

e(s)téreo



una forma de hacer **radio** extremadamente

*delicada*

# Programa

Una voz que ayuda a reconstruir el vínculo real y la autoestima en personas en situación de vulnerabilidad, usando el podcasting y el radioteatro participativo como excusa para entrenar la escucha, la comunicación, la cooperación y el sentido de pertenencia.

## ENFOQUE

- **Disciplina artística principal:** podcasting + radioteatro (teatro sonoro)
- **Formato:** proceso grupal de 8 sesiones presenciales (3h aproximadas con pausa de 20 minutos para un pequeño brunch) + 2 sesiones marco (Sesión 0 de bienvenida + Sesión 9 de celebración).
- **Pieza final:** radioteatro/podcast de ficción creado por el grupo (una pieza única o por capítulos). Fabricaremos la pieza en base a los recursos sonoros que la propia disciplina ofrece: uso de la palabra, voz, música, silencio y efectos sonoros.
- **Idea central:** usar la creación de una pieza sonora colectiva como herramienta facilitadora para entrenar habilidades emocionales y sociales (reforzar vínculo, identidad y pertenencia, habilidades de comunicación, mejora de autoestima y trabajo en equipo) y, a la vez, reducir la carga de estrés/ansiedad a través de un encuadre o anclaje somático breve al inicio de cada sesión y un intercambio para saber cómo se encuentran.

## 1) GRUPO DESTINATARIO Y NECESIDADES

Para este proyecto en concreto, dentro de los colectivos vulnerables que se podrían acoger, se elige:

- **6 personas jóvenes (18-30 años) en situación de vulnerabilidad** (soledad, ansiedad, dificultad para vincularse con otros, baja autoestima/autoconcepto). Se buscará en la medida de lo posible que sean 3 mujeres y 3 hombres. Se desea un grupo pequeño de máximo 6 personas para favorecer la cohesión y evitar subgrupos.
- **Que estén en acompañamiento** (psicología/terapia/ámbito sanitario), pero no necesariamente hospitalizadas. Idealmente viven en su domicilio y pueden desplazarse al espacio.
- **Derivación preferente:** entidad social/sanitaria que ya trabaje con este perfil de manera rutinaria (p.ej. **Proyecto Comienzos** de Laura Bernal, **INCIDE** u otra entidad equivalente).
- **Ubicación final del piloto:** Málaga capital.
- **Accesibilidad:** se prioriza un espacio cercano o de fácil acceso, con horarios compatibles y con todos los servicios, como la **Caja Blanca del Área de la Juventud de Málaga** que dispone tanto de un estudio de grabación como de salas de trabajo. También se baraja la posibilidad de adquirir un equipo móvil de podcasting, de manera que la grabación pueda hacerse extensiva a cualquier entidad, asociación, en siguientes ediciones.



Barreras típicas de acceso (y cómo se mitigarán):

- **Ansiedad social / miedo a exponerse:** participación voluntaria y progresiva en el proyecto; opción de crear roles “detrás de los personajes”; posibilidad del uso de pseudónimos en los créditos del proyecto. Antes del proyecto nos firmarán el uso de su voz e imagen en base a la LOPD para futuras promociones.
- **Cansancio, pereza, desmotivación o baja energía:** sesiones de 3h, con pausa intermedia, realizando tareas pequeñas durante la jornada y en espacios donde se cuida una alimentación sana, la música ambiental para trabajar, la luz, los olores y así como plantas, mantas, cojines, etc.
- **Privacidad:** no se graba el trabajo personal que se haga en las sesiones, sino la pieza artística final, los testimonios (previo permiso) y alguna píldora visual de promoción para futuras promociones.
- **Desigualdad de habilidades:** metodología por roles rotativos y aportación del grupo para que todas sean partícipes.

# programa el(s)téreo

## 2) OBJETIVOS Y RESULTADOS ESPERADOS

**Objetivo 1: Reducir estrés/ansiedad percibida y aumentar sensación de calma/autoeficacia al final del proceso.**

Los indicadores se definirán con la entidad, pero constarán de un breve cuestionario de inicio y de salida por sesión, así como testar una especie de “termómetro emocional” para conocer con qué actitud llegan a la misma.

**Objetivo 2 (vínculo y pertenencia): Aumentar la sensación de pertenencia y apoyo social percibido.**

Indicadores: antes de iniciar con la sesión 0, se les facilitará una escala breve para baremar su soledad/aislamiento y otra al final (antes de la celebración) + feedback cualitativo (donde puedan expresar qué ha cambiado en su forma de vincularse o cómo se han sentido al trabajar en grupo).

