



VISIBILIZAR, AMAR E INSPIRAR

**PROGRAMA DE ACCIONES
SENSIBILIZADORAS DE
POSICIONAMIENTO PROACTIVO
EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**



DAVID ÁLVAREZ BUENO

WWW.COMPOSITORARTESANO.COM

INTRODUCCIÓN

El **Proyecto Punto y Coma** nace como una propuesta artística y educativa que utiliza la música, la creatividad y la empatía para abordar uno de los mayores retos de la sociedad actual: la prevención del suicidio. Con un enfoque innovador y humanista, este proyecto propone actividades que sensibilizan, inspiran y visibilizan la importancia de la expresión y de la salud mental desde un espacio seguro y accesible.

El proyecto ha sido diseñado por **David Álvarez**, creador de "**Compositor Artesano**", con el apoyo de artistas y especialistas en salud mental.



Punto y Coma aspira a generar un cambio positivo en entornos educativos, culturales y sociales, promoviendo factores de resiliencia y fomentando el diálogo sobre el bienestar emocional.

OBJETIVOS

SENSIBILIZAR

Contribuir a la visibilización del suicidio como un problema de salud que afecta a cualquier edad, especialmente a los jóvenes, a través de valores como la comprensión y la empatía.

EDUCAR

Proveer herramientas para identificar señales de alerta y fortalecer habilidades emocionales a través del arte.

PREVENIR

Crear espacios de expresión donde se normalice buscar apoyo y compartir emociones.

INSPIRAR

Utilizar la expresión creativa para favorecer la conexión con una perspectiva diferente en la que la persona sienta el deseo de avanzar.

METODOLOGÍA

La propuesta se encuadra concretamente en el **MÓDULO II** del Proyecto Punto y Coma, denominado: **“ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN IN SITU”** y se empleará una **Metodología de Posicionamiento ProActivo en la prevención del suicidio a través de la Creatividad y la Empatía**. Además, se utilizarán metodologías concretas referidas a cada una de las etapas del ciclo vital. No obstante, estas metodologías podrán ser combinadas y adaptadas atendiendo a las personas y perfiles concretos con los que vayamos trabajando en el desarrollo de la práctica.

METODOLOGÍA	ETAPA DEL CICLO VITAL
Metodología de la Fotovoz aplicada a la Salud Mental	Adolescencia y Juventud
Metodología de la Narrativa Emocional	Adultez

Además, se ofrecerán dos **formaciones dirigidas** a la infancia y a la tercera edad, en las que se empleará la **metodología de alfabetización emocional** y la **metodología del vínculo**, respectivamente.

METODOLOGÍA DE LA FOTOVOZ APLICADA A LA SALUD MENTAL

Dirigida principalmente a adolescentes y jóvenes, con posibilidad de adaptación a otras edades y etapas si se considera conveniente

ESTRUCTURADA EN 3 FASES

FASE 1: Performance artística

FASE 2: Taller “Reflejos del Alma”

FASE 3: Taller “TransformArte”

FASE 1: PERFORMANCE ARTÍSTICA

Aproximación a las personas usuarias mediante una performance artística que **combina música, teatro, danza y aspectos circenses**. Este evento se desarrolla con un profesional facilitador entre el contenido artístico, previamente analizado, y el público.



FASE 2: TALLER “REFLEJOS DEL ALMA”

Se utiliza la **fotografía** como herramienta para reflexionar sobre el suicidio y aspectos relacionados. Se inicia con la combinación de dinámicas psicopedagógicas y formación técnica sobre fotografía, abordando aspectos como luz, texturas, colores, perspectivas y composición artística.

Mediante **ejercicios rápidos o blitz**, los/as participantes capturan imágenes con enfoques específicos, como texturas, gestos y emociones. Después, el grupo analiza las fotografías compartiendo diálogos sin emitir juicios, explorando el contenido emocional y el significado de las imágenes.

