

DuaLiszt Psicología

“Estoy bien”

Cuando la depresión aprende a hablar

“La música abre la puerta. Nosotros
caminamos contigo”



Hay realidades que pueden percibirse a simple vista.

Sin embargo, la depresión no siempre muestra señales evidentes.

Muchas personas continúan estudiando, trabajando, riendo o relacionándose mientras conviven con un sufrimiento invisible, incluso para quienes las rodean.

El Espectáculo

“Estoy bien. Cuando la depresión aprende a hablar” es un espectáculo escénico-musical que convierte esa conversación silenciosa en una experiencia compartida. A través de un guion original, interpretación pianística y dramaturgia, el público presencia el diálogo entre una persona y su propia depresión, descubriendo cómo aparecen muchos de sus síntomas en la vida cotidiana y cómo el estigma dificulta pedir ayuda.

Creado con el asesoramiento de profesionales de la Psicología, el espectáculo concluye con un breve espacio divulgativo y ofrece recursos de orientación para quienes deseen dar el primer paso hacia la ayuda profesional.



¿Por qué este espectáculo?

01

Porque no siempre sabemos reconocerlo

La depresión puede manifestarse como cansancio, apatía, irritabilidad o aislamiento, y pasar desapercibida incluso para quien la vive.

02

Porque comprender no siempre basta

La información explica qué es la depresión, pero el arte permite acercarse a cómo se siente y cómo afecta a la vida cotidiana.

03

Porque hablar sigue siendo difícil

El estigma, la culpa y el miedo a no ser comprendido hacen que muchas personas retrasen la búsqueda de ayuda.

04

Porque la cultura puede abrir una puerta

La música y la escena crean un espacio compartido desde el que reconocer, comprender y empezar a hablar.

*A veces, el primer
paso no es encontrar
una respuesta*

*Es encontrar una
forma de empezar a
hablar*



La propuesta artística

“Estoy bien. Cuando la depresión aprende a hablar” parte de una idea dramática sencilla: convertir en diálogo aquello que normalmente ocurre en silencio.

Sobre el escenario aparecen dos personajes: una persona que convive con la depresión y la propia depresión, convertida en voz. Lo que habitualmente permanece encerrado en el pensamiento se hace visible ante el público a través de una conversación en la que afloran la culpa, la apatía, el aislamiento y otras manifestaciones que pueden formar parte de esta realidad.

La música clásica no se limita a acompañar la conversación: forma parte de ella. Construye un espacio que invita al público a no observar la depresión únicamente desde fuera, sino a acercarse a cómo puede vivirse desde dentro.

La puesta en escena apuesta por la sencillez para concentrar toda la atención en la experiencia humana y convertir la emoción artística en una vivencia compartida.





Después del aplauso

La representación termina.

La conversación continúa

A partir de lo vivido en escena, se abordan algunas dudas frecuentes sobre la depresión, se cuestionan ideas preconcebidas y se comparten recursos básicos de orientación.

No es una conferencia añadida al espectáculo, sino una oportunidad para poner palabras a lo que la música y la dramaturgia han planteado.

La representación abre preguntas.
El diálogo permite compartirlas.

COMPRENDER. PREGUNTAR. ORIENTAR.

DuaLiszt Psicología

Cada representación incorpora una evaluación voluntaria y anónima que permite conocer el impacto real del espectáculo.

Los resultados agregados permiten valorar la recepción del proyecto, orientar su mejora y aportar información útil a instituciones educativas, culturales y sociales.

Del escenario a la acción



Impacto emocional

La intensidad o huella que el público percibe tras la representación.



Identificación

En qué medida reconoce situaciones, pensamientos o emociones planteadas en escena.



Aprendizaje

Los aprendizajes y reflexiones que genera el espectáculo en torno a la depresión.



Predisposición a pedir ayuda

Si la experiencia favorece la conversación o la consideración de apoyo profesional.

Un puente hacia la ayuda

Una experiencia sobre salud mental no debería terminar con la última escena.

Tras el espacio de orientación, quien lo desee puede acceder, de forma voluntaria y confidencial, a información y apoyo para valorar, junto a profesionales cualificados de la Psicología, la posibilidad de iniciar un proceso terapéutico.

La atención psicológica corresponde siempre a especialistas habilitados. El escenario no sustituye una consulta, pero puede ser el lugar donde una conversación comience.

**El concierto abre una conversación.
La ayuda profesional permite continuarla.**



¡Gracias por
mirar más allá!

