CRECIMIENTO PERSONAL, TEATRO Y TERAPIA

DESCUBRETE CON EL TEATRO





FERRAN SAFONT

- Teatro Terapeuta
- Terapeuta Gestalt
- Coach



Formación:

- Formación en terapia Gestalt. Institut Gestalt. (2017-2020)
- Master El Teatro como Oportunidad. Institut Gestalt. (2018-2020)
- Formación Narrativa Terapéutica (2016)
- Teatro y Consciencia (2016-2018)
- Master en Liderazgo personal y Coaching (2016-2018)

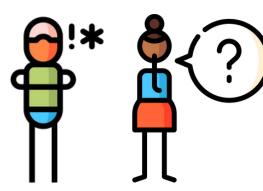


¿CÓMO SUPERAR TUS MIEDOS, CÓMO GANAR CONFIANZA EN TI Y CÓMO TENER MAS ESTABILIDAD EMOCIONAL?









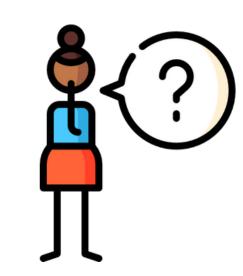


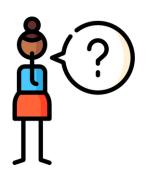




LA OPINION DE LOS DEMAS

DEJA DE MIRAR A LOS DEMÁS Y CENTRATE EN TI





Mi mente se pone a pensar

- Futuro : ¿Qué pensaran?
- Pasado: conectas con alguna vivencia

- La opinión de los demás
- El que dirán
- Sentirme juzgado
- Me comparo con los demás
 - Yo no puedo controlar lo que piensan los demás

• Herramienta conectar contigo

- Egosita
- Borde
- Frio
- Torpe
- Tonto
- debil
- vulnerable
- exagerada
- dramatica

- Emoción
- Dialogo interno: yo me juzgo



Conectar conmigo

• Presente: Aquí y Ahora

- Sensación de conexión
- Fuerza
- Calma y Serenidad
- Autoconocimiento
- + Autoconocimiento y gestión emocinoal



¿Cómo trabajamos esto en clase?

• Grupo + Teatro

- Ejemplo Actores profesionales

- ¿lo estoy haciendo bien?
- Miedo al ridiculo
- No soy bueno, No valgo (Dialogo interno)
- Ella lo hace mejor
- Inicio clase ¿Cómo estás?
- Actuar conectado PRACTICA



INESTABILIDAD EMOCIONAL

EMOCIONES ¿ENEMIGO O ALIADO?

CAUSAS:

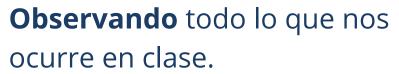


• Juzgar mi parte emocional

- Soy una persona sensible
- Me afecta todo
- Soy exagerada, dramática
- Me gustaría controlar lo que siento



¿Cómo trabajamos esto en clase?

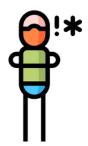


Autoconocimiento en base a la experiencia



• Miedo a sentir

- Quedarme pegado a la tristeza
- Enfadarme y mostrarme borde o hacer daño al otro
- Sentirme vulnerable y que me hagan daño
- Bloquerame / Hacerme pequeño / Quedarme en blanco



• Represión emocional

- Necesidad de entender lo que siento
- Separación de emociones buenas y malas
- Reprimir / Controlar / Bloquear emociones segun mi entorno
- Controlar lo que expreso y lo que no --> Tengo que ser Fuerte



Mochila emocional o Coraza

- Tragar, no expresar, reprimir.
- + mochila + coraza =
- Solo muestro mis emociones malas a los que mas quiero



- Tensión y rigidez en espalda, cuello
- Cansancio
- Nerviosismo o hiperactividad



INESTABILIDAD EMOCIONAL





EMOCIONES ¿ENEMIGO O ALIADO?

- ¿Para que sirven?
 - **Tristeza:** estar contigo, recuperarte de una perdida, necesidad de sentirte escuchado, acompañado, comprendido
 - **Enfado:** decir que no, poner limites a algo que, nos molesta, nos hace daño o no nos gusta.
 - Miedo:
 - Miedo bueno: una llamada a la prudencia, a cuidarnos
 - Miedo inútil: nos bloquea.
 - Alegria: curiosidad, compartir, vinculo, ternura



Emociones

- Nos guste o no, son una parte de ti
- Depende de ti con que actitud las vivas
- No nos han enseñado a gestionarlas, sino que nos han invitado a reprimirlas y controlarlas.
 Necesitamos un entrenamiento



¿Cómo trabajamos esto en clase?



Aprender a Conectar conmigo identificar que siento



Practicar a compartir y expresar lo que siento



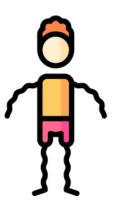
Utilizar el teatro para poder vivir las emociones en un lugar seguro



Desbloquear el cuerpo a través de la expresión corporal y el movimiento



¿COMO SUPERAR TUS MIEDOS?



VALIENTE NO ES AQUEL QUE NO SIENTE MIEDO, SINO EL QUE A PESAR DE SENTIRLO, SIGUE ADELANTE!

¿Como funciona el miedo?



