



CONVERSACIONES CON MI MENTE

INSPIRADO EN LOS TALLERES DE DAVID VICTORI

*UN SHOW DE HUMOR SOBRE LA **SALUD MENTAL**
QUE VA MUY EN SERIO*

JOAQUÍN CASERZA





¿QUIÉN SOY?

MI NOMBRE ES JOAQUÍN CASERZA Y DURANTE GRAN PARTE DE MI VIDA FUI PORTERO PROFESIONAL DE FÚTBOL. JUGUÉ EN ESPAÑA, CHIPRE E ITALIA HASTA QUE, A LOS 23 AÑOS, DECIDÍ COLGAR LOS GUANTES PARA DEDICARME A MI VERDADERA PASIÓN: LA INTERPRETACIÓN.

EN 2018 COMENCÉ MI FORMACIÓN COMO ACTOR, Y DESDE ENTONCES HE TENIDO LA SUERTE DE TRABAJAR DE MANERA REGULAR. PARALELAMENTE, INICIÉ UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO ESPIRITUAL QUE HA TRANSFORMADO POR COMPLETO MI FORMA DE VER Y EXPERIMENTAR LA VIDA.

EN FEBRERO DE 2024, EMPECÉ A CREAR CONTENIDO EN REDES SOCIALES SOBRE SALUD MENTAL, ABORDÁNDOLO DESDE EL HUMOR Y LA INTERPRETACIÓN. EN MIS VIDEOS, PERSONIFICO VARIOS CONCEPTOS ABSTRACTOS Y MANTENGO CONVERSACIONES CON ELLOS. EL PERSONAJE DE “LA MENTE” HA RESONADO CON MUCHA GENTE, PERMITIÉNDOME SER VIRAL Y COMENZAR MI CAMINO COMO CREADOR DE CONTENIDO.

JOAQUÍN ACTOR

EN 2018 COMENCÉ MI FORMACIÓN COMO ACTOR EN LA ESCUELA NANCY TUÑÓN, Y DESDE ENTONCES NO HE DEJADO DE APRENDER Y CRECER EN ESTA PROFESIÓN.

HE PARTICIPADO EN GRANDES PRODUCCIONES Y TENGO LA SUERTE DE TRABAJAR DE FORMA REGULAR, PUDIENDO VIVIR DE MI SUEÑO, LO CUAL ME LLENA DE FELICIDAD.

PODÉIS VER MIS TRABAJOS EN MI PÁGINA WEB: WWW.JOAQUINCASERZA.COM Y, SI HACÉIS CLIC EN LA IMAGEN, PODRÉIS VER MI VIDEOBOOK ACTUALIZADO COMO ACTOR.



VIDEOBOOK



joaquincaserza_actor



303
publicaciones

122 mil
seguidores

3786
siguiendo

Joaquín Caserza | Humor y Salud Mental

Actor

Tengo conversaciones con mi mente 🧐🧠

Proyecto: Minuto 91 ⬇️

 gofund.me/15352e57



Le siguen **putosespirituales**, **luzlands** y **jpv.growth**

Siguiendo ▾

Mensaje

Correo elect...



Sugerencias para ti

[Ver todo](#)

