

ADARTS

DRAMATERAPIA PARA PcD



El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la dramaterapia?

La terapia teatral nació de la comprensión de que algunas experiencias y heridas de la vida son demasiado dolorosas para abordarlas solo con el diálogo verbal. Debido a que el drama usa metáforas para expresar emociones, fue un ajuste natural para un marco terapéutico.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la dramaterapia?

Los creadores de la dramaterapia se aprovecharon de la seguridad psicológica y la distancia que proporciona el la representación teatral.

En el contexto de esta relación terapéutica segura, la terapia de drama permite a una persona confiar tanto en la expresión física como verbal para trabajar con problemas emocionales difíciles.

En 1979 se creó la Asociación Norteamericana de Terapia Dramática (NADTA). Hoy día, la NADTA proporciona educación, defensa y acreditación para el campo de la terapia de drama.

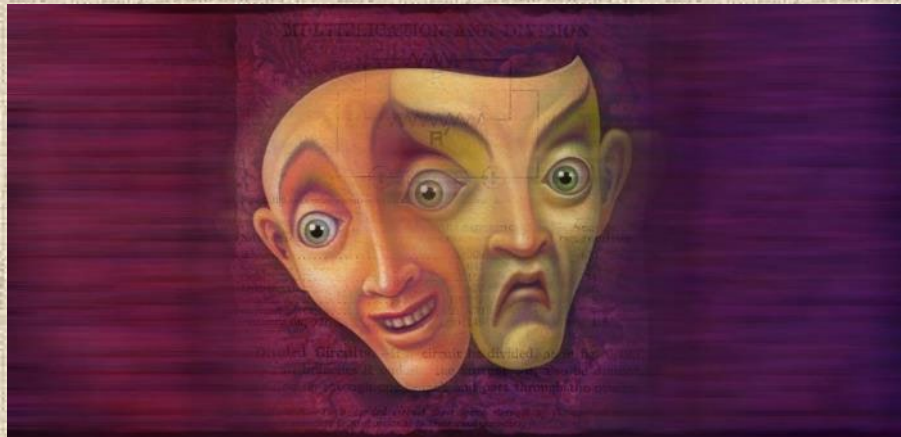


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la dramaterapia?

La dramaterapia es el uso intencional de procesos de teatro para lograr objetivos terapéuticos.

La terapia dramática es una práctica incorporada que es activa y experiencial.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la dramaterapia?

Este enfoque puede proporcionar el contexto para que los participantes cuenten sus historias, establezcan metas y resuelvan problemas, expresen sentimientos o logren una catarsis.

Mediante el drama, se puede explorar activamente la la profundidad y la amplitud Interior, y mejorar las habilidades para las relaciones interpersonales.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Objetivos principales de la terapia dramática

El objetivo principal de la terapia de drama es brindar a las personas una experiencia segura que fomente la expresión completa de su voz emocional a través de una actividad dramática y lúdica.

El resultado deseado de la dramaterapia es diferente para cada participante, pero el modelo fundamental está diseñado para promover la curación y el crecimiento mediante el uso de juegos de roles e interacciones dramáticas.



Objetivos principales de la terapia dramática

Como práctica, la terapia de drama tiene como objetivo hacer lo siguiente:

- Promover cambios de comportamiento positivos
- Mejorar las habilidades de relación interpersonal
- Integrar el bienestar físico y emocional
- Logra el crecimiento personal y la autoconciencia.
- Mejorar la calidad de vida en general.



Objetivos principales de la terapia dramática

Se puede usar en una variedad de entornos, incluidas escuelas, clínicas de salud mental, prisiones, hospitales y centros comunitarios. La terapia de teatro puede ser **utilizado como tratamiento** para las siguientes situaciones:

- ☐ Estrés post traumático
 - ☐ Ansiedad
 - ☐ Depresión
- ☐ Problemas de relaciones interpersonales
 - ☐ Abuso de sustancias
- ☐ Problemas de comportamiento relacionados con el autismo

- ☐ Rehabilitación
 - ☐ Esquizofrenia
 - ☐ Demencia
- ☐ Trastornos de la alimentación
 - ☐ Dificultades de aprendizaje
 - ☐ Dolor y pérdida



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos de la terapia dramática en los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales:

Los síntomas conductual y psicológicos de la demencia se asocian con con altos niveles de angustia y una pobre calidad de vida en pacientes y sus cuidadores.

