

*LA PISCINA (COMO METÁFORA)*

DOSIER DE  
**MEDIACIÓN**

## CÓMO ENTENDEMOS LA MEDIACIÓN

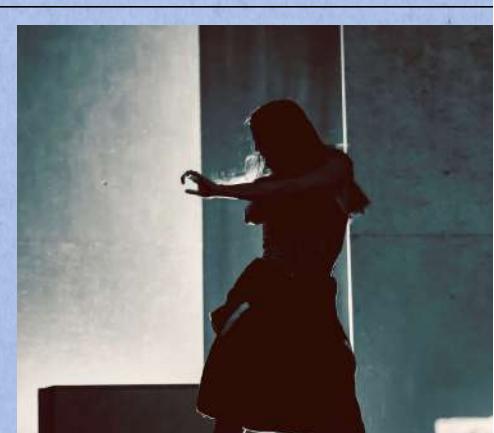
A la hora de definir la mediación a menudo tendemos a metáforas... como “un puente”, “un canal”, “un camino de ida y vuelta”... que sin duda sirven para plasmar ese intento de dar a los/as espectadores/as un papel activo antes, durante y después de la representación. Es lógico porque toda obra plantea un diálogo y a menudo se antoja incompleto si sólo propone la contemplación.

A lo largo del tiempo, ha habido muchas formas de entender ese “puente” entre obra, público y artistas. En nuestra opinión, la mediación tiene más sentido cuanto más se haya incorporado desde la génesis de la obra, pensando en el público como agente activo, no meramente contemplativo.

Por eso, apostamos por la imaginación en nuestra puesta en escena: tratamos de provocar imágenes para que cada espectador/a pueda imaginarse sus propios personajes, lugares, incluso olores... que van a tener que ver con sus propias experiencias. Y desde ahí luego compartirlas en actividades de mediación, entendemos que es lo más natural.

Asimismo, las actividades que proponemos parten de los temas centrales de la obra que conectan con contradicciones, conflictos, miedos e impulsos que entendemos que muchas personas hemos vivido, aunque no seamos deportistas de élite.

Porque no es necesario entrar en un centro de alto rendimiento para entender que probablemente tenga que sacrificar muchas parcelas de mi vida para llegar a ser el/la mejor en mi profesión. Como tampoco es necesario haber ganado medallas de oro para necesitar parar y preguntarme si lo que he hecho hasta ahora es lo que quiero seguir haciendo en adelante.



# LOS TEMAS CENTRALES DE LA OBRA

## **La salud mental en el deporte, desde la escena**

A menudo se trata la salud mental en el deporte desde las claves para cuidar nuestro bienestar emocional de manera que podamos obtener un mejor desempeño a la hora de competir, sin sufrir.

Sin embargo, y sin desdeñar esta vía, desde nuestra propuesta nos centramos en otro aspecto de la salud mental en el deporte que sigue el camino inverso: cómo cuidar nuestra manera de competir para obtener un mejor desempeño en nuestra vida.

El acercamiento que proponemos al tema no es, obviamente, el que puedan aportar los expertos en la materia. El acercamiento desde el drama y la comedia aporta siempre una lectura humanista y por identificación, proyección o empatía; y nos plantea preguntas que nos ayudan a entendernos mejor y a entender mejor a los demás.

## **Decisiones importantes, desde muy pequeña**

Encontrar un equilibrio entre vida y profesión nunca es sencillo. Esto sabemos que no es algo exclusivo del caso del que partimos, pero es cierto que el hecho de que las deportistas de élite empiecen a competir en edades muy tempranas hace que tengan que tomar decisiones antes de lo habitual. Esto sin duda lleva a un carácter y modos de vida particulares. La niña que protagoniza la primera parte de nuestra obra tiene ya las ideas muy claras y una determinación tan fuerte que nadie se cree en el derecho de detener.



## ¿(Me) estoy queriendo escuchar?

Nuestra protagonista aprende muy pronto a saber lo que su cuerpo necesita: nadar para que su espalda mejore. Y pronto empieza a darse cuenta de que puede ir más allá, porque es muy buena nadando. A partir de ahí... siempre se puede ser un poco mejor. En ese punto se plantean una serie de preguntas que no necesariamente estamos preparadas para hacernos:

- ¿Soy consciente del precio que va a tener ser siempre la mejor, más allá de las horas de preparación y esfuerzo? ¿Quiero pagarla? ¿Hasta cuándo?
- ¿Cómo está afectando mi ambición profesional a mis relaciones familiares, sociales, afectivas...? ¿Estoy siendo consciente de ello, o estoy pasando por encima para no detenerme demasiado?
- ¿Estoy escuchando las señales que me da mi cuerpo y mi cabeza cuando los llevo al límite?

