

acerca

cultura
una puerta
a la inclusión

DOSSIER DE ACCESIBILIDAD

SESIONES RELAJADAS



Sesiones relajadas

Como organizar espectáculos y conciertos inclusivos

Resumen: este documento es una guía para organizar sesiones relajadas en equipamientos culturales. Encontrareis la definición, a quienes nos dirigimos, las características principales y unas fáciles indicaciones para ponerlo en práctica.

Sesiones con normas de ruido y movimiento menos estrictas donde las personas con Alzheimer, autismo, dificultades cognitivas o familias con bebés, puedan disfrutar de una mejor experiencia.

Palabras clave: trastorno del espectro autista, autismo, Alzheimer, accesibilidad, espectáculos, familias, madres e hijos pequeños, demencia, discapacidad intelectual, déficit de atención, teatro. Música, conciertos, danza, circo.

Que tenemos que saber sobre las sesiones relajadas

El decálogo:

1. En una sesión relajada, no podemos exigir silencio al público.
2. Se permiten cambios de zona, asiento, así como la posibilidad de entrar y salir de la sala.
3. El espectáculo se realiza con luz de sala al 30%.
4. Organizar una sesión requiere un trabajo previo con el equipo técnico del espectáculo.

5. Se revisa que los sonidos amplificados no superen los 70 decibelios. (1)
6. Se evitan/se adaptan los flashes o luces demasiado intensas de la escenografía.
7. La duración del espectáculo conviene que no sea larga.
8. Hay que difundir a asociaciones específicas y el boca oreja.
9. Se recomienda tener elementos visuales previos, de preparación del espacio y obra, para rebajar la ansiedad.
10. ¡Identificamos las sesiones relajadas para promoverlas!

Introducción

Las sesiones relajadas empezaron en espacios culturales en el extranjero con el objetivo de incluir a personas con necesidades especiales en los espectáculos. Hablamos por ejemplo de las personas con dificultades de interacción social, de extrema sensibilidad a los estímulos sensoriales y de aversión a factores imprevisibles que rompen las rutinas.

Para ellos y ellas, sus familias y amistades, cualquier salida puede ser causa de angustia y ansiedad. Además, existe el miedo a que el comportamiento de la persona pueda ser juzgado severamente por el resto de personas del público.

Ésta es la oportunidad de los equipamientos culturales de compartir un reto de programación inclusiva y accesible.

¹ Recomendación de la Fundación Aprenem Autisme, en base a información de la OMS. Puede consultar el documento [aquí](#).

¿Qué son las sesiones relajadas?

Son sesiones de teatro, música danza, cine entre otros, donde se crea un ambiente más relajado y acogedor, con reglas más tolerantes en lo que se refiere al movimiento y al ruido del público.

También pueden comportar ajustes menores en el espectáculo (iluminación, sonido...) y en la acogida del público, para adaptarse mejor a sus necesidades.

¿Para quiénes son?

Dirigido a todas las personas y familias que prefieran beneficiarse de un ambiente más relajado en un espacio cultural, reduciendo los niveles de ansiedad y haciendo que la experiencia sea más agradable.

Algunos casos:

- Personas con afecciones del espectro autista (TEA), incluido el síndrome de Asperger.
- Personas con discapacidad intelectual.
- Niños con déficit de atención.
- Personas mayores con demencia precoz.
- Personas con discapacidades sensoriales, sociales o de comunicación.
- Familias con bebés y entre 0-3 años.

¿Qué tipo de espectáculo puede tener sesiones relajadas?

- Obras de teatro.
- Espectáculos de danza o circo.
- Conciertos de música.
- Proyecciones de cine o planetario.

Su duración es determinante, es importante, no conviene que sea demasiado largo.

Principales características

Las características pueden ser diversas, dependerá del tipo de espectáculo y del público al que se destinen.

