



Proyecto 4women

CONVENCIÓN NÚMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Asociación estratégica Erasmus+ KA2

Programa de formación
«Arte, educación cívica, deporte & tutoría
para la inclusión de mujeres migrantes»

Terapia artística para mejorar las habilidades sociales de las mujeres migrantes

Duración total: 4 horas

Resiliencia y resistencia a través del arte, especialmente a través del arte de las payasadas

Introducción:

Este taller pretende proporcionar herramientas para la expresión individual, en particular cuando las individuos no tienen acceso a estas herramientas.

Nuestras palabras claves son:

Que te reconozcan y reconocerse;

Bien estar y renacer;

Identidad y pertenencia;

Estar en el «aquí y ahora» para crecer y desarrollarse.

Una payasa puede estar en cualquier tipo de entorno porque sabe adaptarse.

Encuentra su expresión en el hecho de ser ella misma.

No se necesita ninguna habilidad concreta.

La única condición es que las participantes se permitan explorar su yo interno para permitirse vivir la experiencia y respetar la forma de vivir la experiencia de las demás.

El terapeuta de arte garantiza el ámbito y el proceso.

Promueve la oportunidad de que cada persona descubra esta faceta particular de sí misma.

Asegura a las personas la posibilidad de expresarse libremente. No juzga a los demás.

METODOLOGÍA

El círculo

El círculo proporciona un espacio seguro, una energía de grupo y que todas miren a todas. Aquí comienza de nuestro trabajo.

Relajación

Para reconectarse con una misma, con la respiración y para soltar tensiones del cuerpo, lo mejor es darle a todas la oportunidad de conectar con las demás.



Despertar el cuerpo

Nos movemos tranquilamente con la música para calentar el cuerpo, cada una como pueda. Hay distintos tipos de juegos y sus objetivos son la cohesión, «dejar de pensar», la imaginación y la confianza.

Los juegos permiten que las participantes entren en un estado mental que conduce a:

- establecer un espacio reconfortante;
- trabajar juntas;
- no juzgarse o compararse con otras;
- aceptar los errores y continuar;
- disfrutar de interactuar con las demás;
- fomentar el respeto a una misma y a las demás;
- facilitar la expresión en un momento imaginario;
- comprender que hacer cosas con las demás también es hacer cosas para una misma.

Los juegos se desarrollan en diferentes momentos del taller.

Estos juegos no son un concurso ni son excluyentes (no hay perdedora ni ganadora).

Descubrir la payasa que hay en una misma

Se dan instrucciones que permiten establecer un ritual de actuación para la payasa. La participante puede anclarse en el momento presente («el aquí y el ahora»).

El proceso de expresión no requiere conocimientos ni teorización intelectual.

La máscara (la nariz de payasa) permite a las participantes entrar en otro universo. La nariz es una transformación que remite a la ingenuidad, a la inocencia de la niña que descubre el mundo que la rodea.

La participante se centra en sí misma durante los solos o duetos con o sin guion.

Contar con la mirada de las demás participantes, que están apoyadas por la tutoría del terapeuta de arte, crea un entorno tranquilizador.

«El Enfoque Centrado en la Persona» (Karl ROGERS) proporciona un ámbito claro y en el que no se juzga, que está garantizado por el moderador. Todas son tanto actrices como espectadoras.

El actuar como una payasa es justo.

La participante aprende a ignorar lo que piensan otras personas o lo que cree que piensan.

No se busca hacer o mostrar. No se busca la acción, sino acoger lo que sucede en el aquí y ahora.

Este ejercicio ancla en el presente y desconecta del pasado, del arrepentimiento o de la preocupación del futuro.

Lo que sucede es justo.

Después de actuar, se invita a las participantes a que describan lo que han sentido durante la actividad y cómo se sienten después de ella.

El objetivo es no comentar ni evaluar su actuación. Cada participante describe libremente sus impresiones inmediatas de forma sencilla y sincera.

¿Quién lo lidera?

Un terapeuta de arte, pero puede que haya otra persona observando.

¿Para quién?

Un grupo de 6 a 10 personas como máximo.

Cojines y sillas para cada participante, un biombo, un aparato para la música, narices rojas y un baúl de disfraces (que tenga sombreros y bufandas como mínimo si es posible).

¿Cuánto dura?

Un mínimo de 4 horas permite a las participantes avanzar en su primer solo de payaso.



Plan de la lección

Animar y empoderar a las mujeres para que conecten con sus emociones y sentimientos y encuentren una forma de expresarlos. A través de prácticas artísticas, se experimenta con liberar ansiedad y con enfrentarse a las miradas de otros sin autocensura.

ACTIVIDADES

1. Poner a las participantes en un círculo
2. Presentar a cada una al grupo con tres preguntas:
¿Cómo me va a llamar la gente durante la sesión?
¿Qué me transmite la palabra «payasa»?
Un acontecimiento que me haya sucedido en el último año.
3. Relajarse con música. Soltar todo el cuerpo y centrarse en la respiración.
4. Despertar el cuerpo lentamente con la música hasta que se baile libremente.
5. Hacer 4 tipos de juegos que no sean ni un concurso ni sean excluyentes (podemos centrarnos en un tipo de juego u otro según las necesidades del grupo):
 - Dejar de pensar
 - Cohesión del grupo
 - Imaginación
 - Confianza
6. El ritual de la nariz roja en un círculo. Cómo llevarla. La magia de la payasa. Los pasos para ser una payasa.
7. Descubrir las payasas con nariz roja de distintas formas.
8. Descansar cuando las participantes estén fuera de la sala del taller. El espacio se transforma en un teatro.
9. Todo el mundo ofrece una actuación de payasa de 3 minutos con música (que escoge el terapeuta de arte) al público (las otras participantes).
Un guion simple para presentarse a una misma. Entrar, tomar contacto con el público, presentarse, celebrarlo con el público y salir.
Volver a salir ante el público sin la nariz roja. Expresar cómo se sintieron en el escenario y cómo se sienten en el momento.
10. Volver al círculo. Reconectar con una misma en silencio.
11. Unas últimas palabras de cada participante en el círculo.
12. Completar el formulario de evaluación.

EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Un círculo final permite que todo el mundo diga unas palabras finales al grupo o al terapeuta de arte para finalizar el taller.

Se da a cada participante un documento individual para que contesten a las siguientes preguntas con palabras o dibujos:

¿Me he sentido cómoda y en un ambiente seguro?

¿Cómo siento que es mi relación con el terapeuta de arte? ¿Y con las otras participantes?

¿Que he aprendido de mí hoy? ¿Y de las demás?