**Objetivo 3 (comunicación y autoestima expresiva): Mejorar habilidades de comunicación (expresar necesidades/ideas, usar su voz sin miedo, trabajar la presencia escénica en los ensayos del guión teatralizado, etc. ) y su propia autoestima vinculada al “me puedo mostrar en el grupo de manera segura”.**

Indicadores: auto y coevaluación de las habilidades + muestra de progreso en voz/interpretación por parte de la facilitadora.



## 4) JUSTIFICACIÓN EN LA MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

1. **Ofrece al participante una “distancia segura”:** al trabajar desde la ficción/guión/personajes, se puede hablar de temas sensibles sin tener que narrar la propia biografía, sino que sirva de inspiración.
2. **Es educativo y horizontal:** incorporar un material no tradicional favorece la implicación, la reflexión y la construcción colectiva del conocimiento (sin que haya una “clase magistral” como tal).
3. **Es viable y accesible:** se puede grabar incluso con un teléfono y/o un ordenador y editar con software libre como Audacity. Igualmente, se puede publicar en plataformas gratuitas como Spotify o Youtube.

## 5) METODOLOGÍA DE LAS SESIONES (estructura base)

Cada sesión (3h aprox.) sigue esta columna vertebral:

Bienvenida (10') + Anclaje (10') + Dinámica breve en grupo y puesta en común de cómo llegamos o qué necesitamos (10') + Producción creativa (80' - 110'): guión, escenas, voz, sonido, ensayo o edición, según fase con (un brunch) + Cierre (5'-10')

## 5) ROLES Y EQUIPO

**Facilitadora / dirección artística y de proceso:** Rocío Moreno.

**Técnico/a de sonido y equipo ENG** (grabación + postproducción):  
Pedro Fernández (por confirmar).

**Entidad aliada:** por definir [**Comienzos/INCIDE u otra**] (derivación, apoyo clínico/psicosocial, protocolo de derivación si hay malestar, co-diseño y evaluación).

**Participantes (6):** 3 mujeres y 3 hombres, idealmente.

## 7) RECURSOS NECESARIOS (desglose en presupuesto)

- 6 micrófonos + auriculares + mesa/interfaz de audio
- 1 portátil
- Material creativo: papel, rotuladores, pintura, post-its
- Pizarra + proyector
- Espacio con mesa de trabajo y 7 sillas
- Bancos de sonidos/música libre de derechos + elementos caseros para foley (sonidos).
- Grabación final: estudio de podcast de La Caja Blanca (alquiler) o posible colaboración institucional (Ayuntamiento/Canal Málaga) (esto está pendiente)

## 8) PRIVACIDAD, SEGURIDAD Y CONSENTIMIENTO

- No se graba el trabajo íntimo ni los momentos de vulnerabilidad.
- La pieza final será ficción/creación colectiva: nadie está obligado a "contar su historia real".
- Consentimiento por escrito para: participación / grabación de voz / publicación.
- Posibilidad u opción del uso de pseudónimo, de no aparecer en créditos o, si se sienten abrumadas, poder salir del proyecto sin ningún tipo de penalización.
- Normas de grupo: confidencialidad, respeto, respeto de turnos de palabra, puntualidad y compromiso con el grupo y el proyecto.

## DISTRIBUCIÓN PROPUESTA DE LAS SESIONES

**Sesión 0 (marco, fuera del proceso creativo)** → Bienvenida y pautas iniciales: acuerdos, consentimiento, expectativas, test inicial. Visita a los espacios donde vamos a trabajar, incluido espacio de grabación (primer contacto con micrófonos, auriculares, mesa de edición, etc.).

**Sesión 1** → Explicación de Radioteatro + definición del tema (¿qué queremos contar y cómo lo vamos a hacer?) + búsqueda de recursos, ideas, trabajo de campo e investigación. Elección de plataformas.

**Sesión 2** → Creación del guión. Storytelling y diferentes estilos narrativos.

**Sesión 3** → Personajes y escenas. Definir claramente estilo, forma de cada personaje. Definir roles, narrador y función. Elegir las músicas de acompañamiento. Introducción a recursos de oralidad: ritmo, tono, pausas, énfasis.

**Sesión 4** → Creación de guión literario. Ensayo de los tonos de cada personaje y decisiones de interpretación (tono, ritmo, pausas) + Lectura en voz alta y ajustes necesarios

**Sesión 5** → Creación de escaleta en base al guión. Guión técnico y diseño sonoro (escena, sonido, voces narrativas, anotaciones, etc.). Segundo ensayo de voz.

**Sesión 6** → Ensayo general y últimos ajustes.

**Sesión 7** → Grabación en estudio de grabación.

**Sesión 8** → Postproducción con ayuda técnica.

**Sesión 9** → Celebración, entrega de "premios" simbólicos, comida/encuentro. Envío por whatsapp o email de test de evaluación final del proyecto obligatorio para medición de resultados.