Como regla general, todas las sesiones proporcionan:

- Actitud relajada frente al ruido y el movimiento durante la conducción del espectáculo.
- Un equipo acogedor y servicial, formado para tratar las necesidades del público.
- Ajustes en la iluminación y efectos especiales. Como regla general, las luces de la sala encendidas al menos a un 35%. Eliminación de flashes y luces estroboscópicas.
- Ajustes del sonido para reducir su impacto (por ejemplo, suavizando las transiciones entre canciones).
- Áreas relax para las personas que deben irse del espectáculo cuando aún no haya terminado. Estos espacios pueden contener juguetes, rompecabezas, retos o información sobre el espectáculo. En algunos casos, el espectáculo se emite en directo en esta zona para que el público pueda verlo y seguirlo.

Las sesiones también pueden tener:

- Introducción con presentación de los artistas/performers. En esta introducción, informan al público de las partes del espectáculo que pueden causar mayor ansiedad.
- Visitas antes del espectáculo. Durante estas visitas el/la visitante se han familiarizado con el espacio y el equipo, recibe una primera explicación del espectáculo y puede escoger asientos con antelación.
- Espacio para charlar con los/las artistas o intérpretes después del espectáculo.
- Narrador que explica la historia.
- Ajustes en escenografía y maquillaje (eventualmente, eliminación total de maquillaje).
- Miembros del equipo en los laterales del escenario con rótulos iluminados que avisa cuando hay sonidos fuertes o aplausos.
- Lugar para guardar sillas de ruedas o carritos.
- Historias visuales. Es un documento que contiene información e imágenes sobre un espacio cultural concreto o un espectáculo y que ayuda al público a preparar su participación en una relajada sesión. Están diseñados para pensar en personas con autismo o deterioro cognitivo, pero también son adecuados para cualquier persona que sufra ansiedad.
El documento describe las instalaciones y quién puede ir a buscar información. Incluye un resumen del espectáculo, de los personajes e información importante (como avisos de participación pública, ruidos, eventos sorpresa, etc).
- Normalmente, las historias visuales se envían por e-mail 2 semanas antes del espectáculo, pero también están disponibles en papel el día de la sesión.

Como hacer una sesión relajada

Una sesión relajada en 7 pasos

1. Comprender

Comprender las dificultades que experimenta el público objetivo cuando acude a un espacio cultural. ¿Qué les inhibe? ¿Qué dificultades encontraron en las experiencias pasadas? ¿Qué les gustaría encontrar? Comprender cuál es el mejor día y hora para realizar estas sesiones. Junto con las profesionales de la salud, de las asociaciones y técnicos especializados, entender cómo se puede reducir la ansiedad durante el espectáculo y cómo hacer la experiencia más agradable.

2. Escoger

Hasta ahora gran parte de la experiencia se relaciona con espectáculos infantiles o familiares porque son más capaces de atraer a público (como es el caso del Liceu). También se han hecho experiencias para público con Alzheimer y sus familiares (en el CCCB), así como para público en general (Teatre Condal).

3. Estimación de costes

Las sesiones relajadas no implican necesariamente costes adicionales, salvo que eventualmente serán costes asociados a probaturas y tiempo de formación de los equipos.

Sin embargo, se puede reservar un presupuesto para:

- Refuerzo del equipo en los días de los espectáculos.
- Adquisición de juegos y preparación de actividades para la relajación.
- Producción y, en su caso, impresión de documentos de preparación de la visita (historias visuales).

4. Prepárese

La preparación tiene las siguientes fases:

- Reunión con equipo técnico/creativo para definir los cambios en el espectáculo y la recepción;
- Sesiones de formación con el equipo técnico y artistas.
- Ensayo general.

5. Definir normas

Las normas de lo que se puede hacer o no en la sala de conciertos deben ser bien definidas. Algunas normas, como la posibilidad de subir al escenario o la definición del grado de ruido permitido en la sala, puede determinarse según cada espectáculo. Sin embargo, permitir la entrada y salida a voluntad y hablar durante el espectáculo son normas esenciales, así como cambiar de zona o asiento.

