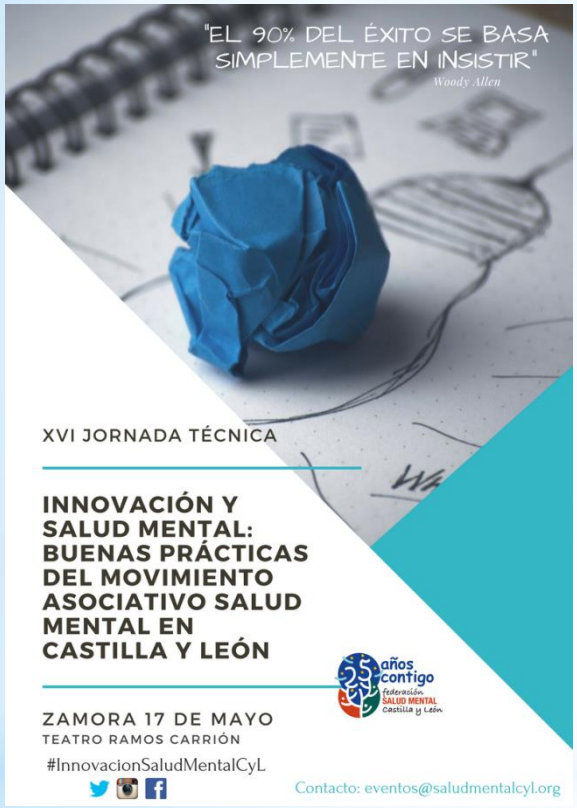


BUENA PRÁCTICA ACTIVISMO Y PARTICIPACIÓN

Proyecto EXPRÉSATE

UNA ESTRATEGIA PARA LA ACTIVACIÓN Y COMPRENSIÓN AFECTIVA DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

SERGIO SANTO DOMINGO

EDUCADOR **monitor1.amanecer.segovia@gmail.com**

ASOCIACIÓN AMANECER
SALUD MENTAL - SEGOVIA

25 años contigo federación SALUD MENTAL Castilla y León

ASOCIACIÓN "AMANECER " SALUD MENTAL SEGOVIA

ASOCIACIÓN AMANECER
SALUD MENTAL - SEGOVIA

“Exprésate” es un vehículo para promover la expresión afectiva

BASE TEÓRICA

- El afecto es un aspecto subjetivo de evaluación que orienta la conducta en una u otra dirección.

-Permite conocer el estado interno de la persona y como lo exterioriza y comunica.

- “Exprésate” contiene: retroalimentación grupal, expresión corporal, improvisación y expresión emocional

“Toda conducta es comunicación” (Watzlawick).

¿Qué es la emoción?

La emoción es difícil de definir, aunque solemos sentirla y experimentarla

ACERCAMIENTO

EVITACIÓN

Estímulos agradables

EMOCIÓN

Estímulos aversivos

Fernández-Abascal et al., (2010)

EMOCIÓN COMO SISTEMA DE ALARMA

La naturaleza primitiva y universal de la emoción y su funcionamiento como sistema de alarma conecta también con lo más primitivo del lenguaje: la comunicación no verbal

ASOCIACIÓN AMANECER
SALUD MENTAL - SEGOVIA

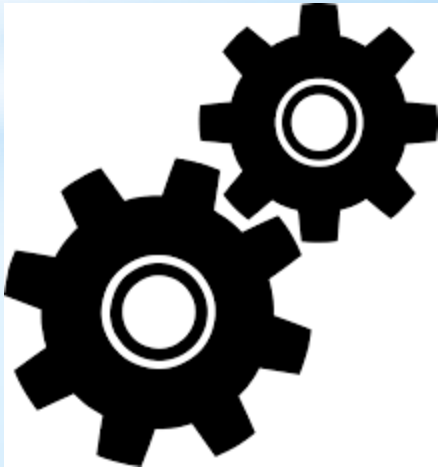
¿Cómo surge Exprésate?