Aunque la terapia de drama se considera un enfoque de tratamiento novedoso, se han realizado varias investigaciones que respaldan su eficacia.



Impactos de la terapia dramática en los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales:

A continuación se enumeran algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones en terapia de drama:

- La terapia de teatro puede ayudar a las personas a aprovechar sus emociones en su búsqueda de soluciones a los problemas emocionales y de salud mental.
- Puede brindar oportunidades para experimentar una autoestima y autoestima positivas, y puede ayudar a las personas a controlar los conflictos y ansiedades.
- Los participantes pueden desarrollar nuevas formas de afrontar situaciones difíciles en un entorno de exploración seguro y de apoyo. Pueden procesar eventos pasados y explorar problemas y sentimientos dolorosos sin sentirse amenazados.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos de la terapia dramática en los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales:

- Actuar brinda práctica en nuevas formas de enfrentar los eventos a través de elecciones alternativas, elecciones que pueden ser socialmente inaceptables en el entorno normal del participante, sin tener que preocuparse por las consecuencias.
- Puede proporcionar una plataforma para actuar y explorar comportamientos negativos sin consecuencias. Mediante el juego de roles, los participantes pueden obtener información sobre el efecto de sus comportamientos y elecciones en los demás.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales metodologías y herramientas para utilizar la dramaterapia para PcD:

Los procesos y técnicas que se utilizan en la dramaterapia son variados:

- **Estimular la creatividad y la espontaneidad**

Durante todo el tratamiento, el terapeuta de drama tratará de empujar, pinchar y provocar a los participantes en desarrollar y aplicar su naturaleza creativa.

- **Juego de rol** permite al participante alterar su forma de pensar, actuar de nuevas maneras y conectar sus propias experiencias con las de otra persona (ya sea que ese “otro” sea real o imaginario, una copia casi perfecta del participante o alguien completamente diferente).



Principales metodologías y herramientas para utilizar la dramaterapia para PcD:

Hay dos tipos principales de roles que puede desempeñar un participante.

- **Rol con guión** le da al participante la oportunidad de actuar como otra persona, generalmente basado en un guión o texto que describe al individuo. El participante estudia el papel e intenta comprender al individuo y, a menudo, descubre que puede relacionarse con ciertos factores de la experiencia del personaje.
- **Papel de improvisación:** Participantes actuando a cabo un papel de improvisación se les da un mínimo orientación sobre el personaje y se le permitió crear su personalidad de forma espontánea. El actor en Sin duda, un rol de improvisación se basará en sus propios recuerdos y suposiciones para crear una personalidad, convirtiéndola en un ejercicio de autoexpresión.



Principales metodologías y herramientas para utilizar la dramaterapia para PwD:

- **Discurso y narración:** La mayoría de nosotros tenemos un deseo inherente de contar nuestra historia a los demás, ya sea a través de la palabra hablada, la palabra escrita, la música o el arte. Esta técnica capitaliza este deseo de contar una buena historia y nos permite formar nuevas narrativas y practicar la transmisión de nuestro mensaje a los demás.

La psicoterapia en sí misma es una especie de narración de historias, en la que el paciente compone, altera y reenfoca sus propias historias con el terapeuta como audiencia.

Si bien la narración de cuentos generalmente involucra el habla, también se puede lograr a través del movimiento, la palabra escrita y otras formas de expresión.