El **material resultante** sirve para crear proyectos artísticos y promover la sensibilización social. Este enfoque fomenta la empatía y permite documentar narrativas que visibilizan experiencias humanas relacionadas con la vida, cualidades como la tristeza y el acompañamiento emocional.

FASE 3: TALLER “TRANSFORMARTE”

El material generado en el Taller de Fotovoz se transforma en una **performance interdisciplinar** que combina música, teatro, danza y material audiovisual. Esta propuesta artística busca sensibilizar sobre el suicidio y sus implicaciones emocionales, invitando a un público diverso como familias, docentes, asociaciones y autoridades locales. El evento no solo visibiliza realidades, sino que además fomenta el diálogo y la empatía en la comunidad.

La creación de este proyecto se lleva a cabo en colaboración con artistas voluntarios, profesionales especializados y miembros del entorno cultural local. Liderado por **La Compañía de las Mariposas**, un colectivo creativo con experiencia en producciones artísticas sociales, el proceso garantiza un resultado conmovedor y significativo, construido desde la participación activa y el compromiso colectivo.

Dirigida principalmente a personas adultas, con posibilidad de adaptación a otras edades y etapas si se considera adecuado

ESTRUCTURADA EN 3 FASES

FASE 1: Performance artística

FASE 2: Taller “Historias que Despiertan”

FASE 3: Taller “TransformArte”

FASE 1: PERFORMANCE ARTÍSTICA

Aproximación a las personas usuarias mediante una performance artística que combina **música, teatro, danza y aspectos circenses**. Este evento se desarrolla con un profesional facilitador entre el contenido artístico, previamente analizado, y el público.



FASE 2: TALLER “HISTORIAS QUE DESPIERTAN”

Se utiliza *la escritura y la narrativa* como herramientas para reflexionar sobre el suicidio y sus aspectos emocionales, combinando dinámicas psicopedagógicas, debates y ejercicios creativos. Se inicia con un *diálogo* compartido para sensibilizar y contextualizar el tema y, posteriormente los participantes realizan actividades de escritura como relatos y poesía, compartiendo sus creaciones en un espacio seguro que fomenta el diálogo y la empatía.

El *material generado* se utiliza para proyectos artísticos que promueven la sensibilización social, visibilizando experiencias y emociones humanas. Este enfoque además de permitir dar voz a historias personales y colectivas, impulsa la reflexión colectiva, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de vínculos emocionales entre los participantes.

FASE 3: TALLER “TRANSFORMARTE”

El material generado en el Taller de Narrativa se transforma en una **performance interdisciplinar** que integra música, teatro, danza y material audiovisual, diseñada para sensibilizar sobre el suicidio y sus implicaciones emocionales. Este evento invita a familias, docentes, asociaciones, autoridades locales y otros sectores vinculados al tema, fomentando el diálogo y la empatía comunitaria.

La creación de la performance es un trabajo colaborativo entre artistas voluntarios, profesionales especializados y miembros del entorno cultural y social relacionado, incluyendo alumnos, profesores, familiares y público general. Liderada por **La Compañía de las Mariposas**, el proceso creativo asegura un resultado significativo y conmovedor, construido desde la participación activa y el compromiso colectivo.

METODOLOGÍA DE LA NARRATIVA EMOCIONAL

FORMACIONES

Además de las metodologías mencionadas, el **Proyecto Punto y Coma** incluye dos formaciones prácticas enfocadas a la etapa de la infancia y a la tercera edad, con la finalidad de adaptarnos el máximo posible a las características y requerimientos específicos de estas etapas.

METODOLOGÍA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

JUSTIFICACIÓN

La **gestión y expresión emocional en la infancia** son fundamentales para la salud mental porque permiten establecer una **base sólida** de autocontrol, empatía y comunicación, esenciales para un desarrollo saludable. Desde edades tempranas, los niños y niñas son especialmente receptivos al aprendizaje emocional, y enseñarles a identificar, nombrar y expresar sus emociones de manera asertiva previene futuras dificultades emocionales. Además, fomenta relaciones interpersonales saludables y actúa como un **factor protector** contra conductas autolíticas e ideaciones suicidas, promoviendo bienestar integral a largo plazo.