Puede que nuestro entorno sí nos las haga, pero quizás tampoco estamos dispuestas a escucharlas, porque la ambición por seguir siendo la mejor no admite demasiadas trabas o advertencias.

## Preguntas que nos hacemos aun sin hacerlas

Además de estas cuestiones, hay una cuestión que planteamos en la obra y que creemos que traspasa el ámbito deportivo, interpelándonos, sea cual sea nuestra profesión:

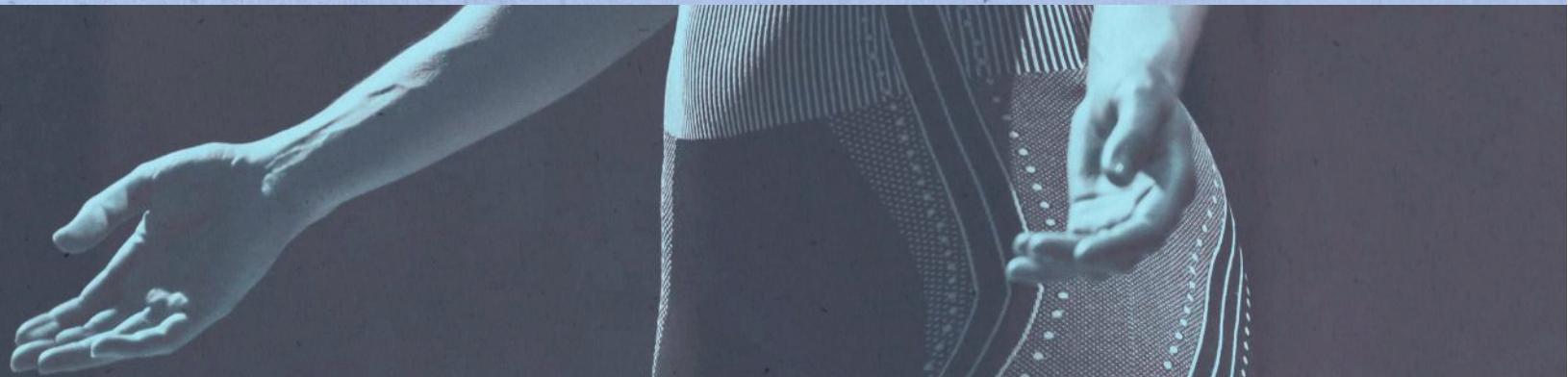
- ¿Cuánto queremos poner encima de la mesa para conseguir ser las/los mejores en nuestra profesión?
- ¿Cuánto queremos restar para que no nos lastre en nuestro camino al éxito?
- ¿Estamos dispuestas a sacrificar parcelas de nuestra vida que nos parecen relevantes a cambio de alcanzar las mayores cotas en nuestro trabajo o preferimos quedarnos más abajo en el “medallero” a cambio de cuidar y disfrutar más esas otras parcelas? ¿Qué apuesta y qué renuncia nos hace más felices? ¿Nos lo hemos planteado o nos estamos dejando llevar y decidiendo una u otra cosa casi ni pensarlo?

Por supuesto puede decirse que el bienestar está en encontrar un equilibrio entre esas esferas. Que la idea debe ser cuidar nuestras esferas personales sin tener que renunciar ni a nuestra ambición profesional, porque todo es importante. Y sí; por supuesto. Pero siendo sinceros, sabemos que no va a ser fácil alcanzar ese equilibrio, o no de forma continuada ni a todos los niveles. Sabemos que muchas veces un lado de la balanza cederá para dar peso al que realmente estamos priorizando -aunque no nos lo digamos de forma expresa porque muchas veces vendrá dado por decisiones que vamos tomando y que no necesariamente hemos analizado, verbalizado o compartido.