1. Interés Asociación AMANECER por actividades expresivas

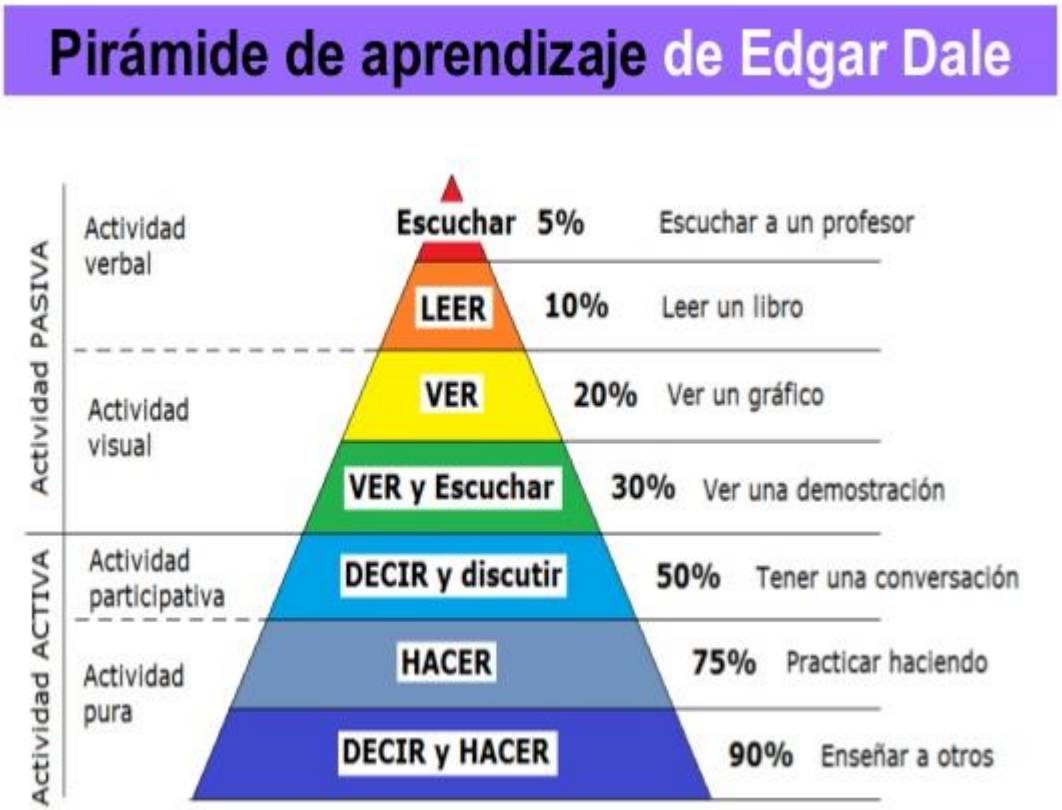
2. Propuesta Proyecto “Exprésate” – Teatro y manejo afectivo

3. Sintomatología negativa en PCEM (aplanamiento afectivo) promueve interés por el proyecto

4. Se fijan objetivos y cronograma:
- Establecer un espacio de expresión
- Mejorar la afectividad de los/las participantes



Metodología participativa y dinamizadora



ASOCIACIÓN AMANECER
SALUD MENTAL - SEGOVIA

Recorrido

FASE 1. CONFIANZA (Generar espacio expresión, dinámicas de grupo y dominio del cuerpo)

FASE 2. TÉCNICA TEATRAL Y EMOCIONES (profundización y trabajo emociones)

FASE 3. AVANZAR DE LA MANO (I Muestra Exprésate)

FASE 4. PASO GRANDE SUELTOS/AS

Una vez tienes identidad puedes lanzarte y arriesgarte

Resultados

-Acogida muy positiva de los/las participantes

-Valoración Expresivo-Afectiva a través de un cuestionario

-Indicador cumplido con respecto al número de valoraciones

-La planificación se hizo para 3 meses y ya hemos cumplido 1 año con el proyecto, continuamos con una evolución notable y preparando el salto a la escena ante un público abierto

-Grupo estable de 25 participantes (1 sesión semanal de 1h y 15')

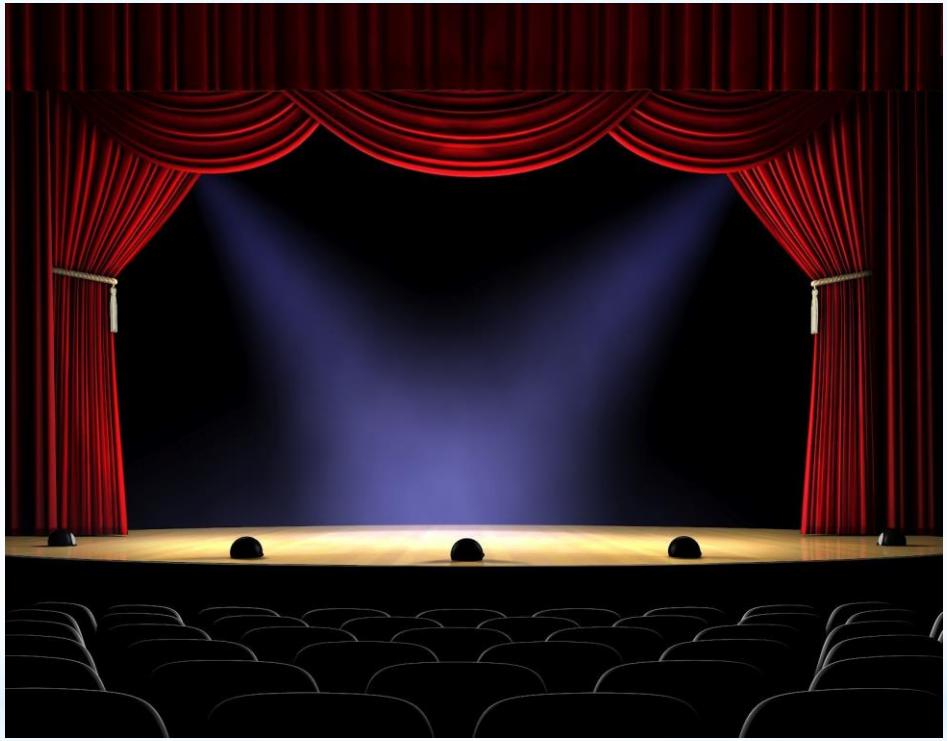
-Arriesgarse en su justa medida para poder lograr un cambio

Proyección video Dinámicas Grupales y Ensayos

ASOCIACIÓN AMANECER
SALUD MENTAL - SEGOVIA

I MUESTRA EXPRÉSATE 2018

Muchas gracias !



Sergio Santo Domingo

monitor1.amanecer.segovia@gmail.com

ASOCIACIÓN AMANECER

SALUD MENTAL - SEGOVIA