FORMACIONES

METODOLOGÍA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Dirigida principalmente a niños y niñas menores de 14 años, con posibilidad de adaptación a otras edades y etapas si se considera conveniente



ESTRUCTURADA EN 3 FASES

FASE 1: Performance artística con contenidos infantiles adecuados

FASE 2: Taller “Creciendo desde el corazón”

FASE 3: Taller “TransformArte”

FORMACIONES

METODOLOGÍA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

FASE 1: PERFORMANCE ARTÍSTICA CON CONTENIDOS ADAPTADOS A LA INFANCIA

Se presenta una actuación a cargo de ***La Compañía De Las Mariposas***, diseñada específicamente para el perfil del grupo infantil y su entorno, cuyo objetivo es introducir a los niños y niñas en la alfabetización emocional de forma creativa, despertando su interés a través del arte y utilizando un guion adaptado a sus historias personales, su entorno y sus necesidades emocionales.

De esta manera, tiene lugar la ***creación del contenido artístico*** con el equipo creativo y revisión por profesionales de salud mental.

Será precisa la participación de ***familiares, profesores/as y responsables*** en la elaboración y validación.

FORMACIONES

METODOLOGÍA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

FASE 2: TALLER “CRECIENDO DESDE EL CORAZÓN”

Taller práctico que enseña a los niños y niñas a identificar, nombrar, expresar y gestionar sus emociones y su importancia. El objetivo radica en desarrollar **habilidades emocionales** como la empatía, el autocontrol y la capacidad de gestionar conflictos de manera constructiva.

A través de **juegos y dinámicas que exploran emociones**, su reconocimiento y gestión, utilizando herramientas creativas para normalizar la expresión emocional y fomentar la comprensión de uno mismo y de los demás.



FORMACIONES

METODOLOGÍA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

FASE 3: TALLER “TRANSFORMARTE”

Taller creativo donde se utilizan las **emociones como inspiración** para la expresión artística, trabajando tanto a nivel individual como grupal. El objetivo del taller está enfocado a fomentar un cambio de perspectiva en los niños y niñas, ayudándoles a identificar qué quieren ser y proporcionarles herramientas para lograrlo.

Para ello, tiene lugar la **creación artística personalizada** con elementos del entorno físico y emocional del grupo.

Atendiendo a la importancia de reflejar el aprendizaje final, será precisa una **exposición final**, realizada en un entorno seguro para garantizar el bienestar del grupo.

FORMACIONES

METODOLOGÍA DEL VÍNCULO

Dirigida principalmente a personas de la tercer edad, con posibilidad de adaptación a otras edades y etapas si se considera adecuado.

JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada es un problema en aumento que puede abordarse desde múltiples enfoques. Esta propuesta se centra en fortalecer vínculos mediante el apego saludable en personas en riesgo de soledad a través de la música.

La música, con su capacidad para transmitir emociones, conocimientos e historias, facilita la creación de conexiones emocionales profundas. Este enfoque permite acelerar y afianzar vínculos, promoviendo la expresión individual y la empatía hacia las vivencias de los demás.

FORMACIONES

METODOLOGÍA DEL VÍNCULO

ESTRUCTURADA EN 3 FASES

FASE 1: Performance artística

FASE 2: Taller “Urdimbre de Historias”

FASE 3: Taller “VinculArte”

FASE 1: PERFORMANCE ARTÍSTICA

Aproximación a las personas usuarias mediante una performance artística que combina **música, teatro, danza y aspectos circenses**. Este evento se desarrolla con un profesional facilitador entre el contenido artístico, previamente analizado, y el público.



