ser.

Las cinco etapas que se pueden experimentar a nivel social y emocional son: Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación.

Estas cinco fases son mecanismos de defensa que los seres humanos utilizamos para afrontar situaciones muy difíciles y se aplica tanto para el afectado como para sus personas más allegadas. Esta misma teoría se puede aplicar a aquellos que tienen que afrontar una gran pérdida, ya sea un empleo, una ruptura, la migración a otro país o la pérdida de un ser querido.

Son cinco fases de duelo pero no siempre la persona tiene por qué pasar por todas ellas ni en este orden; incluso puede tener sentimientos de varias etapas a la vez. Cada duelo es una experiencia personal e íntima que el individuo asimila con el tiempo.

El espectáculo se plantea como tándem artístico-divulgativo compuesto por un psicólogo y un bailarín para abordar la temática desde una doble perspectiva.

Charla sobre educación emocional

35-50 minutos

Se tratará el concepto de pérdida, la definición y tipos de duelo, no solo haciendo referencia a la muerte, sino a todo cambio que afecte a nuestras relaciones y a nuestra forma de vivir. Durante esta sesión navegaremos por las vivencias de la persona que está en un proceso de duelo, conociendo las consecuencias que podemos experimentar a nivel físico, qué pensamientos suelen ser recurrentes, cómo nos puede afectar en nuestro día a día, qué sentimientos son los más frecuentes y cómo los podemos gestionar.

Comunicación cercana y respetuosa

Explicaciones ricas en contenidos, con un lenguaje asequible y planteadas desde la empatía.

El comunicador se apoyará en contenido teórico y hablará de experiencias y casos concretos, siempre abierto a las preguntas y las intervenciones de las asisistentes.



Sinopsis

NINDA, acrónimo de cada una de las fases de la teoría, plantea el recorrido vital de una persona desde que se genera la pérdida hasta que es capaz de asimilar dicho conflicto y seguir adelante. Un goteo constante del tiempo implacable que empuja la vida y un cayado como único compañero y apoyo ilustran este viaje emocional a través del movimiento.

Actuación de danza

25 minutos



ENLACE DEL VÍDEO PROMOCIONAL

<https://vimeo.com/562784673>



ENLACE DEL ESPECTÁCULO CON LUZ DE AMBIENTE EN SALA

<https://youtu.be/DVgdCyF-8gM>



ENLACE DEL ESPECTÁCULO CON LUZ DIURNA AL EXTERIOR

(el uso de agua no es imprescindible)

<https://youtu.be/atNAsq-C374>

Ficha artística

Título: NINDA

Dirección, coreografía e interpretación: Luis Agorreta.

Psicólogo: Gorka López Márquez.

Diseño de iluminación: Olga García.

Música: David Álvarez.

Vestuario: José Reches, Entre puntas y tacones.

Duración: charla de 45 minutos + espectáculo de 25 minutos.

Público al que va dirigido: público adulto.

Ficha técnica

En la versión de teatro se requiere linóleo negro; en la de calle puede bailarse sobre suelo descubierto. Necesidad de algún bordillo, pared o elemento arquitectónico similar que haga un ángulo de 90° con el suelo, y en el que poder poner peso a través de un bastón. Las dimensiones mínimas del espacio deben ser de 6x6 metros y 3 metros de altura.

Se adjuntan tres opciones de planos de luces según los medios de iluminación de los que disponga el teatro. La pieza puede representarse también en exteriores con luz diurna o en interior con medios mínimos de iluminación

Plano de luces 1

Tiempo estimado de montaje y grabación: 3 horas

NECESIDADES TÉCNICAS DE ILUMINACIÓN:

- 1 mesa de control de iluminación de 24 canales
- Entre 12 y 18 canales de dimmers de 2kw

Equipo:

- 2 Fresnels de 2kw
- 9 Pcs de 1kw
- 6 Par CP 62
- 2 Par CP 61
- 4 recortes 15/30° o similar 1kw (En puente de sala)*
- 1 panorama de 500w en peana (Sustituible por 1 Pc)
- 1 peana
- Filtros. 201L y 200L
- Se requiere una escalera para dirigir los aparatos, así como un técnico para montaje, dirección de luces y actuación.

