



# LAS HUELLAS DEL CAMINO

MONOGRÁFICO SOBRE LA PÉRDIDA

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL  
A TRAVÉS DEL ARTE



# La pérdida como experiencia vital

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

LEÓN TOLSTÓI

**Palabra y movimiento  
para reforzar el mensaje**

# El proyecto

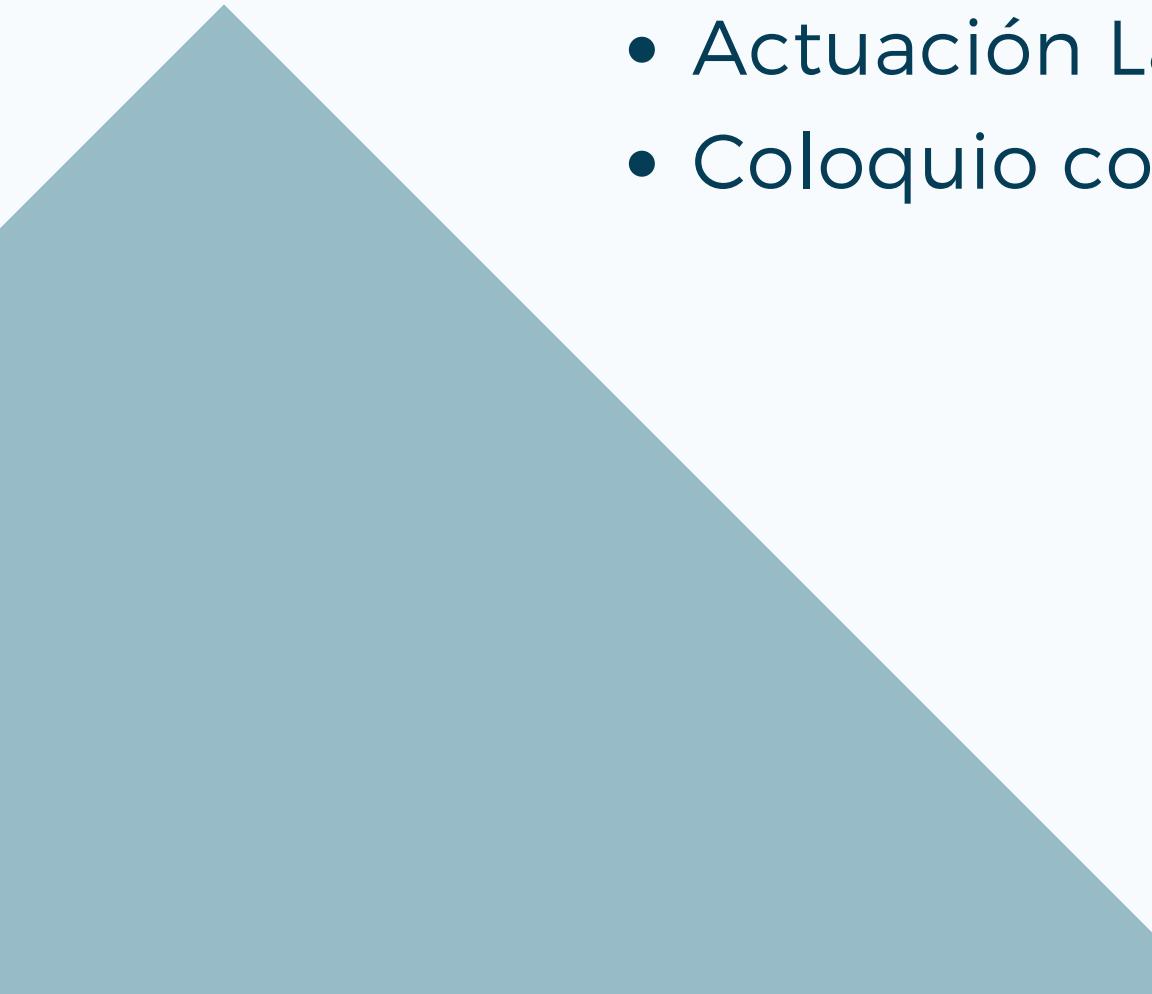
La salud mental es una prioridad en nuestra sociedad, y el arte un cauce natural para acceder y sensibilizar al público respecto a una vivencia que nos afecta a todos: la pérdida. La música y la danza se ponen al servicio del concepto en un espectáculo en el que la emoción prima sobre el virtuosismo 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 tradicionalmente se ha considerado 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. La definición del duelo según estos estadios ha quedado ya en desuso; sin embargo, es cierto que cada duelo es una experiencia personal e íntima que el individuo asimila con el tiempo.