## Querer ganar, saber perder

Otro de los temas que tratamos es la pérdida. En la vida nos enfrentamos a continuos momentos de pérdida y suelen dejar rastros indelebles en nuestra biografía. El deporte de alto rendimiento se asocia generalmente a la competición y a un deseo continuo de ganar. Esto no tiene por qué ser negativo. Los valores de esfuerzo y superación llevados al máximo pueden ser muy beneficiosos en muchos aspectos. Además de que el deporte de alta competición deja no pocas muestras de solidaridad y hermandad entre deportistas. El problema, en todo caso, viene cuando no incorporamos la derrota como algo natural, tanto en el deporte como en la vida. Esta es una obra acerca de la derrota, la pérdida y la rendición como parte natural del deporte y la vida; y ponemos en valor aprendizajes que la vida y el deporte nos dejan constantemente, como son:

- Aprender a despedirse sin sentirse culpable.
- Aprender a perder sin sentirse menor.
- Aceptar que no llegaste a tiempo, que no fuiste la más rápida.
- Aceptar que lo hiciste bien pero alguien lo hizo mejor.
- Entender que el esfuerzo por mejorar tiene que ser un camino, no una cárcel.
- No despreciar a quien no alcanza tus metas o a quien consideras que no se esforzó tanto como tú.
- Entender que no podemos alcanzar “el oro” en todo. Siempre perderemos en algo.



LAS ACTIVIDADES DE MEDIACIÓN ESTÁN DISEÑADAS PARA ADAPTARSE A DISTINTOS CONTEXTOS, EDADES Y TAMAÑOS DE GRUPO. EL EQUIPO AJUSTA DINÁMICAS, DURACIÓN Y GRADO DE PARTICIPACIÓN SEGÚN EL PÚBLICO, EL ESPACIO Y LOS OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN PROGRAMADORA.

# ACTIVIDADES

A photograph of a man and a woman in a dynamic pose against a colorful background. The man on the left has curly hair and a beard, wearing a white t-shirt and a dark jacket. The woman on the right is in a crouching position, wearing a dark top and pants. The background is a vibrant, abstract mix of red, orange, yellow, and purple light streaks.

## **No lanzarse a una piscina sin agua: Competición y cuidados**

### **Encuentro con el público a cargo de la compañía, una deportista profesional y un/a psicólogo deportivo.**

Proponemos una mesa de debate con el público, altamente participativa y para la que se establecerán unas bases de debate previas, que serán expuestas entre miembros de la compañía, una deportista profesional y un/a psicólogo/a. Estas dos últimas figuras serán locales, donde tenga lugar la función y serán invitados por la compañía con la suficiente antelación. De no poder acudir presencialmente a la mesa, se incorporará su visión en forma telemática (en directo por streaming o con entrevista grabada en vídeo o audio).

La mesa de debate girará en torno a **los temas centrales que plantea la obra, ya expuestos más arriba y particularmente en torno a las redes de apoyo personales, familiares y sociales que podemos cultivar o dañar, mantener o ignorar... en nuestro camino de competición y superación.** Estos temas se facilitarán a las/os invitadas/os de la mesa con antelación para que puedan prepararlos debidamente.

A partir de aquí se establecerá una dinámica continuamente horizontal y participativa donde es fundamental que el público asistente se sienta con la libertad de expresar su punto de vista, contar sus experiencias y plantear cuestiones a la mesa. Los ponentes abren, proponen, sientan las bases... pero es fundamental que el público protagonice el encuentro. Para ello, en la medida de lo posible, se facilitará un espacio que permita que los ponentes estén cerca del público y al mismo nivel como una sala pequeña con sillas en círculo, por ejemplo.

### **Actividad dirigida a público general, especialmente recomendada a jóvenes a partir de 12 años.**

La duración aproximada de la actividad será de 1 hora

La asistencia ideal para obtener el máximo aprovechamiento de la actividad es de entre 15 y 30 personas. No obstante, puede adaptarse con facilidad a aforos mayores.

# La narrativa de la imaginación

## **ETaller de creatividad usando recursos propios del lenguaje escénico y de la narrativa.**

La obra, al explorar las posibilidades de la figura del narrador en escena, propone un lenguaje híbrido entre recursos más propios de la narrativa no dramática y recursos propiamente escénicos.

Así, al narrar más que mostrar, al contar más allá de representar, la obra propone una lectura propia de la narrativa no escénica en la que los/as espectadores/as pueden imaginar sus propios lugares, olores, caras, paisajes... Asimismo supone una experiencia puramente escénica y emocional al encarnar los personajes en el aquí y el ahora de la representación.