*Los recortes de puente de sala pueden sustituirse por PCs de 1kw 13

FONDO NEGRO O PARED



FRESNEL 2KW: 2

PC 1KW: 9

PAR CP 62: 6

PAR CP 61: 2

 RECORTE 15/30°: 4

☐ PANORAMAS ASIMÉTRICOS 500w: 1

(TAMBIÉN PUEDE HACERSE CON 1 Pc)

1 Peana

18 canales de dimmers de 2kw

“NINDA”

LUIS AGORRETA

Diseño de luces: Olga Garcia A.A.I.

Plano de luces 2

Tiempo estimado de montaje y grabación: 3 horas

NECESIDADES TÉCNICAS DE ILUMINACIÓN:

- 1 mesa de control de iluminación de 24 canales
- 12 canales de dimmers de 2kw

Equipo:

- 1 Fresnels de 2kw
- 5 Pcs de 1kw
- 6 Par CP 62
- 3 recortes 15/30° o similar 1kw (En puente de sala)*
- 1 panorama de 500w en peana (Sustituible por 1 Pc)
- 1 peana
- Filtros. 201L y 200L
- Se requiere una escalera para dirigir los aparatos, así como un técnico para montaje, dirección de luces y actuación.

*Los recortes de puente de sala pueden sustituirse por PCs de 1kw

PLANO DE LUCES

FONDO NEGRO O PARED

LEYENDA



FRESNEL 2KW: 1



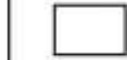
PC 1KW: 5



PAR CP 62: 6



RECORTE 15/30°: 3

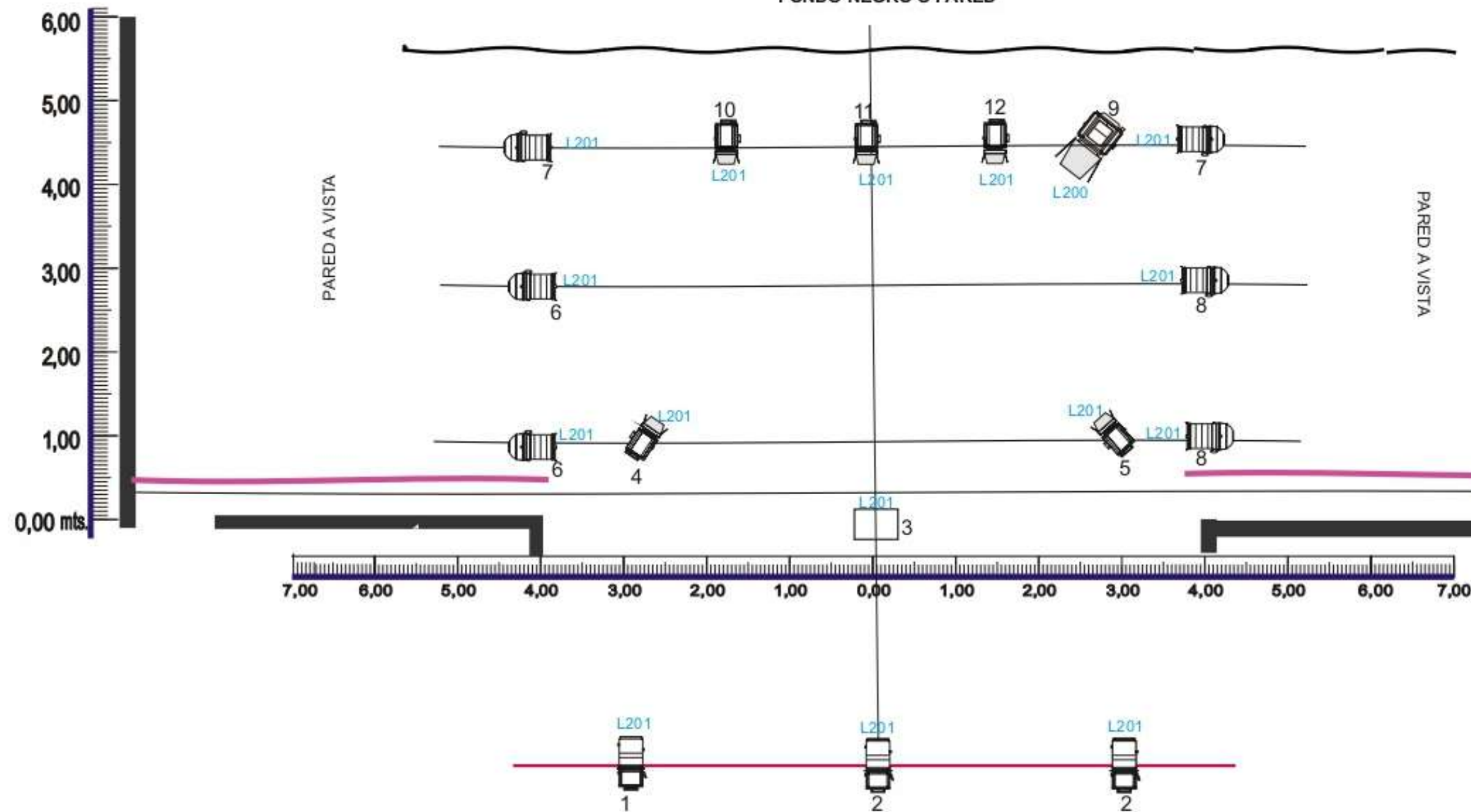


PANORAMAS ASIMÉTRICOS 500w: 1

(TAMBIÉN PUEDE HACERSE CON 1 Pc)

1 Peana

12 canales de dimmers de 2kw



“NINDA”

LUIS AGORRETA

Diseño de luces: Olga Garcia A.A.I.

Plano de luces 3

Tiempo estimado de montaje y grabación: 2 horas

NECESIDADES TÉCNICAS DE ILUMINACIÓN:

- 1 mesa de control de iluminación de 24 canales
- 10 canales de dimmers de 2kw

Equipo:

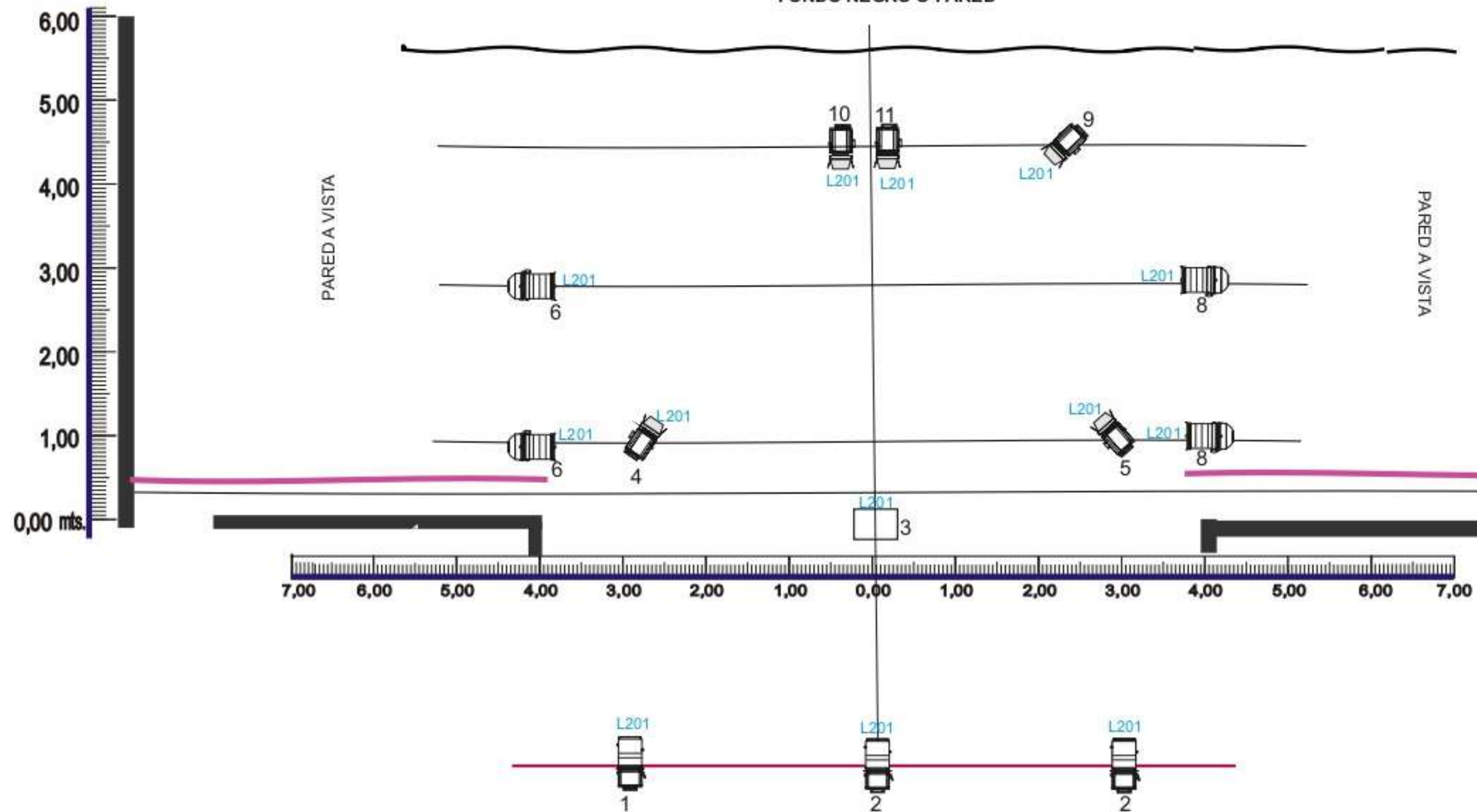
- 5 Pcs de 1kw
- 4 Par CP 62
- 3 recortes 15/30° o similar 1kw (En puente de sala)*
- 1 panorama de 500w en peana (Sustituible por 1 Pc)
- 1 peana
- Filtros. 201L
- Se requiere una escalera para dirigir los aparatos, así como un técnico para montaje, dirección de luces y actuación.



*Los recortes de puente de sala pueden sustituirse por PCs de 1kw 17

PLANO DE LUCES

FONDO NEGRO O PARED



LEYENDA

-  PC 1KW:5
 PAR CP 62: 4
 RECORTE 15/30°: 3
 PANORAMAS ASIMÉTRICOS 500w: 1
 (TAMBIÉN PUEDE HACERSE CON 1 Pc)
 1 Peana
 10 canales de dimmers de 2kw

“NINDA”

LUIS AGORRETA

Diseño de luces: Olga Garcia A.A.I.

Necesidades técnicas de sonido

SISTEMA DE SONIDO COMPUESTO POR:

- 2 altavoces Electrovoice ZLX 12 P Autoamplificados o similares.
- 1 mesa de control con USB (suficiente con entrada USB).
- 1 micrófono (no necesario en espacios pequeños).

Actividades complementarias

Talleres de danza contemporánea (De 1 a 3 sesiones de 1h cada una)

La clase estará compuesta de varias partes. Comenzaremos por un apropiado calentamiento corporal, un uso consciente de la respiración y la relación con nuestro entorno y el resto de personas. Haremos ejercicios para conocer los diferentes niveles, las cualidades del movimiento y la tensión corporal, y la relación de todas ellas con la música. Por último, trabajaremos en el uso del gesto como elemento integrador entre lo cotidiano y el arte, y cómo integrarlo en la danza personal de cada uno.