Ficha Artística

Duración

70–80 minutos (incluyendo espacio de orientación)

Intérpretes

Francisco Javier Cubero

Manuel Juan Díaz

Repertorio

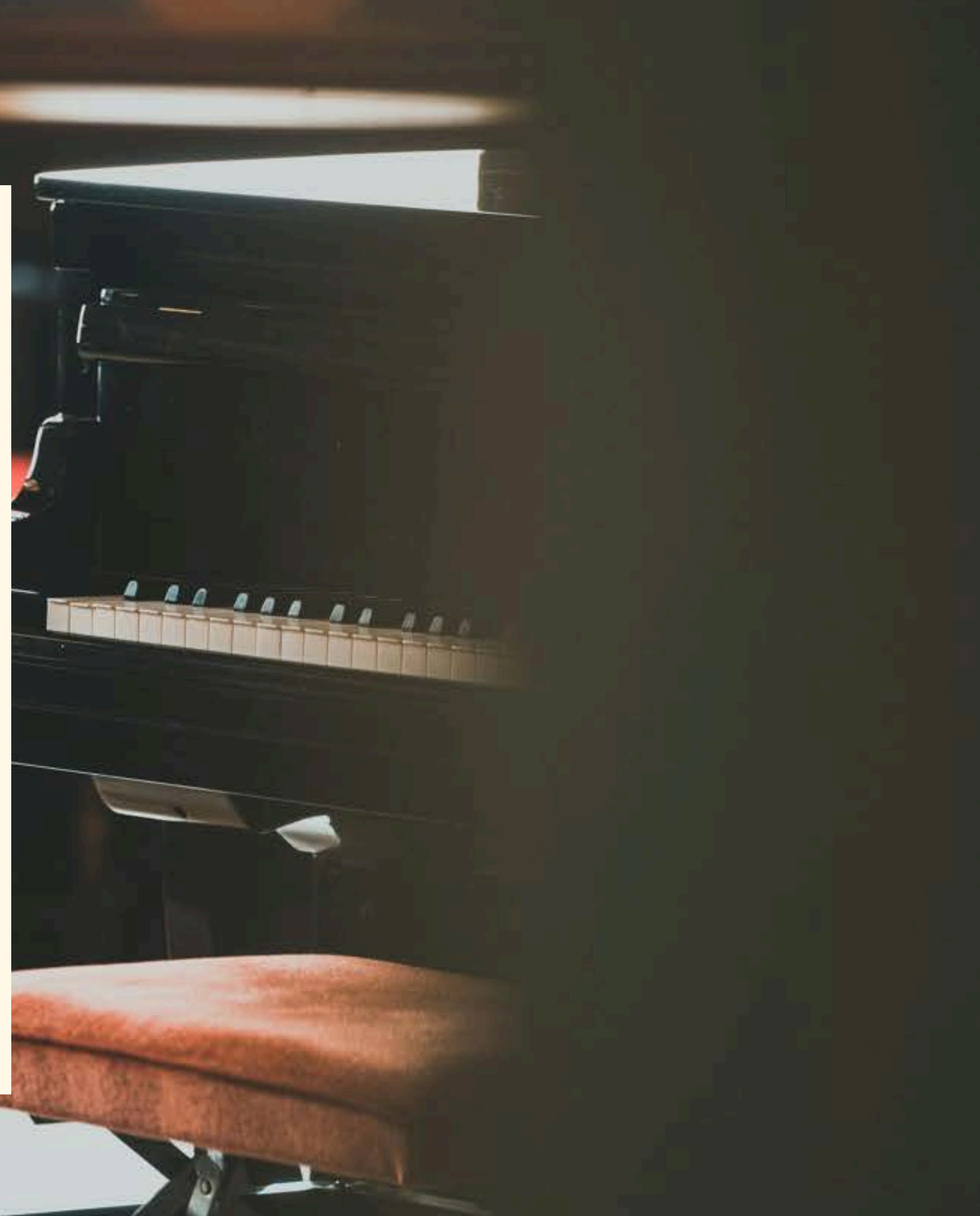
Programa variable de música clásica adaptado a las necesidades dramáticas del espectáculo.

Público

A partir de 12 años

Necesidades técnicas

- Piano de cola
- Espacio para interpretación y dramaturgia
- Posibilidad de incorporar elementos de atrezzo
- Micrófono
- Iluminación básica
- Proyección opcional
- Equipo de reproducción de audio opcional



Nuestro Equipo



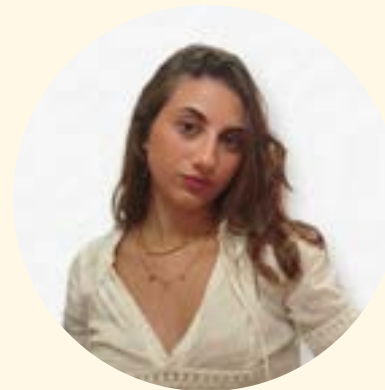
FRANCISCO JAVIER CUBERO

Cofundador y dirección de DuaLiszt



MANUEL JUAN DÍAZ

Cofundador y dirección de DuaLiszt



MARÍA CONTRERAS

Psicóloga | desarrollo y supervisión



ALBA DURÁN

Psicóloga | desarrollo y supervisión



Contacto



@dualiszt



dualiszt@gmail.com