

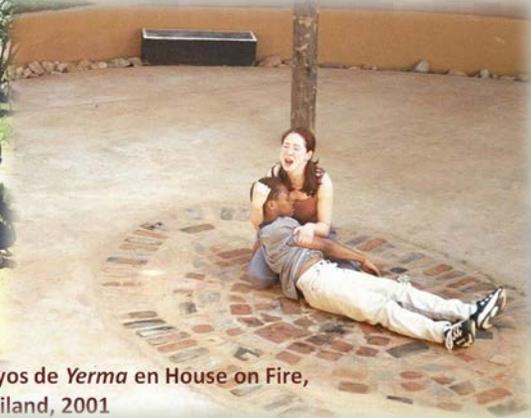
# Proyecto de Dramaterapia en Swazilandia



en colaboración con:  
con el apoyo de:



*Ximena Vera*  
*Campo de Refugiados de Malindza,*  
*Swazilandia, año 2000*



*Ensayos de Yerma en House on Fire,*  
*Swaziland, 2001*

En el año 2000, con 16 años, viajé a Swazilandia para cursar el Bachillerato Internacional en *United World College Waterford Kamhlaba*, becada por la Fundación Colegios del Mundo Unido. En África descubrí mi vocación actuarial, en un contexto cultural del teatro como espacio comunitario y ritual. A través de proyectos sociales y la convivencia con mi familia Swazi, me adentré en la realidad del país; en sus riquezas y retos sociales. 14 años después, tras una etapa de formación en el Reino Unido, el vínculo con Swazilandia e interés por su cultura se ven fortalecidos. Como actriz y estudiante de psicología, desarrollo este proyecto de dramaterapia, junto con la psicóloga Silvia Rubaki, con el objetivo de ofrecer un espacio creativo y sanador, a tres comunidades; personas portadoras del VIH, mujeres que han sufrido algún tipo de abuso y niños huérfanos. Esta iniciativa responde a una palpable necesidad social de recursos psicoterapéuticos para elaborar dificultades emocionales relacionadas con la salud y la pérdida de seres queridos, en un país donde un tercio de su población es seropositiva, siendo el más afectado por el VIH del mundo, según Naciones Unidas.



# Índice

1. Resumen ejecutivo del proyecto
2. Swazilandia: Introducción
3. Dramaterapia: ¿Por qué y para qué?
4. Objetivos
5. Acciones
6. Resultados
7. Apoyos y contactos
8. Recursos humanos y materiales/presupuesto
9. Sistema de evaluación



## 2. Resumen ejecutivo del proyecto

### RESUMEN DEL PROYECTO

Dado el alto índice de personas seropositivas en Swazilandia, los esfuerzos y recursos de las ONGs en la zona, se destinan a cubrir necesidades sanitarias y logísticas básicas. La salud mental queda en un segundo plano, siendo sin embargo esencial para mejorar la calidad de vida y perspectivas de futuro de adultos y niños. Los talleres de dramaterapia proporcionan un acompañamiento psicológico a personas y familiares afectados por el VIH, con una metodología de intervención adecuada tanto cultural como logísticamente, a las necesidades y limitaciones de las comunidades de Swazilandia, permitiendo el alcance a un significativo número de personas mediante el trabajo grupal.

### BENEFICIARIOS

Personas pertenecientes a uno o más de estos tres grupos sociales: Personas afectadas por el VIH, mujeres víctimas de violencia de género y niños huérfanos. El mínimo de participantes será de 80, divididos en cuatro grupos, que participarán en talleres semanales durante 6 semanas. Se realizarán además talleres adicionales de capacitación para trabajadores de las ONGs, llegando a un mínimo de 120 beneficiarios directos al finalizar la primera etapa del proyecto.

### OBJETIVOS PRINCIPALES

Contribuir a la salud mental (disminución de niveles de ansiedad y depresión) de personas que se encuentran en situación de especial vulnerabilidad debido al VIH, la violencia de género o la orfandad, mediante la elaboración de pérdidas y traumas, así como la adquisición de herramientas de empoderamiento a través del juego dramático.

### ACTIVIDADES PREVISTAS:

Cuatro talleres semanales con diferentes comunidades en colaboración con ONGs locales, durante 6 semanas. Los ejercicios de dramaterapia se combinarán con el trabajo de consciencia corporal, liberación de la voz y herramientas de relajación y visualización derivadas de la meditación y la programación neurolingüística (PNL).

### PERSONAL IMPLICADO

Ximena Vera; actriz, directora teatral, formadora y estudiante de último año de psicología en Open University, vinculada a Swazilandia desde el año 2000, y Silvia Rubaki, psicóloga social con experiencia en intervenciones con mujeres en República Centro Africana y Marruecos, con Médicos sin Fronteras. Todas las actividades se realizarán con un traductor/a del inglés al Siswati, idioma local.