Principales metodologías y herramientas para utilizar la Drama Therapy para PwD:

- **Juego proyectivo.** Generalmente se usa con niños, aunque también se puede aplicar a adultos con discapacidades del desarrollo y otros. Esta técnica utiliza muñecos y juguetes para permitir que las personas expresen y proyecten sus sentimientos a través de los accesorios que tienen a mano. También se puede usar una técnica similar con adultos, aunque generalmente esto se hace con accesorios en lugar de juguetes.



Principales metodologías y herramientas para utilizar la dramaterapia para PwD:



- **Movimiento y imitación:** El uso de movimiento de manera terapéutica también se encuentra en la terapia de arte, la danza interpretativa y otras actividades que los humanos idearon para expresarse.
- Imitar es una actividad con la que probablemente ya esté familiarizado, la mímica es esencialmente un movimiento que reemplaza el habla al representar un escenario o representar una emoción. Esta técnica requiere el uso del lenguaje corporal solo, lo que puede generar nuevos pensamientos, sentimientos y perspectivas para los participantes.



Beneficios de la terapia de drama para PcD

La terapia de teatro fomenta la actividad física y mental y estimula la comunicación y las habilidades cognitivas. Reunirse en una comunidad puede contribuir a un sentido de propósito y autoestima.

Las sesiones pueden convertirse en un espacio para recordar y repasar.

Aquellos cuya capacidad para hablar se ve disminuida pueden explorar el movimiento como un nuevo canal de expresión. Para las personas con demencia, se pueden utilizar títeres, disfraces, fotos o sonidos para estimular los recuerdos.

La terapia teatral puede proporcionar un entorno en el que las personas puedan expresar emociones y establecer conexiones personales.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de la terapia dramática para los cuidadores

La dramaterapia ayuda a los cuidadores de muchas formas, por ejemplo:

- Brinda oportunidades para mejorar sus habilidades interpersonales / sociales y su autoestima debido a la flexibilidad.
- Integra el bienestar físico y emocional
- Lograr el crecimiento personal y la autoconciencia.
- Mejora la calidad de vida en general.
- Permite expresar sus sentimientos, ayudándoles a contar su historia, sentimientos y pensamientos.
- Actuar / resolver problemas y problemas
- Ofrezca un método no verbal que ayude a comunicarse con las personas con discapacidad.
- Incrementa los sentimientos positivos.



Resultados esperados de la terapia dramática:

La terapia teatral para adultos con demencia ofrece un espacio para que el usuario se exprese, cree y juegue de forma segura y sin prejuicios. El uso de métodos creativos verbales y no verbales que incluyen movimiento, música, imágenes y objetos ofrece una dimensión para crear y experimentar el momento libremente.

Las historias y los pensamientos se pueden explorar de forma no lineal, lo que permite la confianza, la regulación emocional y la expresión.

El trabajo en grupo fomenta una mayor conexión y confianza en uno mismo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competencias de los profesionales de la terapia dramática:

Un profesional terapeuta de teatro debe tener:

- La capacidad de comunicarse con PcD.
- Experiencia trabajando en equipo.
- Conocimiento de herramientas TIC.
- Conocimiento de la demencia.
- Madurez y trato respetuoso.
- La capacidad de adaptarse a diferentes usuarios.
- Mejora de la práctica profesional.
- Voluntad de aprender cosas nuevas sobre la dramaterapia.
- Capacidad para afrontar situaciones difíciles o embarazosas.



Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Dibujar dibujos animados 2 [Enlace](#)