FORMACIONES

METODOLOGÍA DEL VÍNCULO

FASE 2: TALLER “URDIMBRE DE HISTORIAS”

El taller surge como una herramienta innovadora para abordar el problema de la soledad no deseada, fortaleciendo los vínculos personales a través del poder de la música y las historias compartidas. Mediante ***dinámicas participativas***, los/as participantes pueden explorar su historia personal a través de la música, conectarse con los/as demás y construir vínculos emocionales saludables.

Este taller propone un espacio para tejer conexiones humanas, creando juntos un ***tapiz de emociones compartidas***.



FORMACIONES

METODOLOGÍA DEL VÍNCULO

FASE 3: TALLER “VINCULARTE”

El taller utiliza la **creación artística** como herramienta para el autodescubrimiento y la conexión interpersonal, fomentando la cohesión y la empatía dentro del grupo. A través de dinámicas artísticas diseñadas específicamente, se promueve un apego positivo que ayuda a combatir la soledad no deseada y el aislamiento social.

La actividad conjunta fortalece la **conciencia de grupo**, creando un sentido de pertenencia y comunidad. Además, genera **puentes entre los ecosistemas sociales y culturales del entorno** de los participantes, estableciendo vínculos significativos que enriquecen sus relaciones y su bienestar emocional.

TEMPORALIZACIÓN

La propuesta está programada para ser aplicada en un periodo de cuatro semanas por cada centro destinatario. La estructura temporal está diseñada para garantizar un ritmo adecuado de trabajo, favoreciendo la asimilación de contenidos, la participación activa de los/as asistentes y la consecución de los objetivos.

De forma concreta, la **distribución temporal** es la siguiente:

- Extensión total: 4 semanas
- Jornadas: 2 jornadas semanales, 8 jornadas en total
- Duración de cada jornada: 1 hora y 40 minutos aproximadamente

Atendiendo a los valores de **flexibilidad** y **adaptabilidad** que velan la propuesta, se pretende respetar las preferencias de días y horas de cada centro destinatario, siempre y cuando sea posible y no exista solapamiento de horarios entre las instituciones.

PROYECTO PUNTO Y COMA “VISIBILIZAR, AMAR E INSPIRAR”

La propuesta se erige como un **enfoque innovador en la salud mental**, trabajando de manera integral con diferentes grupos de edad mediante metodologías adaptadas a sus necesidades emocionales y sociales.

En su esencia, Punto y Coma apuesta por reconstruir los vínculos humanos desde una **perspectiva cercana y proactiva**, desafiando las generalidades abstractas y enfocándose en las realidades locales y tangibles. Este enfoque permite tender puentes entre los conflictos emocionales y las posibilidades de desarrollo y plenitud, reforzando la importancia del arte como eje transformador hacia el bienestar.

En un mundo donde el **silencio sobre las emociones** puede ser letal, el **arte** se convierte en el lenguaje que salva, une y da voz a lo que el alma no sabe cómo expresar.

PROYECTO PUNTO Y COMA VISIBILIZAR, AMAR E INSPIRAR

PARA MÁS INFORMACIÓN DE LAS
DIFERENTES METODOLOGÍAS, VISITA LAS
SIGUIENTES PÁGINAS

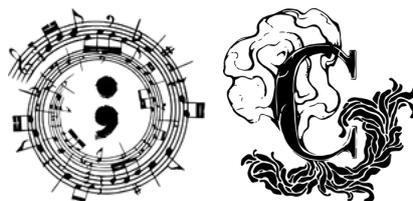
[Metodología de la FotoVoz aplicada a la Salud Mental](#)

[Metodología de la Narrativa Emocional](#)

[Metodología de la Alfabetización Emocional](#)

[Metodología del Vínculo](#)

[MÓDULO II. ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN IN SITU](#)



DAVID ÁLVAREZ BUENO

WWW.COMPOSITORARTESANO.COM