

LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL TEATRO

Hoy vamos a hablar de una actividad creativa que ha acompañado al desarrollo del ser humano a lo largo de generaciones, en la que los participantes dan vida a personajes para contar historias.

Hoy vamos a hablar de teatro. Concretamente de todos los beneficios que esta actividad aporta al desarrollo psicológico de aquellas personas que lo practican. ¿Te cuesta socializar? ¿tienes dificultad a la hora de tomar decisiones o la incertidumbre te sobrepasa en tu día a día? Si es así, quédate que lo que vamos a contarte te interesa:

- **Trabaja en equipo y entrena tus habilidades sociales:** aunque es una actividad que puede realizarse en solitario, el teatro tiene un **componente grupal** inherente. La **colaboración** y la **comunicación** son esenciales potenciando las destrezas sociales, los vínculos personales y el **sentimiento de pertenencia al grupo**.
- **Reduce el estrés y conéctate con el presente:** la absorción total en la representación de un personaje puede ayudar a distanciarse de las inquietudes diarias. **Disfrutar del aquí y ahora** es una de las herramientas más potentes para gestionar la ansiedad. Realizar actividades placenteras fomenta la **liberación de endorfinas**, sustancias que fomentan una sensación de bienestar.
- **Aprender a confiar:** la representación teatral necesita de la confianza mutua entre los miembros del grupo. **Delegar, confiar** en el otro y **cooperar** son características fundamentales de este arte y en general, de la vida.

Delegar, confiar en el otro y cooperar son características fundamentales de este arte y en general, de la vida.

- **Aumenta tu tolerancia a la incertidumbre y deja atrás el miedo a equivocarte:** una vez que se abre el telón, todo puede pasar. Esto puede resultar incómodo, pero tremendamente apasionante. **En el teatro, como en la vida, no podemos controlar al cien por cien lo que va a ocurrir.** Por eso, es una forma ideal de aprender a soltar y a tolerar la incertidumbre.
- **Empatiza:** comprender y encarnar una variedad de personajes con vivencias diversas cultiva la empatía al **contemplar el mundo desde perspectivas diversas.**
- **Desarrolla la generosidad del actor:** el objetivo teatral es que la obra en su conjunto brille. Para esto hemos de **dejar de lado las metas individuales y enfocarnos en objetivos grupales.**
- **Conecta con tus propias emociones:** encarnar a un personaje requiere de sintonía emocional. Sentir como él siente para posteriormente poder expresarlo. **Identificar tus emociones, expresarlas y gestionarlas** serán algunas de las habilidades que permite adquirir.

En el teatro, como en la vida, no podemos controlar al cien por cien lo que va a ocurrir

- **Estimula tu funcionamiento cognitivo:** potencia funciones ejecutivas como la **atención, la memoria, la planificación y la toma de decisiones** entre otras.
- **Fomenta el pensamiento crítico:** Los alumnos aprenden a cuestionarse la realidad, creando una opinión consolidada y argumentada sobre la misma, **convirtiéndose así en ciudadanos responsables con criterio propio.**
- **Impulsa tu capacidad de adaptación:** nos ayuda a perder el miedo a los **cambios**, considerándolos como **oportunidades de crecimiento.**
- **Mejora tus competencias de expresión:** hablar en público supone una amenaza para muchas personas. El teatro ayuda a **desbloquear este miedo.**

- **Mejora tu autoestima:** no podemos querer a alguien que no conocemos. El teatro es una actividad que te invita a **conocerte**. Te **conecta contigo mismo** en plena esencia. Te ayuda a saber quién eres.

No podemos querer a alguien que no conocemos.

No desaproveches la oportunidad de crecer y mejorar tu salud mental de la mano los beneficios psicológicos del teatro y de otras actividades creativas.

Almudena López Osuna. (Alumna de la Escuela-Módulo Adultos)
Psicóloga General Sanitaria y Experta en neuropsicología clínica infantil.