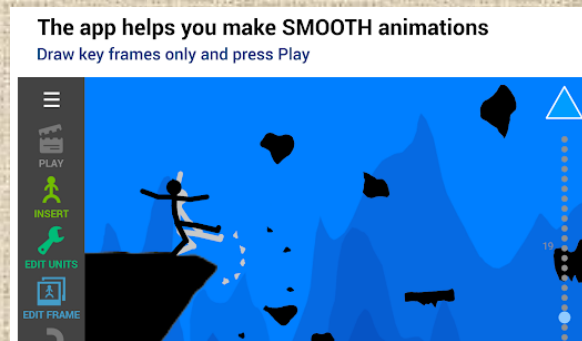
Dispositivo: Android

Gratis



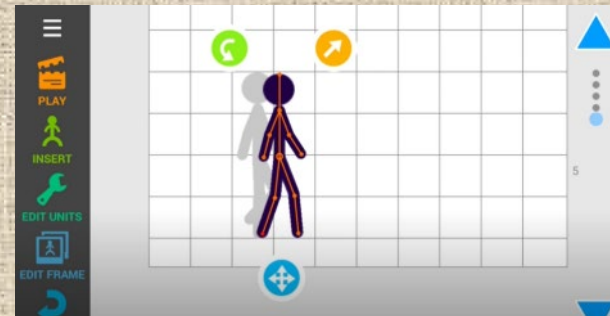
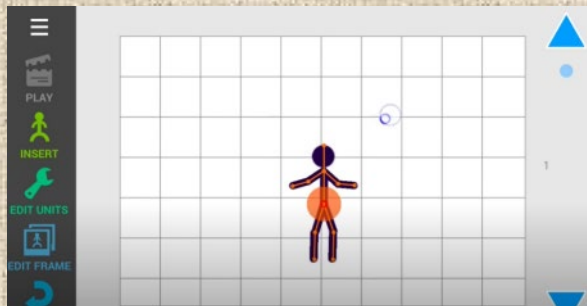
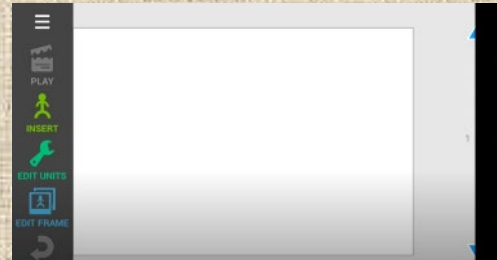
Esta aplicación permite producir dibujos animados y animar los elementos para proporcionar movimientos y acciones. Los usuarios pueden crear un personaje y dar instrucciones para realizar movimientos.

Vea el video para ver una demostración: [Enlace](#)



Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Dibujar dibujos animados 2



Selecciona un personaje e introduce las instrucciones para moverlo por la escena.

Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Cribble: fabricante de libros para niños [Enlace Enlace](#)

Dispositivo: Android e iOS

Costo: el precio debe consultarse en la tienda.



La aplicación permite a los usuarios imaginar, escribir e ilustrar sus propias historias. Contiene muchas herramientas de dibujo, fondos, pegatinas, sellos y música para inspirar la creatividad y llenar los espacios en blanco para la creación de historias.

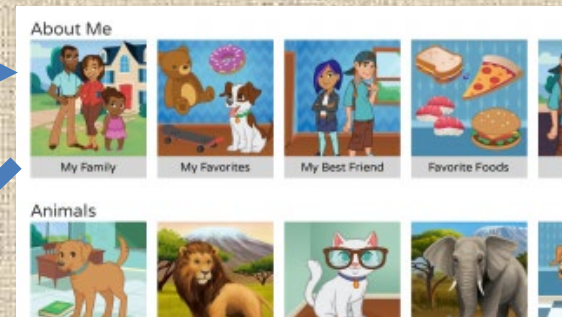
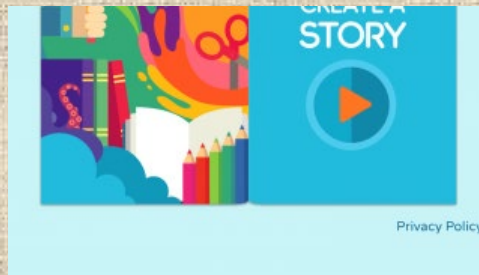
Vea el video para ver una demostración: [Enlace](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Cribble: fabricante de libros para niños



Selecciona un tema y comienza a crear tu propia historia presentando personajes, pegatinas, imágenes, sonidos y palabras



Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Aplicación Dollify [Enlace Enlace](#)

