

PRODUCCIONES
ABRAZADAS territorio
VIOLETA

¿Café o GinTonic?

UNA COMEDIA IMPROVISADA ENTRE AMIGAS



Elisa Espinosa

Laura Andrés

¿Sabías que...?

Un estudio publicado en la revista *The Lancet Psychiatry* ha revelado que **la mitad de la población mundial padecerá un trastorno de salud mental a lo largo de su vida**. Cada vez se recurre más y más **a la terapia** para solucionar esos pequeños (y grandes) conflictos emocionales que plantea la vida, incluso reconocen acudir a ella abiertamente.

La economía no siempre acompaña y **la lista de espera para una primera consulta en la sanidad pública española es de más de cuatro meses**. De esta manera, frecuentemente se opta o bien por la medicación, o bien por la **búsqueda de apoyo** entre amistades, familiares y gente conocida. Estas **personas cercanas** son capaces de evitar que lleguemos al punto de vernos obligadas a medicarnos. **Pueden prevenirnos de caer en cualquier tipo de trastorno mediante su compañía, escucha y conversación**. ¿Has tenido un mal día? Es hora de quedar con esa buena amiga que te hace sentir tan bien de forma incondicional y, dependiendo de la gravedad del asunto, tomaros un *¿Café o GinTonic?*



Qué es ¿Café o Gintonic?

¿Café o Gintonic? es una comedia que rompe con la cuarta pared, una conversación teatralizada en la que dos amigas han quedado para tomar algo y compartir lo que les inquieta, lo que les preocupa, sus reflexiones y bromas cómplices. La gente del público serán las “nuevas amigas” de ese encuentro. Son invitadas a intervenir en la conversación, colaborando en sus historias universales sobre **amistad, conciliación, soledad no deseada, autoestima, bienestar emocional, inclusión y diversidad**, entre otras. Contagiándose de su alegría y buen rollo terapéutico: **desahogos, consejos, cánticos, improvisación, y mucho más**, en esta **divertida y sanadora charla entre amigas** que se necesitan y hace demasiado que no se ven.

Tiene una **duración de 75 minutos** (según disponibilidad de la sala) y va dirigido a todo tipo de público adulto: adolescente tardío, joven, maduro, jubilado y entrado en bellas arrugas.



[Ver el teaser de ¿Café o Gintonic?](#)

¿Por qué este proyecto?

Esta propuesta nace de la necesidad de **crear un espacio de confianza** con el público donde poder hablar y compartir reflexiones. Se pone el foco en la **salud mental** como parte esencial del **desarrollo personal**, y así potenciar el **desarrollo social** hacia unos **valores de respeto e igualdad** por y para todas las condiciones e identidades.

Partimos de la premisa de que el público va al teatro para evadirse; para olvidarse de las facturas, las hipotecas, los dramas laborales y familiares; para pasárselo bien. Con ello, el objetivo de *¿Café o GinTonic?* es, **a través del humor**, tener un **efecto preventivo y sanador** sobre la audiencia. Queremos promover la reflexión, el autoconocimiento, la autoestima, normalizar la comunicación efectiva y, sobre todo, que quien la vea salga del teatro con ganas de llamar a sus personas favoritas para **celebrar la vida**. Queremos ser esa pastilla en forma de teatro que previene caer en males mayores.

Por todo esto *¿Café o GinTonic?* **es una herramienta cultural para ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional y social**. Porque **nuestra sociedad tiene un tema pendiente: la salud mental**.



El equipo

El equipo de *¿Café o GinTonic?* lo conformamos cuatro mujeres con extensa trayectoria en los campos de las artes escénicas, la gestión cultural, la comunicación y el *coaching* personal.



Laura Andrés @laurandres_actriz

Directora artística, dramaturga, *coach*, actriz e improvisadora. Está diplomada en Arte Dramático, Teatro Físico, certificada como *coach* por la ICF y es estudiante de Guión. Cuenta con más de 15 años de experiencia en los que se ha formado y trabajado en lugares como España, Italia, Canadá y Chile. Su especialidad consiste en aunar comedia, dramaturgia y herramientas de comunicación efectiva. En su tiempo libre estudia LSE y hace calistenia. No bebe alcohol y toma el café descafeinado con leche de soja.



Elisa Espinosa @espinosa.elisa

Actriz, formadora, *coach* actoral, coordinadora de eventos e improvisadora. Natural de Madrid se licencia en Arte Dramático en 2002. Desde entonces no ha parado de formarse en interpretación, verso, comedia, impro, actuación ante la cámara, etc. Siempre ámbitos relacionados con las artes escénicas. Ha trabajado en teatro, cine y series de televisión por toda España. Es madre de una niña que le enseña retos continuamente, toma el café americano con un chorrito de leche vegetal y el GinTonic con limón.



Aurora Carragal @aurora.carragal

Productora teatral, gestora cultural, directora de escena, técnica e improvisadora. Licenciada en Arte Dramático, con estudios postgrado en Dirección de escena, y titulación de Técnico de Regiduría y Técnico en Producción y gestión de espectáculos en vivo, actualmente cursando el máster de Gestión Cultural. Ha trabajado como directora, regidora y productora para varias compañías y productoras de pequeño y gran formato desde 2002. Es madre de dos adolescentes, es una crack haciendo tablas de excel, y si la invitas a tomar algo: cereales en polvo en leche vegetal o una copa de vino blanco.



Diana Amor @diparadiso

Jefa de comunicación, coordinadora de eventos e improvisadora. Licenciada en Comunicación Audiovisual y Técnico Superior en Realización Audiovisual y Espectáculos. Ha trabajado como script y ayudante de dirección en diferentes proyectos audiovisuales y en televisión, y en los últimos años su carrera también ha estado vinculada al mundo de la organización de eventos, comunicación y diseño gráfico. Es madre de dos gatas, sale a caminar todas las mañanas y nunca te dirá que no a una kombucha fresquita o a un cacao en polvo con leche sin lactosa.