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



La sesión consta de cinco partes:

- Clase de danza contemporánea
- Taller de repertorio sobre la obra posterior
- Charla de educación emocional sobre el fenómeno del duelo
- Actuación Las huellas del camino
- Coloquio con las asistentes.

# Taller de danza contemporánea

**1,5 hora**

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.

# Experimentación con el repertorio propuesto

**1 hora**

Las acciones se convierten en el elemento principal para canalizar las emociones en una sesión en la que navegar por las fases propuestas en la obra. Como herramientas nos serviremos de la respiración, la gestualidad y el uso del elemento, el cual varía con cada nueva situación. Para la sesión se requiere un bastón largo, palo de escoba o fregona.

# Charla sobre educación emocional

1.5 hora

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. Asimismo, se abordará cómo acompañar a una persona que está viviendo un proceso de pérdida.

# 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 asistentes.



# Sinopsis

Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación, cinco fases que tradicionalmente se han asociado con la vivencia de una pérdida importante. La obra profundiza en el recorrido de una persona desde que esta se produce hasta que es capaz de asimilarla. El cuerpo del intérprete y un cayado como compañero ilustran este viaje emocional a través del movimiento.

# Actuación de danza

25 minutos



## VÍDEO PROMOCIONAL

<https://vimeo.com/562784673>

## ESPECTÁCULO CON LUZ DE AMBIENTE AL EXTERIOR

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

## ESPECTÁCULO CON LUZ DE AMBIENTE EN SALA

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

## ESPECTÁCULO CON LUZ DIURNA AL EXTERIOR Y AGUA

(el uso de agua no es imprescindible)

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

# Coloquio con el público

## 45 minutos

Una actividad como la propuesta no estaría completa sin un espacio en el que las asistentes pudieran compartir sus impresiones, experiencias y dudas con los facilitadores. La validación de la percepción del público, así como la profundización en el proceso creativo realzan el valor de la actividad.

Después del recorrido de todo el día, se genera un espacio donde poder compartir libremente, en el que sostener a las personas según sus necesidades.

# Ficha artística

**Título:** Las huellas del camino

**Dirección, coreografía e interpretación:** Luis Agorreta.

**Psicólogo:** Gorka López Márquez.

**Diseño de iluminación:** Olga García.

**Música:** David Álvarez.

**Vestuario:** La piel.

**Duración:** 25 minutos.

**Público al que va dirigido:**  
público adulto.

# Ficha técnica

En la versión de teatro se puede bailar sobre linóleo negro o blanco; en la de calle puede bailarse sobre suelo descubierto. Las dimensiones mínimas del espacio deben ser de 6x6 metros y 3 metros de altura. Adaptable a la arquitectura del espacio.

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

# Curriculum 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. Formado en Terapia Familiar e intervención en Trauma. Durante ocho años trabaja con personas con discapacidad física y del desarrollo en distintas asociaciones de Pamplona y Salamanca. Colabora 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 y con jóvenes migrantes no acompañados en Cruz Roja. Durante dos años es el responsable de emergencias de esta organización en la provincia de Salamanca. En este periodo ha realizado talleres de formación sobre gestión emocional, primeros auxilios psicológicos, duelo y trauma. Miembro del equipo psicosocial de respuesta inmediata de Cruz Roja y del colegio de psicología de La Rioja.





## 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 Lava (2018-2019) con repertorio de La intrusa, Fernando Hernando Magadán, Paloma Hurtado y Daniel Abreu; Balletto Teatro di Torino (2023-2025) con obras de Manfredi Perego, José Reches, Mauro de Candia y Alessio Maria Romano; intérprete y asistente en La piel desde 2016 y codirector desde 2020 con creaciones propias como Las huellas del camino, La línea del sol, Jaula sin barrotes, Metamorfosis y New rules. Imparte talleres de técnica e improvisación en España e Italia. Organizador a través de Sinergos del proyecto de difusión de danza contemporánea en el medio rural “Tierras en danza”, celebrado en varias poblaciones rurales de Extremadura.

# Contacto



## WEB

[www.lapieldanza.com](http://www.lapieldanza.com)

## CORREO ELECTRÓNICO

[lapieldanza@gmail.com](mailto:lapieldanza@gmail.com)

## TELÉFONO

680 666 815

## INSTAGRAM

@luisagorreta