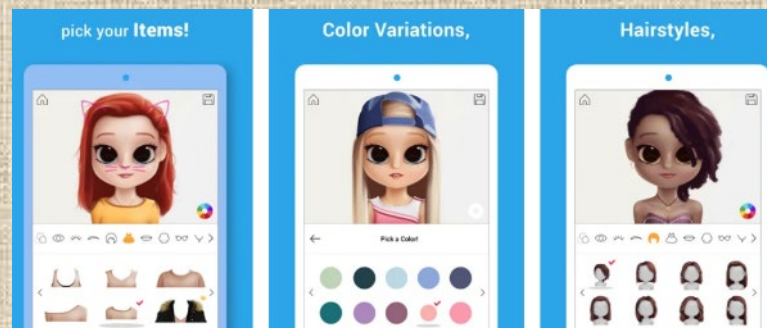
Dispositivo: Android e iOS

Gratis



La aplicación permite a los usuarios crear sus propios personajes con retratos. La aplicación incluye muchos elementos diferentes para elegir, ajustar sus variaciones de color y hacer combinaciones únicas.

Vea el video para ver una demostración: [Enlace](#)

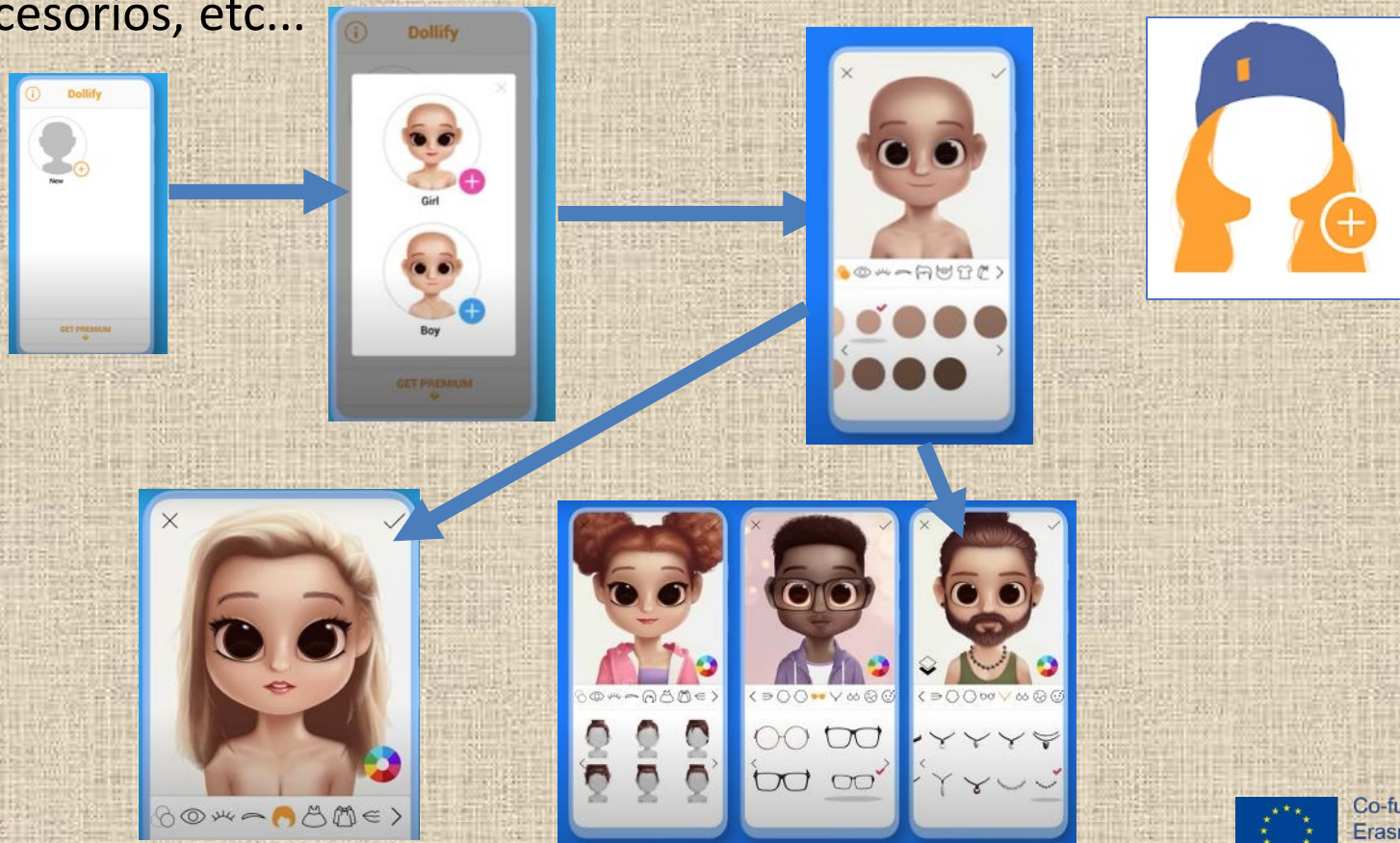


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Dollify aplicación:

Elija el personaje que desea crear y agregue rasgos faciales básicos. Modifica el aspecto del personaje editando el corte de pelo, color, accesorios, etc...



Herramientas digitales para mejorar la terapia dramática:

Creador de cómics: creador de cómics y creador de memes [Enlace Enlace](#)

Dispositivo: Android e iOS

Gratis



Esta aplicación sirve para crear historietas e historias basadas en una escena.

Permite introducir burbujas de texto y globos para transformar imágenes en cómics de aspecto auténtico.



Directrices para formadores: Lista de adjetivos de apariencia:

Lista de adjetivos para describir cómo se ven las personas (consulte las plantillas y hojas de trabajo en: <https://agendaweb.org/vocabulario/describiendo-personas-hojas-de-trabajo-de-personalidad>).

Se recomienda que el profesional elija algunos adjetivos y trabaje el significado con personas con demencia antes (si es necesario).

DESCRIBING PEOPLE ?

Look at the pictures carefully. Choose and circle the right expressions in bold

 Name: Sharon Age: 16 Height: 150 cm Weight: 44 kg	 Name: William Age: 24 Height: 185 cm Weight: 78 kg	 Name: Helen Age: 22 Height: 160 cm Weight: 44 kg