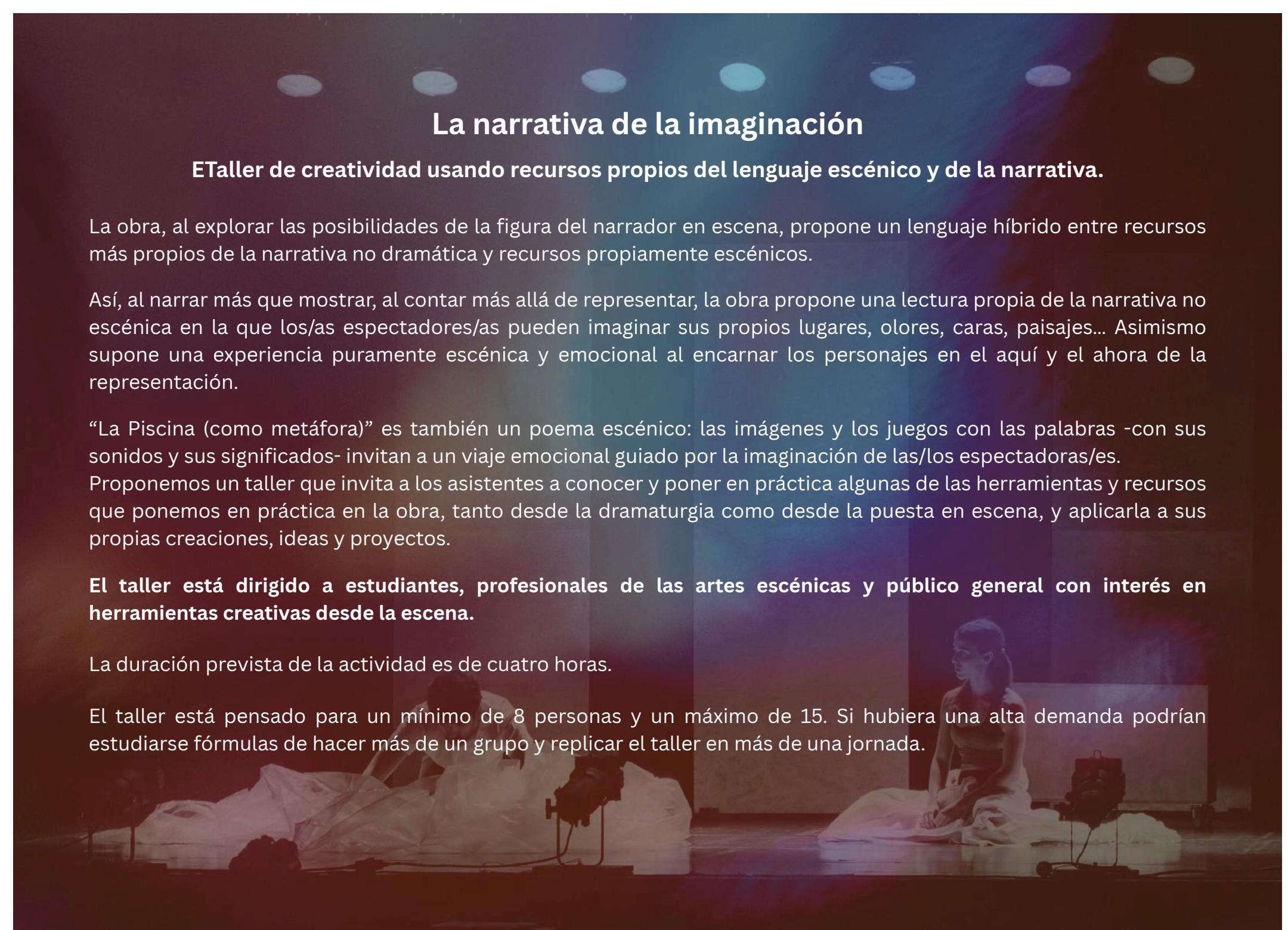
“La Piscina (como metáfora)” es también un poema escénico: las imágenes y los juegos con las palabras -con sus sonidos y sus significados- invitan a un viaje emocional guiado por la imaginación de las/los espectadoras/es.

Proponemos un taller que invita a los asistentes a conocer y poner en práctica algunas de las herramientas y recursos que ponemos en práctica en la obra, tanto desde la dramaturgia como desde la puesta en escena, y aplicarla a sus propias creaciones, ideas y proyectos.

**El taller está dirigido a estudiantes, profesionales de las artes escénicas y público general con interés en herramientas creativas desde la escena.**

La duración prevista de la actividad es de cuatro horas.

El taller está pensado para un mínimo de 8 personas y un máximo de 15. Si hubiera una alta demanda podrían estudiarse fórmulas de hacer más de un grupo y replicar el taller en más de una jornada.