La productora

Somos una **productora independiente** que apunta a ser referente en la cultura que genera pensamiento crítico desde la libertad de creación y expresión. Ponemos en valor el uso de la cultura en nuestra evolución como sociedad que se hace consciente de la diversidad de sus realidades.

En Producciones Abrazadas buscamos **crear y difundir experiencias culturales** únicas, transformadoras y de calidad. Uniendo tradición e innovación y combinando formación, experiencia y motivación para contribuir en la decostrucción y reconstrucción de una sociedad sana, concienciada, diversa e igualitaria.

Nuestros valores: Respeto, Confianza mutua, Cuidados, Colaboración, Feminismo, Equidad, Diversidad, Integración, Sostenibilidad, Innovación, Transparencia, Compromiso, Excelencia, Calidad y Profesionalidad.



Valoraciones



10

ERNEST

15/06/2023

Con amigos

Es algo más profundo que un espectáculo de Impro

[Desglose valoración](#)

Es un espectáculo más allá de un espectáculo de Impro. Es un espectáculo que te hace pensar sobre muchas cosas, conecta mucho con el público, conectando emocionalmente y como no, también te ríes muchísimo. Como dicen ellas en el espectáculo, "ya tienes dos nuevas amigas".



10

MARCOS

10/06/2023

Con amigos

✓ Verificada

Un show contemporáneo muy recomendable

[Desglose valoración](#)

No sabíamos lo que nos íbamos a encontrar, y descubrimos una 'quedada' muy divertida e inspiradora. El show te hace reír, pero también te hace pensar y emocionarte. Ambiente relajado, de mucha confianza y muy ameno. Lo recomiendo 100%!!



10

RAÚL

22/07/2023

Con amigos

✓ Verificada

Me encantó. Muy recomendable.

[Desglose valoración](#)

Pasé un rato lleno de risas con cosas de la vida cotidiana. Un guión super actual que involucra al público, lo que hace que se vuelva aún más divertido. Sin duda recomiendo ir y vivir la experiencia. Y no sé si elegir el café o el gin tonic.



9.1

ANÓNIMO

31/07/2023

Solo

✓ Verificada

Un rato entre amigas

[Desglose valoración](#)

Una oda a la amistad como si quedaras con las tuyas, cuestiones comunes tratadas con la mirada que la vida se merece, viendo lo bueno y riéndote de lo que no lo es tanto...
un rato entretenido que te lleva a llamar a las tuyas al salir y decirles...¿quedamos?



10

MARÍA

¡Lo recomiendo!

02 Septiembre 2023

Amigos

✓ Opinión verificada

Espectacular, de lo mejor de este año.

[Desglose valoración](#)

Soy muy consumidora de shows de impro, pero este, es francamente especial. Divertidísimo, conmovedor y con unas actrices impresionantes. Muy muy recomendado y desde luego, volveré.

😊 La temática social, las actrices...



10

ANÓNIMO

08/07/2023

En pareja

✓ Verificada

Experiencia cercana

[Desglose valoración](#)

Te hacen sentirte cercanas ambas actrices en su puesta en escena. Risas y grandes verdades. Me encanto. 100% recomendado



7.5

ANÓNIMO

31/07/2023

En pareja

✓ Verificada

Simpática y cercana actuación

[Desglose valoración](#)

Buena improvisación para pasar un buen rato de risas



10

TAMARA

28/07/2023

Con amigos

✓ Verificada

RISAS ASEGURADAS

[Desglose valoración](#)

Dos actrices y amigas fantásticas!!
Un rato muy agradable y buen ambiente para disfrutar de una tarde junto a una o varias amigas 😊



9.1

ANÓNIMO

¡Lo recomiendo!

04 Septiembre 2023

Amigos

✓ Opinión verificada

No os la perdáis

[Desglose valoración](#)

Es el mejor plan si buscas una tarde de frescura y amigas en Madrid

Ficha Técnica

Personal:

- ▶ Técnico: el espectáculo cuenta con su propia técnica durante la función. Será necesaria **una persona técnica de la sala** para el montaje de luces.
- ▶ Carga/Descarga: no necesario.
- ▶ Montaje/Desmontaje: no necesario.

Escenario: el espectáculo se adapta a multitud de espacios.

- ▶ Dimensiones mínimas: **2 mts de embocadura x 4 mts de fondo**.
- ▶ La **cabina técnica** debe tener visión del escenario al completo como mínimo.

Escenografía:

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

Sonido: el espectáculo se adapta a cualquier equipo de sonido (**imprescindible**), siendo su único requerimiento disponer de un **cable de conexión** desde el canal de entrada de la mesa, con **mini-jack macho** al otro extremo.

Iluminación: el espectáculo se adapta, cumpliendo con los siguientes mínimos:

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

Camerino: preferiblemente con acceso al escenario (en su defecto, necesidad de generar una calle en un lateral).

Tiempo de descarga y montaje: 2 horas (mínimo 1 hora y 30 minutos).

Tiempo de desmontaje y carga: 1 hora (mínimo 45 minutos).



Distribución *¿Café o Gintonic?*

territorio
VIOLETA

María Sánchez - 667 375 833 - maria.territoriovioleta@gmail.com

¿Café o Gintonic? es una producción de Producciones Abrazadas.

www.produccionesabrazadas.com

Síguenos en redes sociales

[@cafeogintonic](#) - [@produccionesabrazadas](#) - [@territoriovioleta](#)

¿Café o GinTonic?

UNA COMEDIA IMPROVISADA ENTRE AMIGAS