Fase 1.- Amenaza

Fase 2.- **Sentir miedo** >>>



Fase 3.- Reacción al miedo





- Me enfado conmigo x sentir miedo
- Me siento impotente x no poder controlar mi miedo
- Miedo a que mi cuerpo se descontrole
 - Empieze a temblar
 - Me bloquee
 - Me quede en blanco
 - o Rompa a llorar
 - Ganas de huir
 - Me pongo rojo

• Miedo a equivocarme

- Miedo al rechazo
- Miedo al abandono
- Miedo al ridículo
- Miedo a sentirme solo
- Miedo a sentirme juzgado
- Miedo a mostrarme vulnerable
- Miedo al fracaso
- Miedo a no sentirme querido

Reacción mental:

- ¿Cual es tu dialogo interno?
- ¿Cómo te tratas cuando sientes miedo? (Ejemplo niño examen)
- Frases Tipo:
 - No tengas miedo
 - No seas cobarde
 - No pasa nada
 - Venga espabila
 - o El miedo es de débiles



¿Cómo trabajamos esto en clase?



Descubrir mis miedos a través de un proceso de Autoconocimiento



Compartir mis miedos y darme cuenta que no soy un bicho raro



Descubrir como reacciono a través de una exposición lenta y progresiva en un lugar seguro.



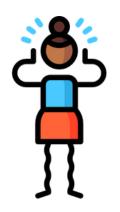
Practicar respetando mi ritmo, la exposición al miedo, para ir superándola poco a poco e ir construiendo la confianza





¿QUÉ TE IMPIDE SENTIRTE SEGURO?

DESCUBRIR COMO ME HABLO, COMO ME TRATO, QUE ME DIGO, COMO ME EXIGO



Dialogo interno

- Lo que no: lo que me falta, lo negativo
- Auto juicio y Auto crítica:
- Victimista: no puedo, no valgo...
- Auto exigente: "tengo que" "deberías"
 - Opuesto a la Autoestima



Mis voces internas

- Angel y Demonio / Pepito grillo / Hormiga y la Cigarra
- La voz Autoritaria: exigencia y dureza



• El niño caprichoso: solo quiere hacer lo que le gusta



¿Cómo me afecta este diálogo?

- Impacto emocional negativo
- Quita capacidades.
- Desvaloriza
- Genera mucho ruido mental



¿Cómo trabajamos esto en clase?



Autoconocimiento, observación de mi dialogo interno y mi exigencia durante el curso



Utilizar el Teatro como herramienta para conocer y descubrir mis dos voces internas.



HERRAMIENTAS CLAVE





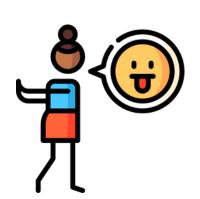
Conecta contigo:

- Para de hacer / Para de hablar
- Respira
- Observa a tu cuerpo
- Conecta con tus sensaciones



El ciclo de las emociones

- Identifica lo que sientes
- Ponle nombre a la emoción
- Piensa que es lo que necesitas
- Atiende lo que te pasa



Deja de Reprimir y controlar lo que sientes:

- Descubre que emociones te cuesta expresar
- Busca un lugar seguro donde poder mostrarlas y compartirlas en confianza
- Transítalas y déjatelas sentir, en vez de reprimirlas y controlarlas.



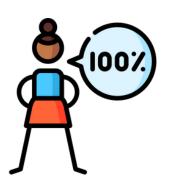
Busca a alguien para que te escuche

- Un psicologo, terapeuta
- Un amigo, pareja, familiar
- Siéntete escuchado, comprendido, acojido



Conócete y obsérvate:

- El autoconocimiento como base
- Conoce tus miedos, como te juzgas, como te exiges, como es tu dialogo interno...



Comunicación Consciente:

- Hablar siempre en 1ª persona
- Hablar del presente (No del futuro ni el pasado)
- Elimina el "Pero" y pon una "y"

CRECIMIENTO PERSONAL, TEATRO Y TERAPIA

EL MÉTODO: DESCÚBRETE CON EL TEATRO



EL CURSO:

UN VIAJE A TU
INTERIOR

Un proceso personal a través del Teatro.

EL ESCENARIO

¿Qué me ocurre cuando me expongo?

3 EL MIEDO

Descubriendo mis miedos

ACTUAR

¿Qué es eso de actuar?

9 ¿QUIÉN SOY?

Descubrir que estoy hecho de personajes

AUTOESTIMA Y 6
CONFIANZA

Valorar a los demás y valorarme a mi

EL CUERPO

Una brújula interna para la toma de decisiones

VOCES INTERNAS 8

Descubre lo que te dices y cómo te limitas a ti mismo

EMOCIONES

Aprende a escuchar tus emociones y a cuidarte

¿CÓMO ME MUESTRO AL MUNDO?

Descubre que personaje interpretas cuando te relacionas con los demás

¿CÓMO QUIERO SER?

Libérate del peso de la exigencia y descubre el poder de la aceptación

FIN DEL VIAJE @

Una mirada compasiva hacia uno mismo

CRECIMIENTO PERSONAL, TEATRO Y TERAPIA

DESCUBRETE CON EL TEATRO

Muchas gracias!!!





Puedes seguirme en las redes:

Ig: @descubreteconelteatro

Fb: Descúbrete con el Teatro