JOAQUÍN CREADOR DE CONTENIDO

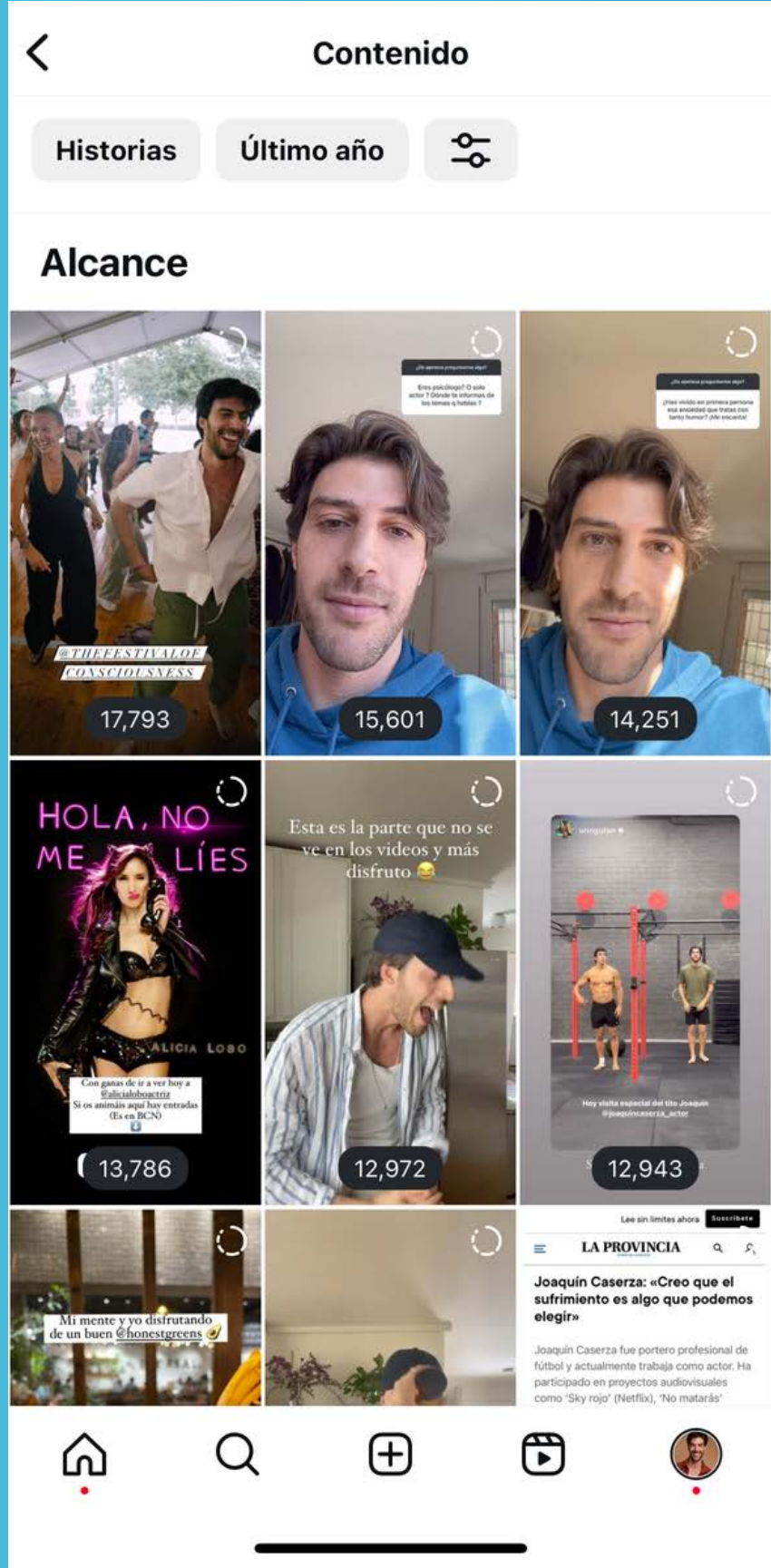
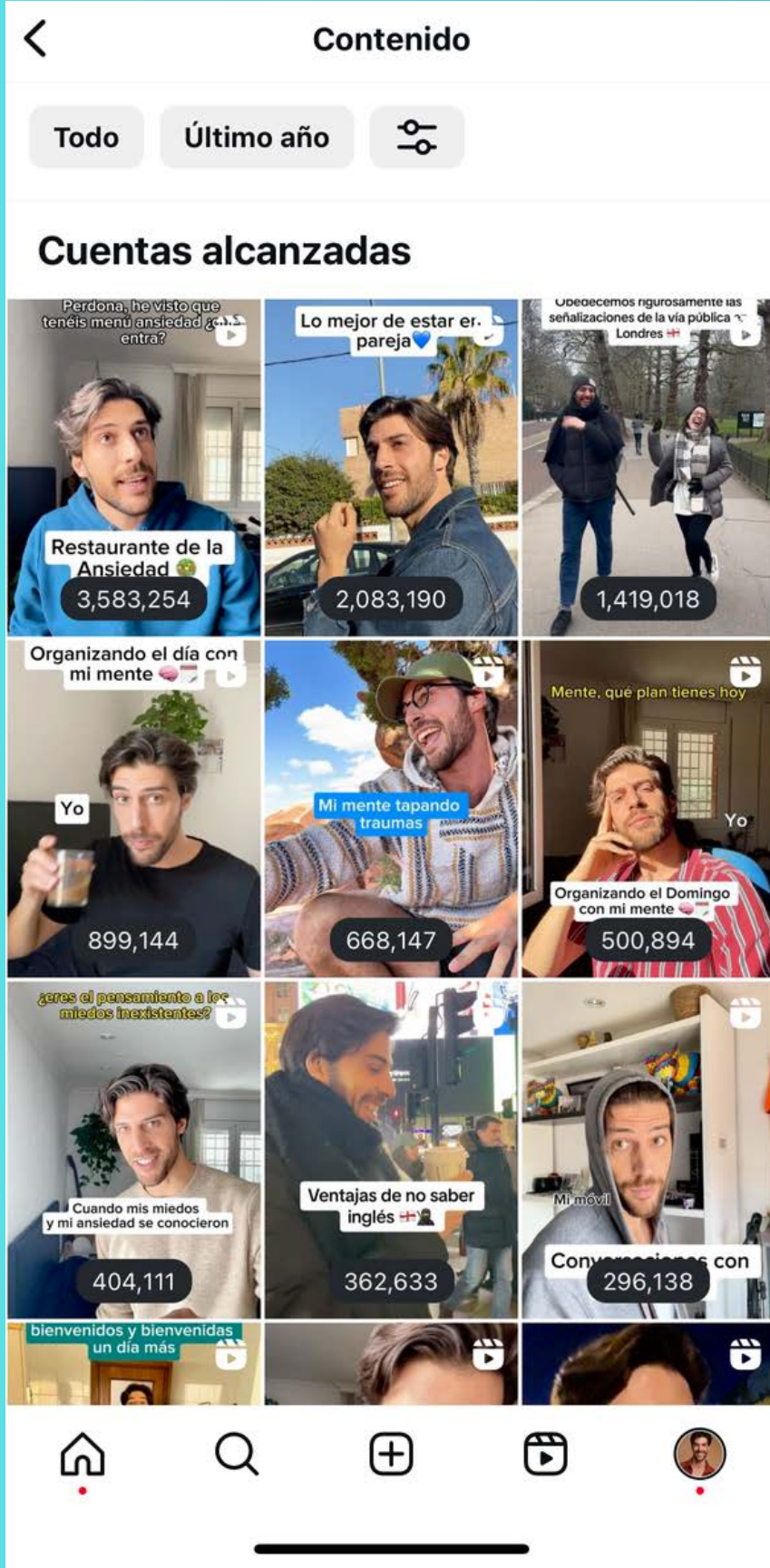
EN FEBRERO DE 2024, PASÉ POR UN MOMENTO COMPLICADO Y PERDÍ LA MOTIVACIÓN PARA SEGUIR LUCHANDO POR MI CARRERA COMO ACTOR. PARA RECONECTAR CON LA PASIÓN DEL NIÑO QUE QUERÍA SER ACTOR, HICE LO QUE CUALQUIER NIÑO HARÍA: BUSCAR LA DIVERSIÓN.

