

## Cursos de teatroterapia para ayudar a afrontar y resolver conflictos internos

**Sant Cugat del Vallès, 04 de noviembre.** Desde el servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Universitari General de Catalunya se realizan cursos de teatroterapia, que consiste en recurrir a técnicas teatrales en las relaciones de ayuda. Se desarrolla en contextos clínicos y sociales de forma preventiva, educativa y curativa. Son sesiones grupales impartidas por el Dr. Michel Muscas, dos martes al mes de 17 a 19 horas.

Los efectos de las sesiones grupales producen resultados en el individuo, ya que los estímulos recibidos se convierten en parte de una experiencia profunda que la persona puede integrar en la vida cotidiana. La teatroterapia no formula ni diagnósticos ni interpretaciones psicológicas, sino que fortalece nuevas visiones de uno mismo, por lo que se une a los tratamientos de psicología, sin sustituirlos.

Múltiples estudios han demostrado los beneficios de las artes escénicas en desbloquear tensiones personales, profesionales y familiares dentro de las relaciones de la vida cotidiana. El objetivo final es ayudar al usuario a afrontar y resolver los conflictos internos para lograr un mayor conocimiento de sí mismo y sobre todo recuperar un bienestar psico-físico.

Los resultados que se esperan alcanzar son:

- Reducción de la ansiedad social y de las conductas de retraimiento social
- Mejora de la autoestima
- Descubrimiento y desarrollo de los recursos personales
- Mejora del funcionamiento social
- Mejora de la calidad de vida

La teatroterapia utiliza técnicas:

- Pre-expresivas, que consisten en trabajar con el cuerpo, la voz y el juego
- Expresivas, que implican el entrenamiento de: espontaneidad, improvisación, armonía y puesta en escena
- Post-expresivas, que se refieren a la representación escénica y al análisis de las experiencias

Este tipo de técnica se basa en las metodologías del teatro del '900 de K. Stanislavskij, J. Grotowski y E. Barba, aunque se nutre de textos de todas las épocas teatrales. Con respecto a la dirección teórica, en el plano terapéutico la terapia teatral se refiere al psicoanálisis de S. Freud, C. Jung para el trabajo sobre los sueños, los símbolos y el inconsciente. También consideramos los estudios de D. Winnicott sobre el valor del juego y, más en general, sobre los principios de la psicoterapia dinámica.

## Cursos de teatroterapia para ayudar a afrontar y resolver conflictos internos

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica, particularmente en Colombia y Perú. Conjuntamente, cuenta con más de 45.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 58 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45