

El teatro y las artes como puente hacia el bienestar emocional

Los talleres y obras realizados por la Cooperativa Teatral de Valparaíso y Teatro del Ocaso han abierto la reflexión en torno a la salud mental entre los públicos, permitiendo espacios de expresión creativa, autoconocimiento y confianza

La relación entre las artes escénicas y la salud mental ha ganado protagonismo en los últimos años, demostrando su capacidad para fomentar el desarrollo emocional y el bienestar en diversos grupos etarios. El proyecto "Teatro y Salud Emocional para Jóvenes e Infancias", liderado por Teatro del Ocaso y la Cooperativa Teatral de Valparaíso, financiado por el FNDR del Gobierno Regional de Valparaíso año 2024 y aprobado por el Consejo Regional de Valparaíso; es una muestra concreta de cómo el teatro, la música y el arte pueden impactar positivamente en la vida de niñas, niños, adolescentes e, incluso, sus familias.

Este proyecto, que ha llevado talleres y funciones teatrales a Concón, San Pedro de Putupur de Quillota, Algarrobo y Rodelillo en la Ciudad Puerto, no solo ha acercado la cultura a diversas comunidades, sino que también ha ofrecido un espacio de autoconocimiento y expresión emocional. Según señala María Jesús Salvatierra, facilitadora de los talleres, "los participantes se ven más desvendados, adquieren confianza y mayor seguridad. Las herramientas de expresión escénica no solo los preparan para la improvisación, sino que también les permiten tener una nueva disposición para ser ellos mismos".

El impacto emocional es profundo. María José Farfal, facilitadora de talleres y experta en el método Alba Emoting, destaca que "las reflexiones de los participantes se centran en lo necesario que es observar no sólo los pensamientos, sino también las emociones. Este espacio seguro favorece la propiocepción y el autoconocimiento, permitiendo a las personas validar emociones estigmatizadas y comprender su funcionalidad".

En talleres como "Algarabía: Improvisación Coral" o "Juegos y Expresión Escénica", los participantes han explorado sus emociones desde lo práctico, combinando técnicas teatrales con reflexiones sobre salud emocional. Estas actividades permiten cultivar habilidades como la empatía, el trabajo en equipo y la expresión creativa, claves para el bienestar mental.



El papel del componente psicológico y los aprendizajes interdisciplinarios

Para Gabriel Donoso, psicólogo que acompaña este proceso, la interacción entre las artes y la psicología es crucial. "El teatro es un medio poderoso para la catarsis, permitiendo que tanto los actores como el público liberen emociones reprimidas y procesen experiencias difíciles", señala. Donoso también subraya que, más allá de su impacto terapéutico, las artes dramáticas permiten profundizar en la comprensión emocional, tanto de los personajes como de los espectadores, generando reflexiones profundas que se traducen en una mejor gestión emocional y en una conexión más íntima con el cuerpo y las vivencias.

El trabajo interdisciplinario que combina arte y psicología presenta desafíos únicos. Según Donoso, la diversidad cultural y emocional de los participantes implica adaptar las metodologías a las distintas formas de percibir y procesar las actividades artísticas. Esto requiere flexibilidad, empatía y un enfoque responsable para garantizar que los espacios sean seguros y respetuosos. Asimismo, resalta la importancia de la colaboración entre disciplinas, donde se articulan conocimientos artísticos y terapéuticos para ofrecer una experiencia enriquecedora y transformadora.

CREATIVIDAD Y ESPACIOS SEGUROS: EL EQUILIBRIO NECESARIO

Ruby Frías, también facilitadora de talleres, reflexiona sobre el delicado equilibrio entre el trabajo creativo y la creación de un ambiente seguro. "Ese equilibrio se encuentra cuando los talleristas nos ponemos al servicio de la niñez, atendiendo sus imaginarios, tiempos y necesidades", comenta. Frías recalca que la flexibilidad



es clave, ya que las condiciones del entorno—como la luz, el espacio o la temperatura— pueden influir significativamente en la experiencia de los niños y niñas. Por ello, la capacidad de adaptar las planificaciones es fundamental para responder a las dinámicas del grupo y del entorno.

Al final, lo que se busca es que estas experiencias artísticas no solo sean un espacio de aprendizaje técnico, sino también de contención emocional y crecimiento personal. Tal como lo expresa Gabriel Donoso, "el arte permite liberar emociones, empoderarse y conocerse, ofreciendo una oportunidad única para promover la resiliencia, la autocompasión y el desarrollo de habilidades emocionales".

IMPACTO EN LAS COMUNIDADES VISITADAS

Además de sus beneficios individuales, el proyecto ha tenido un impacto

significativo en las comunidades donde se ha implementado. Las funciones teatrales, como "Sentibella: un anticuento con final mágico" y "Romeo y Julieta: Estilo Libre", han provocado risas, lágrimas y reflexiones en los espectadores, abordando temáticas relevantes como el suicidio adolescente, la ansiedad y el rol de los adultos en el cuidado emocional. Estas instancias han fomentado el diálogo intergeneracional, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo una mayor sensibilidad hacia la salud mental.

El recorrido del proyecto continúa durante el mes de diciembre, llevando esperanza, aprendizaje y arte a Concón, Valparaíso y Algarrobo; y recordando que, como señala Frías, "el arte tiene el poder de transformar vidas y comunidades, abriendo espacios de expresión y sanación que son esenciales en nuestra sociedad".