JUNTÉ MIS DOS PASIONES, LA INTERPRETACIÓN Y LA SALUD MENTAL, Y A TRAVÉS DEL HUMOR COMENCÉ A CREAR VIDEOS EN LOS QUE MANTENÍA CONVERSACIONES CON PARTES ABSTRACTAS DE MÍ MISMO, EN PARTICULAR CON “MI MENTE”.

EMPECÉ A CREAR LOS VIDEOS POR EL PURO PLACER DE HACERLO, Y COMO CONSECUENCIA, LLEGARON LOS SEGUIDORES Y LAS VISUALIZACIONES. A CONTINUACIÓN, OS DEJO ALGUNAS DE LAS MÉTRICAS.

ESTE ES MI PERFIL: [@JOAQUINCASERZA_ACTOR](#)





MÉTRICAS

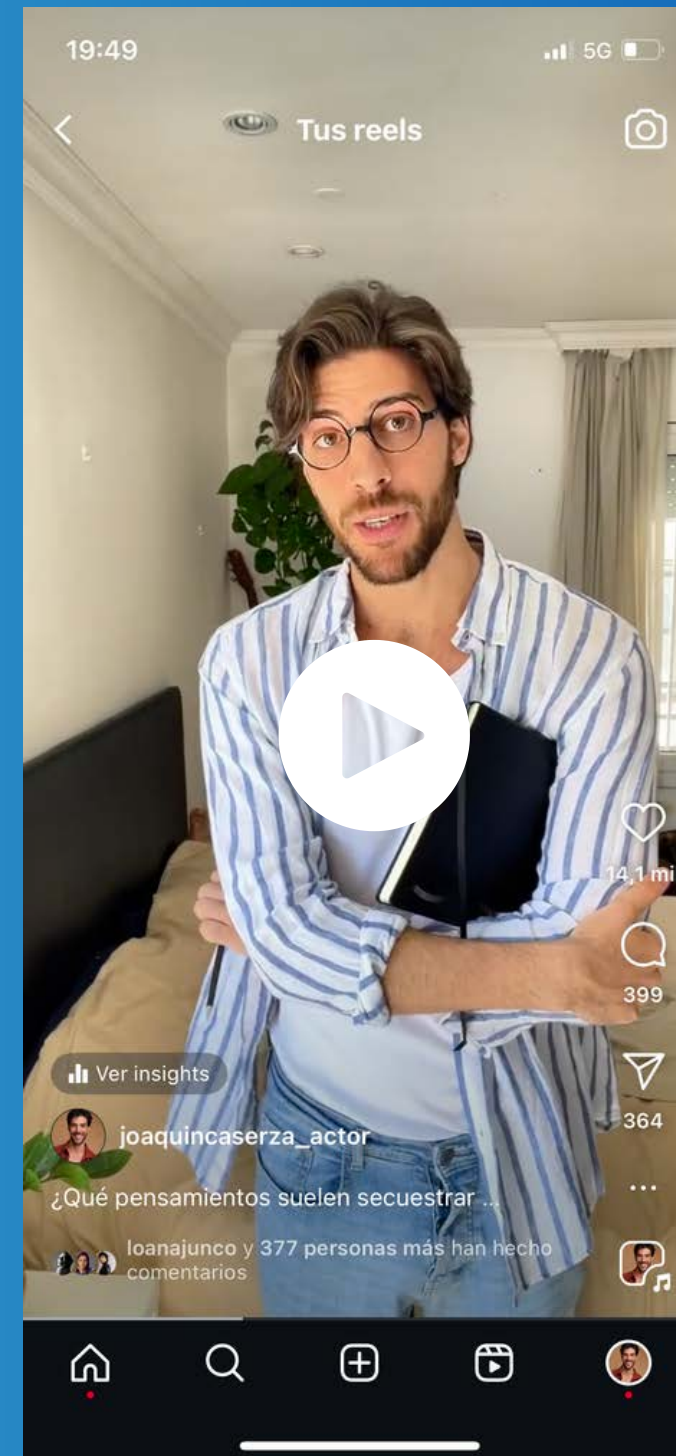


EN 7 MESES CONSEGUÍ 122 MIL SEGUIDORES Y VARIOS DE MIS VIDEOS HAN ALCANZADO MILLONES DE VISUALIZACIONES Y ESTOS NÚMEROS SIGUEN CRECIENDO A DÍA DE HOY. MUCHAS PERSONAS ME HAN PEDIDO REALIZAR CHARLAS SOBRE SALUD MENTAL EN CONGRESOS Y EVENTOS.

A LO LARGO DE MI VIDA, HE DADO VARIAS DE ESAS CHARLAS E INCLUSO HE LLEGADO A ORGANIZAR RETIROS SOBRE SALUD MENTAL, PERO ME DI CUENTA DE QUE ESA NO ES MI FORMA IDEAL DE COMUNICARME.

FUE EN ESE MOMENTO CUANDO SURGIÓ **LA IDEA DEL SHOW: COMUNICAR MENSAJES PROFUNDOS SOBRE SALUD MENTAL DESDE MI VERDADERA ESENCIA: EL HUMOR Y LA INTERPRETACIÓN.** QUIERO LLEVAR LA ESENCIA DE MIS VIDEOS AL ESCENARIO. TENGO UN ALTO NIVEL DE ENGAGEMENT CON MIS SEGUIDORES, Y SÉ QUE MUCHOS DE ELLOS ESTÁN DESEANDO ASISTIR AL SHOW.