6. Informar

Si el público conoce anticipadamente qué experiencia va a vivir se reduce considerablemente su nivel de ansiedad. Las historias visuales y sociales son documentos que presentan el espacio y explican los procedimientos y comportamientos que las personas pueden / deberían tener antes, durante y después del espectáculo. Estos documentos pueden estar disponibles online o ser enviados por correo.

7. Divulgación

Crear un nuevo público siempre requiere tiempo. La experiencia internacional muestra que la mejor forma de difusión no se encuentra en los medios habituales de publicidad/comunicación, pero sí en la recomendación personal y, sobre todo, al crear relaciones continuas con asociaciones, escuelas y grupos comunitarios. Incentive también una buena adhesión de los medios de comunicación a estas iniciativas.

En los países de habla inglesa, las sesiones relajadas se marcan con el símbolo:



¿Qué experiencia existe?

En 2012/2013 ocho teatros del Reino Unido participaron en el proyecto Relaxed Performance Project, una asociación entre The Ambassador Theatre Group Ltd. (ATG), Prince's Foundation for Children and the Arts, UK Theatre Association y Sociedad del Teatro de Londres (SOLT) . El proyecto fue financiado por Nancy Lurie Fundación Marks Family y con el apoyo de The National Autistic Sociedad y Mencap.

En Cataluña, Desde 2019 el Gran Teatro del Liceo ofrece sesiones relajadas de algunos espectáculos familiares. El Teatre Condal ofrece siempre una sesión relajada de los musicales para todos los públicos. El CCCB desde 2018 ofrece cine para personas con Alzheimer.

Caso de estudio

El curioso incidente del perro a medianoche

Apollo Theatre (National Theatre Production) Edad recomendada 11+

Proceso

- El jefe del proyecto y el responsable de accesibilidad asisten al espectáculo y preparan un informe con sugerencias y cambios.
- El informe se envía al equipo y se adapta a las necesidades. Elaboración de un informe de una sola página por el coordinador del equipo.

El equipo de técnico empieza a introducir los cambios.

- Ensayo de 2 horas con todo el equipo, incluyendo debates sobre la sesión y todos los cambios de luz/sonido/acción.

Cambios realizados

Iluminación:

- No hubo apagones completos durante el espectáculo.
- Eliminación de luces estroboscópicas (para evitar convulsiones).
- Reducir la frecuencia de flashes LED en el suelo y en las paredes (para evitar la sobrecarga sensorial).
- Eliminación del flash de luz durante la escena de la baraja (para evitar el riesgo de sufrir convulsiones y disminuir el impacto).
- Reducir la frecuencia de proyección de números.

Sonido:

- Reducción del volumen de música inicial en un 20% (para reducir ansiedad).
- Reducción de otros efectos sonoros ruidosos en un 20% y eliminación de algunos ruidos más molestos, sobre todo en momentos de mayor tensión o cuando existen muchos efectos de luz, cuya combinación pueden ser molestos, sobre todo al principio.

Movimientos:

- Un personaje, en lugar de dirigir una linterna al público, apunta en sentido contrario.
- Se prepararon actores, en contacto directo con el público, para posibles reacciones a su presencia.

Características / Costes Extra

- Número igual de miembros del equipo; re posicionamiento y aumento horas de trabajo.
- Sesiones técnicas de preproducción (luz, vídeo y sonido). Sesión con el/la director/a de teatro y todo el equipo.
- Producción de historias visuales.

Lista de temas a tener en cuenta para una sesión relajada

- Condiciones y ajustes de la sesión
- Horarios
- Duración
- Divulgación
- Venta de entradas
- Formación en Atención al Cliente
- Historia visual

Material adicional sobre las sesiones relajadas

Experiencia teatro Condal- ONYRIC (vídeo de 2'36")

https://www.youtube.com/watch?v=ZjksAFso_I0

Experiencia del Gran Teatro del Liceo (vídeo de 3'19")

<https://www.liceubarcelona.cat/es/el-jornada-de-puertas-acerca-la-operas-de-100-ninos-con-trastorno-del-espectro-autista>

Barcelona, febrero de 2023

acerca

cultura
una puerta
a la inclusión