

Un espectáculo formativo creado por:



PRODUCCIONES  
ABRAZADAS

¿HACEMOS  
UN BREAK?

COMEDIA EN CLAVE DE SALUD MENTAL



# QUÉ ES

¿Hacemos un *break*? es una **comedia** en forma de **obra de teatro** con toques de improvisación, que tiene como fin **transmitir herramientas prácticas** para cuidar y mejorar la Salud Emocional.



**DURACIÓN DEL  
ESPECTÁCULO  
INMERSIVO:  
1 HORA**



**RISAS Y  
APRENDIZAJE  
ASEGURADOS**



# EN QUÉ CONSISTE

Los asistentes forman parte de la dinámica, como un compañero/a de trabajo más, desde el momento en el que entran a la sala.

Desde este **lugar de confianza** aprenderán, a través del **humor, soluciones útiles para encargarse de su salud emocional** como: construir un diálogo interno saludable, generar pensamiento positivo, reconocer el estrés, la importancia de la respiración y la atención plena, el poder de hacerse cargo a través de la elección o el valor de divertirse, entre otras.

Nuestras actrices facilitadoras, a través del teatro, generarán una **atmósfera distendida, relajada y divertida**, incluyendo **historias improvisadas con mensaje**, en las que el público asistente participará. Además, la acción irá apoyada por efectos visuales para reforzar el poder de las herramientas.

Hagamos ese merecido hueco en nuestro calendario y démosle prioridad a nuestra Salud Emocional en el entorno laboral, paremos un momento: **¿Hacemos un break?**

¿Quieres saber más?  
[Pincha aquí.](#)



# EQUIPO

PRODUCCIONES  
**ABRAZADAS**

Producciones Abrazadas es una **productora independiente**, que apunta a ser referente en la cultura generadora de pensamiento crítico desde la libertad de creación y expresión.

Pone en valor el uso de la cultura en nuestra evolución como sociedad que se hace consciente de la diversidad de sus realidades.

Busca **crear y difundir experiencias culturales únicas**, transformadoras y de calidad. Une tradición e innovación, y combina formación, experiencia y motivación para contribuir a la decostrucción y reconstrucción de una sociedad más sana, concienciada, diversa e igualitaria.

**ansanas**   
PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y BIENESTAR

Ansanas **facilita y acompaña el cambio hacia la salud emocional**, corporal y espiritual de las personas desde un enfoque individual y organizacional. Bienestar y Salud mental y emocional van de la mano.

Se encargan de acompañar, facilitar recursos y herramientas, sanar y preparar a vuestros colaboradores para este nuevo paradigma. **Apoyan en la atención psicosocial** de las personas, en el fomento de la cultura del cuidado y la creación de ambientes psicológicamente seguros. Especialistas en Programas de Bienestar y acciones inspiradoras y movilizadoras para sentirnos mejor.



COMEDIA EN CLAVE DE SALUD MENTAL

# FICHA TÉCNICA

## Personal:

- Técnico: el espectáculo cuenta con su propia técnica durante la función. Es conveniente que el espacio disponga de personal técnico propio para el montaje.
- Carga/Descarga: no necesario.
- Montaje/Desmontaje: no necesario.

## Espacio escénico:

El espectáculo se adapta a multitud de espacios.

- Dimensiones mínimas recomendadas: 2 mts de ancho x 4 mts de fondo.
- La mesa técnica (para el equipo conectado a la proyección, sonido y luces, si hubiese) debe tener visión del escenario al completo, preferiblemente de frente a la escena.
- Camerino o espacio de cambio para las actrices.

## Escenografía:

- A aportar por la sala: una mesa y dos sillas.
- Aportado por la compañía: toda la utilería.

## Necesidades técnicas:

- La compañía aporta el equipo informático para las proyecciones y sonidos.

**Proyección:** imprescindible que el espacio disponga de proyector y pantalla o similar (parte de los contenidos del espectáculo se ofrecen en este formato).

- Cable HDMI desde proyector o pantalla hasta mesa técnica (Si el espacio no dispone de esto, es imprescindible avisar con antelación).

**Sonido:** el espectáculo se adapta a cualquier equipo de sonido (imprescindible).

- Cable de conexión minijack macho, desde el canal de entrada de la mesa (o equipo de sonido autoamplificado) hasta la mesa técnica, para conectar al equipo informático (Si el espacio no dispone de esto, es imprescindible avisar con antelación).

También sirve el equipo autoamplificado con conexión bluetooth.

**Iluminación:** el espectáculo se adapta, la iluminación es conveniente pero no indispensable. Si existe la posibilidad:

- Frontales con capacidad para generar 2 ambientes (frío y cálido).
- Contrasts con capacidad para generar ambientes en diferentes colores (frío, cálido, RGB).
- Presencia de una persona técnica para el montaje de luces y programación de la mesa.

Tiempo de descarga y montaje: 1 hora (mínimo 30 minutos).

Tiempo de desmontaje y carga: 30 minutos.

**¿HACEMOS  
UN BREAK?**

COMEDIA EN CLAVE DE SALUD MENTAL

Distribución ¿Hacemos un *break*?  
**info@produccionesabrazadas.com**  
**info@ansanas.com**

Coproducción de Producciones Abrazadas y Ansanas  
**www.produccionesabrazadas.com**  
**www.ansanas.com**

Síguenos en redes sociales  
**@produccionesabrazadas**  
**@ansanas**