Talleres de abordaje del duelo y gestión de las emociones (De 1-3 sesiones de 1h cada una)

La metodología empleada será a través de presentaciones, dinámicas y casos prácticos. En la primera de ellas se tratará la definición y tipos de duelo, no solo haciendo referencia a la muerte, sino a todo cambio que afecte a nuestras relaciones y a nuestra forma de vivir. Durante esta sesión navegaremos por las vivencias de la persona que está en un proceso de duelo, conociendo las consecuencias que podemos experimentar a nivel físico, qué pensamientos suelen ser recurrentes, cómo nos puede afectar en nuestro día a día, qué sentimientos son los más frecuentes y cómo los podemos gestionar.

La segunda sesión se centrará en las distintas etapas del proceso de duelo. Recorreremos las diferentes fases teóricas que se han establecido desde distintas corrientes, siempre bajo el paradigma de que cada proceso de duelo es diferente en cada persona. Se abordará desde un proceso continuo y personal hacia una nueva realidad, cambiante en el tiempo, donde aparezcan diferentes sentimientos y emociones intensas, y por supuesto implicando a las personas de alrededor.

La tercera y última sesión tendrá como objetivo final conocer hábitos saludables de afrontamiento en el duelo, es decir, qué es necesario tener en cuenta para dar un proceso de duelo como cerrado de manera adaptativa.

Todas las sesiones se trabajarán de manera guiada a través de casos prácticos, que van a facilitar a representar los conocimientos teóricos expuestos.

Curriculos de los profesionales

GORKA LÓPEZ MÁRQUEZ

Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca, donde cursó también el Máster de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Posteriormente realiza el Máster de Psicología General Sanitaria en la Universidad a Distancia de Madrid. Durante ocho años trabaja con personas con discapacidad física y del desarrollo en distintas asociaciones de Pamplona y Salamanca. Colaboró en un centro infanto-juvenil de la ciudad dominicana de Santo Domingo junto a jóvenes en situación de vulnerabilidad, y con personas con discapacidad en México. También ha trabajado en procesos de rehabilitación de personas con drogodependencia. En este periodo ha realizado talleres de formación sobre autoestima, inteligencia emocional, primeros auxilios psicológicos, comunicación efectiva y procesos de duelo. Miembro del equipo psicosocial de respuesta inmediata de Cruz Roja y del colegio de psicología de Castilla y León. Actualmente es responsable del proyecto de adolescentes no acompañados en procesos migratorios en Asamble Comarcal de Cruz Roja Salamanca.





LUIS FERNANDO AGORRETA LUMBRERAS

Inicia su aprendizaje en danza en la escuela Endanza de Salamanca durante su formación universitaria. Posteriormente se gradúa en danza contemporánea en el Real Conservatorio Profesional de Danza “Mariemma” donde participa en creaciones de profesionales como José Reches y Pedro Berdayes. Bailarín en la compañía de danza “La piel” (Como Perros, José Reches) y “Lava” (Beyond, La intrusa; Bending the walls, Fernando Hermando Magadán; 15° al oeste, Paloma Hurtado; Abisal, Daniel Abreu). Asistente de coreografía de Marta Peiró en los Talleres “Mágicos danzantes” de las actividades del Museo del Prado “El Prado en familia” y de José Reches en la pieza “Kiss me hard before you go” para el Balletto Teatro di Torino. Imparte talleres de partnering con José Reches en Salamanca e Italia. Coorganizador del festival de danza contemporánea Tierras en danza, celebrado en varias poblaciones rurales de la provincia de Cáceres.



Contacto

WEB

www.lapieldanza.com

CORREO ELECTRÓNICO

lapieldanza@gmail.com

TELÉFONO

680 666 815

INSTAGRAM

[@luisagorreta](https://www.instagram.com/luisagorreta)