### RECURSOS NECESARIOS

Viajes a Swazilandia de las facilitadoras del taller, tarifa mínima de talleres, alojamiento, transporte, traducción y partida de imprevistos con un presupuesto total de 6.700€.

### PLAZO DE EJECUCIÓN:

6 semanas entre agosto y septiembre del 2014.

**PERSONA DE CONTACTO:** Ximena Vera, tfno: 652573863, Ximena.garcia.vera@gmail.com

## 2. Swazilandia: Introducción

**Extensión:** 17.363 km<sup>2</sup>

**Población:** 1.020.000 habitantes

**Esperanza de vida:** 49 años

**PIB per capita:** 3.043,50 USD

*Swazilandia tiene el índice más alto del mundo de personas infectadas por el VIH, con más de un cuarto de su población adulta conviviendo con el virus (ONU).*

*Ocupa el puesto 141 de 187 en el Índice de Desigualdad de Género del Programa de Desarrollo de Naciones Unidas.*

*125.000 niños Swazis han perdido al menos a uno de sus padres y en 15.000 hogares, el cabeza de familia es un niño a cargo del cuidado de sus hermanos.*

Con una economía basada en la agricultura de subsistencia, Swazilandia es además productora de azúcar y madera, y cuenta con una creciente industria turística. A pesar de la riqueza de sus tierras y la ausencia de conflictos bélicos, en este país-refugio de familias multirraciales y miembros del ANC (*African National Congress*) durante el *apartheid*, la esperanza de vida es alarmantemente baja. Por otro lado, las mujeres swazis, soporte de la economía familiar y responsables del cuidado de mayores y niños, sufren una significativa desprotección ante situaciones de violencia de género.



## 3. Dramaterapia

La dramaterapia o psicodrama, se define como el empleo del arte dramático con fines terapéuticos. A través de la dramatización de eventos, el participante revive conflictos en un espacio seguro en el que tiene la oportunidad de elaborarlos cognitiva y emocionalmente, en relación a otros personajes.

Escenificando miedos, situaciones vividas o deseadas, el grupo es testigo y cómplice en la transformación de la realidad que se escenifica, tomando consciencia de su capacidad para modificarla. Con la imaginación como vehículo liberador, la voz y el cuerpo manifiestan todo aquello que necesita ser expresado, a menudo de forma inconsciente. La pérdida, la añoranza o la incertidumbre encuentran un lugar en la escena aligerando su peso.

Técnicas Gestalt y de teatro social, como el Teatro Foro y herramientas derivadas de la meditación y la PNL, se suman al trabajo dramaterapéutico, con el fin de equipar a los participantes con recursos psicológicos para reforzar un autoconcepto positivo.

Esta metodología se adecúa tanto al contexto cultural como a las limitaciones temporales de la intervención psicológica en las comunidades rurales de Swazilandia, siendo una herramienta extensamente aplicada e investigada académicamente en países del sur de Africa.

## 4. Objetivos

Vivir con el VIH, el abuso o la orfandad presenta psicológicamente, importantes retos en la elaboración de la pérdida y la autoconfianza, elementos esenciales para una visión de futuro esperanzada.

Ser diagnosticado seropositivo implica el temor por la propia vida y en Swazilandia, se suma además a la pérdida de seres queridos y la exposición al estigma social, combinación que a menudo deriva en problemas mentales. La depresión es, en todas las fases del VIH, un factor de riesgo para no adherirse o incluso abandonar un tratamiento. Al mismo tiempo, algunos antirretrovirales pueden desencadenar graves trastornos psicológicos como psicosis o ideaciones suicidas.

Desde una visión holística de la salud, el objetivo de este proyecto es atender, a través de ONGs locales, las necesidades de salud mental de diferentes comunidades, derivadas tanto del diagnóstico y proceso del VIH, como de la pérdida de familiares y seres queridos y/o el abuso. Trabajando con estos tres grupos sociales, se identifican tres objetivos principales.

- Elaboración de procesos de duelo.
- Empoderamiento físico y vocal.
- Adquisición de herramientas psicológicas.

## 5. Acciones: 3 Talleres

### ❖ Taller 1. Vivir con el VIH



*Voluntaria de Swaziland Homeopathy Project*

A nivel psicológico, el diagnóstico del VIH supone un reto existencial que altera la percepción del futuro y de la capacidad de actuación y autonomía.

Técnicas de relajación, visualizaciones y anclajes emocionales frecuentemente empleados en pacientes de cáncer, se suman al psicodrama en este taller donde se trabaja desde la consciencia corporal.

### ❖ Taller 2. Empoderamiento femenino

Este taller se realiza en colaboración con Swagaa (*Swazi Action Group Against Abuse*) y tiene como objetivo reforzar la autoestima y autoconfianza de mujeres que han sufrido abusos a través del canto, el baile y el teatro.