# De la panza viene la danza

## Conversatorio en torno a las conexiones entre comida y teatro.

En la obra la comida tiene una clara importancia para los personajes a varios niveles, que proponemos explorar en este conversatorio, con público reducido. Mientras degustamos platos mencionados en la obra, con los asistentes, en un ambiente relajado, iremos conversando en torno a diferentes temas que ponen en relación la comida, la obra y nuestras experiencias vitales:

- **La comida como vínculo afectivo.** El hecho de compartir comida como acto social y familiar, preparar el plato que sabemos preferido de alguien o que alguien querido lo haga para nosotros/as, pasar las recetas de una generación a otra... Hay todo un tejido afectivo en torno a la comida importante en nuestras vidas y también en la de los personajes de la obra.
- **La comida, evocadora de recuerdos y emociones.** ¿Cuántas veces un plato nos ha llevado a recordar una persona, un momento, unas sensaciones muy concretas? El poder evocador de la comida es muy fuerte e instantáneo.
- **La comida en el deporte: el placer y la exigencia.** En nuestra historia, la comida da cuenta de los rigores de la preparación de una deportista de élite. La relajación en la dieta puede ser determinante a la hora de lograr los objetivos y esto genera una tensión en la protagonista y con su entorno, desde muy niña. Esto plantea cuestiones acerca de qué comemos, cuánto lo cuidamos y con qué fin y cómo manejamos la relación “placer y exigencia”.
- **La comida y la puesta en escena.** El hecho de cocinar, sobre todo cuando no es un acto rutinario, guarda interesantes y curiosos paralelismos con el hecho teatral. En la cocina hay una clara puesta en escena donde intervienen: el ensayo y la experimentación, un tiempo y un espacio de preparación y otros de representación / degustación; se produce una transformación (un plato es mucho más que la adición de ingredientes) y entra en juego la forma (colores, texturas, disposición, incluso la iluminación).

**Actividad dirigida a público general, sin límite de edad, aunque puede adaptarse para dirigirse a rangos concretos de edad, si se estima oportuno.** La duración prevista de la actividad es de dos horas.

El espacio ideal para la actividad es una cocina real con espacio suficiente para personas con sillas alrededor del espacio de cocinado. Actividad pensada para grupos de entre 10 y 15 personas aprox.

# La mujer en el deporte: territorio político, emocional y social.

La actividad de mediación propone un recorrido reflexivo en torno al cuerpo de la mujer en el deporte, entendido como un territorio físico, simbólico, emocional y social.

## **Ejes de reflexión** (+ muestra de pregunta-tipo)

La mediación se articula en torno a cinco ejes.. A partir de fragmentos audiovisuales de mujeres deportistas, la propuesta invita al público a conectar la experiencia escénica con referentes reales del deporte femenino y con aprendizajes trasladables a la vida cotidiana.

**1. Visibilidad / Invisibilidad.** *¿Quién ha tenido históricamente permiso para ocupar el espacio deportivo? ¿Qué cambia cuando esos cuerpos se vuelven visibles?*

**2. Relación con el cuerpo.** *¿Qué cualidades del deporte seguimos asociando a lo masculino? ¿Cómo miramos el cuerpo de la mujer en el deporte?*

**3. Éxito / Fracaso.** *¿Se mide el éxito de la misma manera en hombres y mujeres deportistas?*

**4. Salud mental y exigencia.** *¿Qué coste emocional tiene la exigencia constante? ¿Qué ocurre cuando una deportista muestra vulnerabilidad?*

**5. Precariedad y acceso.** *¿Qué condiciones hacen posible una carrera deportiva?*

La selección de ejes, vídeos y preguntas se ajusta al contexto y al grado de madurez del grupo.

## **Cierre: escritura y reflexión personal**

La actividad concluye con una breve propuesta de escritura individual que invita al público a aterrizar la reflexión en lo personal. A partir de frases abiertas como “*Después de esta obra y esta conversación, me llevo...*” o “*Ver a mujeres en el deporte me hace pensar en...*”, cada persona puede escribir libremente y, si lo desea, compartir su reflexión con el grupo.

## **La actividad de mediación está dirigida a estudiantes, público joven y público general.**

La duración prevista de la actividad es de entre 40 minutos y 1 hora, en función del contexto, la edad del grupo y el grado de participación. La actividad está pensada para un mínimo de 15 personas y un máximo de 25. En caso de grupos más numerosos, se valorará la adaptación de la dinámica.