EJEMPLOS DE CONTENIDO





¿POR QUÉ SALUD MENTAL?



LA SALUD MENTAL HA SIDO UNA CONSTANTE EN MI VIDA DESDE MUY PEQUEÑO. MI MADRE, PSICÓLOGA DE PROFESIÓN, ME INCULCÓ LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA MENTE, Y ESTO HA INFLUIDO PROFUNDAMENTE EN MI PERSPECTIVA Y EN MIS DECISIONES. DESDE NIÑO, MI BRÚJULA SIEMPRE HA SIDO LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD, Y CON EL TIEMPO HE COMPRENDIDO QUE EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA SALUD MENTAL SON LOS CAMINOS MÁS SEGUROS PARA EXPERIMENTARLA

DURANTE 5 AÑOS HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE SER AYUDANTE DEL **CONOCIDO DIRECTOR DE CINE DAVID VICTORI** EN SUS TALLERES DE MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD. EN ESTOS TALLERES PUDE PROFUNDIZAR EN LA CONEXIÓN ENTRE EL PRESENTE Y LA CREATIVIDAD. ESTE SHOW ESTÁ INSPIRADO EN MUCHAS DE LAS REFLEXIONES E IDEAS DE DAVID.

TAMBIÉN HE REALIZADO MÚLTIPLES CURSOS Y FORMACIONES DE MEDITACIÓN, NO DUALIDAD, ESTOICISMO Y PSICOLOGÍA QUE ME HAN DADO HERRAMIENTAS VALIOSAS PARA ENTENDER Y MANEJAR MEJOR NUESTRAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. EN 2022 Y 2023 TAMBIÉN REALICÉ VARIAS EDICIONES DE MI PROPIO RETIRO DE SALUD MENTAL.

POR TODAS ESTAS RAZONES, SIENTO QUE ESTOY CAPACITADO PARA CREAR UN SHOW SOBRE SALUD MENTAL QUE NO SOLO ENTRETENGA, SINO QUE TAMBIÉN INSPIRE Y BRINDE REFLEXIONES VALIOSAS PARA EL PÚBLICO.



EL SHOW

SINOPSIS: "CONVERSACIONES CON MI MENTE" ES UN SHOW QUE EXPLORA LAS COMPLEJIDADES DE LA MENTE HUMANA A TRAVÉS DEL HUMOR, LA INTERPRETACIÓN Y LA INTERACCIÓN DIRECTA CON EL PÚBLICO. PERSONAJES COMO LA MENTE, LA ANSIEDAD Y EL CUERPO TOMAN VIDA EN EL ESCENARIO, CREANDO UN DIÁLOGO HILARANTE Y PROFUNDO QUE INVITA A LA REFLEXIÓN Y AL AUTOCONOCIMIENTO.

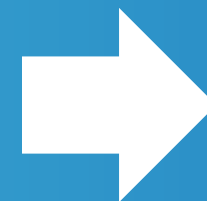
REFLEXIÓN Y ENTRETENIMIENTO: MÁS QUE SOLO HACER REÍR, EL SHOW BUSCA QUE EL PÚBLICO SE IDENTIFIQUE CON LAS SITUACIONES Y REFLEXIONE SOBRE SU PROPIA RELACIÓN CON LA MENTE Y EL CUERPO.

REQUISITOS TÉCNICOS: ESTE SHOW ESTÁ PENSADO PARA PODER REALIZARLO CON LOS ELEMENTOS SENCILLOS Y UNA MÍNIMA INVERSIÓN. NECESITARÍA UN SISTEMA DE SONIDO, MICROFONÍA Y UNA PROYECCIÓN.

DURACIÓN: 60 / 75 MINUTOS

PERSONAJES :

MI MENTE
MI ANSIEDAD
MI MIEDO
MI CUERPO
EL JOAQUÍN GUIONISTA
EL JOAQUÍN ACTOR



TODOS LOS PERSONAJES SON INTERPRETADOS POR MÍ



¡MUCHAS GRACIAS!

*PARA CUALQUIER DUDA PODÉIS CONTACTAR
CON MI MENTE EN ESTE MAIL:
JCASERZA.ACT@GMAIL.COM*

FIRMADO: LA MENTE DE JOAQUÍN