*Clínica rural de Swaziland Homeopathy Project*

## ❖ Taller 3. Psicodrama Infantil

Este taller se realiza en colaboración con Young Heroes, para proporcionar atención psicológica a niños en situación de orfandad.

El *Psicodrama Infantil* proporciona un espacio receptivo y seguro donde los niños expresan sus necesidades emocionales a través del juego y la imaginación, a menudo escenificando de forma simbólica, escenas que necesitan visitar para ser integradas de una forma sana.



*Moya Centre, centro de niños huérfanos en Malwers.*

## Código Ético

Todas las actividades de este proyecto se adhieren al Código de Ética y Conducta de la *British Psychology Society*\*, incluyendo la información a los participantes, protección de su anonimato y asistencia psicológica u orientación individual en caso necesario.

[\\*http://www.bps.org.uk/system/files/documents/code\\_of\\_ethics\\_and\\_conduct.pdf](http://www.bps.org.uk/system/files/documents/code_of_ethics_and_conduct.pdf)

## 6. Resultados

Los resultados evaluables que se desean obtener en estos talleres son:

- Disminución de niveles de ansiedad y depresión en los participantes a través del trabajo con la voz y el cuerpo.
- Contribuir a la resolución de conflictos/traumas a través del psicodrama.
- Asimilación de técnicas de relajación y visualización aplicados a la salud.
- Incremento de la percepción de empoderamiento y autoconfianza.

## 7. Apoyos y contactos



**WATERFORD KAMHLABA**  
United World College of Southern Africa

Fundado en 1962 como respuesta educativa al *apartheid*, **UWC Waterford Kamhlaba** es el primer colegio multirracial del sur de África. En 1982 entra a formar parte de la red de United World Colleges recibiendo estudiantes becados de todos partes del mundo desde entonces. Combina la excelencia académica con una activa implicación en servicios comunitarios. Entre sus antiguos alumnos se encuentran tanto Barbara Braun fundadora de S.H.P y Amy Burnett, fundadora de Young Heroes como Ximena Vera, impulsora de este proyecto. <http://www.waterford.sz/>



**Swaziland Homeopathy Project**

**S.H.P.** trabaja desde 2008 en Mbabane y zonas rurales proporcionando tratamientos homeopáticos, como alternativa o complemento a tratamientos antirretrovirales que presentan agresivos efectos secundarios. Proporcionan además asesoramiento nutricional. <http://www.kbraunweb.com/homeopathyproject/>



**SWAGAA** lleva 20 años luchando contra el maltrato doméstico, y el tráfico humano mediante programas de prevención y asistencia psicológica y judicial a personas maltratadas (generalmente mujeres y niños). Forma además parte de la red de ONGs con las que colabora Waterford a través de su servicio comunitario. <http://www.swagaa.org.sz/>



**YOUNG HEROES** es una ONG creada por una antigua alumna de Waterford Kamhlaba ([http://www.uwc.org/our\\_impact/alumni\\_initiatives/young\\_heroes.aspx](http://www.uwc.org/our_impact/alumni_initiatives/young_heroes.aspx)). Apoya a familias de niños huérfanos a través de un programa de apadrinamiento internacional contribuyendo a la manutención y educación de los niños para que las familias puedan permanecer unidas. [http://www.youngheroes.org.sz/index\\_home.php](http://www.youngheroes.org.sz/index_home.php)

## 8. Recursos Humanos



Ximena Vera

Nacida en Asturias, a los 16 años recibe una beca de la Fundación Comité Español de Colegios del Mundo Unido para cursar el Bachillerato Internacional en el prestigioso colegio *UWC Waterford Kamhlaba* en Swazilandia.

Allí compagina estudios académicos y de violonchelo con el servicio comunitarios en el orfanato del hospital de Mbabane y con SWAGAA, organizando actividades para niñas víctimas de abuso. Colabora también con Cáritas Mozambique durante las inundaciones del 2001. Swazilandia se convierte en un segundo hogar donde establece fuertes lazos. En el año 2000 conoce a Barbara Braun, fundadora de Swaziland Homeopathy Project, con la que accede a un contexto de salud determinado por el VIH, percibiendo su impacto físico, psicológico y emocional en la sociedad Swazi.

Tras formarse como actriz en el Reino Unido, licenciándose en Arte Dramático en *Royal Central School of Speech & Drama*, comienza su carrera como actriz, directora y coach de actores en Madrid. Sus proyectos teatrales incluyen la participación en *Fringe Madrid 2012* y en estos momentos *Nobilmente*, basada en la lucha de la cellista británica Jacqueline du Pre con la esclerosis múltiple. Actualmente interpreta a *Paloma*, vecina de los Alcántara, en la popular serie *Cuéntame*.

