

El teatro terapéutico ayuda a mejorar la salud emocional y social

Noticias 24hs | 14-07-2025 | 12:25



Institut Integratiu

También conocido como dramaterapia se ha convertido en una herramienta eficaz para acompañar procesos personales y emocionales. A través de dinámicas escénicas, los participantes pueden explorar conflictos, liberar tensiones, trabajar la autoestima y desarrollar habilidades sociales en un entorno seguro y guiado por profesionales. No se trata de actuar para un público, sino de utilizar técnicas teatrales como parte de un proceso terapéutico estructurado.

El crecimiento del teatro terapéutico en Barcelona es un ejemplo de cómo esta práctica se ha profesionalizado en distintas ciudades. Existen centros especializados y profesionales formados en psicología, arte dramático y terapias corporales que ofrecen talleres grupales e individuales. Estas actividades están abiertas a personas de todas las edades que buscan un espacio de expresión y autoconocimiento, sin necesidad de tener experiencia previa en el teatro.

A diferencia de una clase convencional de actuación, las sesiones están centradas en el proceso más que en el resultado. Se trabaja a partir de improvisaciones, juegos de roles, ejercicios de respiración, movimiento y dramatización de vivencias personales o ficticias. Todo ocurre bajo una supervisión terapéutica que permite contener lo que surge, favoreciendo la elaboración emocional y la toma de conciencia.

Uno de los beneficios más valorados de esta práctica es la posibilidad de expresar emociones difíciles de verbalizar. Muchas personas encuentran en el lenguaje corporal y escénico una vía para conectar con su mundo interno de manera más directa. Esto puede ser especialmente útil en casos de ansiedad, estrés, duelos, bloqueos creativos o dificultades en los vínculos interpersonales.

Además, el trabajo en grupo fomenta el sentido de pertenencia y la escucha activa. Compartir escenas con otros participantes permite ver distintas perspectivas y vivencias, lo que enriquece el

proceso personal. También se desarrollan habilidades como la empatía, la confianza y la comunicación asertiva, que luego pueden trasladarse a otros ámbitos de la vida cotidiana.

Los profesionales que coordinan este tipo de espacios destacan que la dramaterapia no reemplaza a una terapia psicológica tradicional, pero sí puede complementarla. También se aplica como recurso en contextos educativos, sociales y de salud mental, tanto con adultos como con adolescentes y personas mayores.

En este sentido, desde el Institut Integratiu, explican: ¿En muchos casos, los avances logrados en estos talleres impactan positivamente en la autoestima y la autonomía personal?. Participar en estas dinámicas ayuda a identificar patrones de comportamiento, a reconocer emociones reprimidas y a generar nuevas formas de relacionarse con uno mismo y con los demás. Este proceso puede abrir caminos de transformación sostenibles, siempre dentro de los límites y tiempos de cada persona.

Si bien aún no es una terapia masivamente conocida, su presencia ha ido en aumento gracias a experiencias concretas y resultados observables. Algunas universidades y centros de formación han incorporado cursos sobre esta disciplina, mientras que las instituciones públicas comienzan a incluirla como parte de sus propuestas integrales de salud comunitaria.

El teatro terapéutico permite abordar los desafíos personales desde un enfoque activo, creativo y respetuoso. Al integrar el cuerpo, la emoción y la palabra en un mismo espacio de trabajo, ofrece una vía accesible para muchas personas que buscan ampliar sus recursos internos.

Autor: Redacció