Paralelamente a su carrera artística, cursa Psicología en Open University (universidad a distancia del Reino Unido) y se forma en PNL en el *Instituto de Potencial Humano*, comenzando los estudios de Hipnosis en el Instituto Erickson de Madrid. Investiga también técnicas de meditación realizando varios retiros Vipassana. En los últimos años compagina sus trabajos actorales con colaboraciones voluntarias con Swaziland Homeopathy Project.

## Silvia Rubaki

De madre española y padre ruandés, Silvia es licenciada en Psicología Social por la *Universidad Complutense* de Madrid. Se especializa en teoría y técnica de grupos haciendo un postgrado en la clínica Imago, así como un máster en clínica y psicoterapia psicoanalítica infanto -juvenil en ELIPSIS, entre el 2004 y 2008.



Se inicia en la clínica individual y la terapia de grupo en un hospital de día de Madrid, desarrollando su profesión clínica en consulta privada a la vez que colabora con organizaciones de forma voluntaria. Elabora y ejecuta el Programa Bitácora, orientado a adolescentes desde una perspectiva intercultural y de género. Se implica también en el Programa de Intervención Psicosocial con Mujeres Inmigrantes, orientado al duelo migratorio y en el trabajo en materia de identidad, con la Asociación Espiral, en Zaragoza.

Su experiencia clínica y social confluyen en el campo de la acción humanitaria trabajando como psicóloga de la ONG *Médicos Sin Fronteras*. En República Centroafricana con MSF, se encarga de evaluar, coordinar y supervisar el programa de salud mental que se lleva a cabo en proyectos con víctimas de conflicto armado durante un año. En Marruecos evalúa, coordina y supervisa el programa de salud mental aportando atención psicológica individual y grupal a mujeres víctimas de trata y a migrantes en tránsito, que se quedan atrapados en Marruecos.

# CALENDARIO

AGOSTO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 Viaje	2	3 Llegada
4 SWAGAA	5 OTROS TALLERES	6 YOUNG HEROS	7 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	8 ADMIN. Y EVALIACION	9	10
11 SWAGAA	12 OTROS TALLERES	13 YOUNG HEROS	14 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	15 ADMIN. Y EVALUACION	16	17
18 SWAGAA	19 OTROS TALLERES	20 YOUNG HEROS	21 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	22 ADMIN. Y EVALUACION	23	24
25 SWAGAA	26 OTROS TALLERES	27 YOUNG HEROS	28 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	29 ADMIN. Y EVALUACION	30	31
SEPTIEMBRE						
1 SWAGAA	2 OTROS TALLERES	3 YOUNG HEROS	4 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	5 ADMIN. Y EVALUACION	6	7
8 SWAGAA	9 OTROS TALLERES	10 YOUNG HEROS	11 SWAZILAND HOMEPATH PROJECT	12 ADMIN. Y EVALUACION	13	14 Retorno

# PRESUPUESTO

PARTIDA PRESUPUESTARIA	OBSERVACIONES	IMPORTE
<b>TRANSPORTE</b>		
2x Vuelo Madrid-Johannesburgo + 2 x Autobús ida y vuelta del Aeropuerto Internacional Tambo a Mbabane	<i>(Sujeto a posible donación de compañías aéreas)</i>	2.000
Alquiler de vehículo + combustible por 6 semanas		1.500
<b>ALOJAMIENTO</b>		
Alquiler vivienda en Mbabane por 2 meses para 2 personas		600
<b>MANUTENCIÓN</b>		
150 x 2 persona x 6 semanas		1.800
<b>TRADUCCIÓN</b>		
Tarifa del traductor		800
<b>TOTAL</b>		<b>6.700€</b>

# SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de evaluación tendrá como objetivos:

1. Recopilar información demográfica de los participantes en cuanto a número, edad, sexo, estatus de VIH y situación familiar.
2. Evaluar el impacto del taller de forma cualitativa y cuantitativa.
  - *Datos cuantitativos:* En el primer y último taller se realizará una entrevista con cada participante siguiendo el cuestionario CORE-OM (Resultados Cínicos en Evaluación Rutinaria) práctica de evaluación extendida en la Psicoterapia en el Reino Unido. Consta de 34 preguntas y abarca cuatro aspectos: bienestar, síntomas, funcionalidad y riesgos.
  - *Datos cualitativos:* Al final de cada taller se realizará una puesta en común con los participantes para analizar grupalmente la experiencia/s y resolver cualquier pregunta que pueda surgir. Los temas emergentes en estas conversaciones grupales se recogerán en el informe final.
3. Generar un informe de evaluación del proyecto incluyendo el análisis de todos los datos y desarrollo, para mejorar la eficacia y el alcance de la intervención en futuros talleres.