Sharon is a highschool student/teacher. She is young/old. She is short/tall and she is slim/plump. She has got short/long, brown/black hair and hazel/brown eyes.	William is a handsome/beautiful boy. He is young/old. He is short/tall and he is fat/of medium weight. He has got short/long, fair/black hair and green/black eyes.	Helen is a young/old and beautiful/ugly girl. She is short/tall and she is slim/plump. She has got straight/curly hair and hazel/green eyes. She is wearing a hat/glasses.

Directrices para formadores: Lista de adjetivos de apariencia:

Apariencia

- atractivo, guapo, hermoso, guapo, encantador, lindo, lindo, simpático;
- una chica guapa; una mujer hermosa; un hombre guapo; un hombre guapo (mujer, niña, niño);
- ordenado, limpio, ordenado; desordenado, sucio, sucio ;.



Directrices para formadores: Lista de adjetivos de apariencia:

Altura

- alto, muy alto, bastante alto; seis pies de alto; no muy alto; corto;
- el es alto; es más alto que su madre; ella no es alta;

Peso y forma corporal

- delgado, bastante delgado, delgado, esbelto; flaco, bajo peso; una chica delgada; Ella es delgada; ella es delgada;
- regordete, regordete, corpulento, con sobrepeso, obeso, gordo; una mujer corpulenta; El tiene sobrepeso;
- fuerte, musculoso, atlético; débil, débil.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: Lista de adjetivos de apariencia:

Listo de adjetivos para describir cómo se ven las personas:

Pelo

- oscuro, negro, marrón, castaño, rojo, castaño rojizo; rubio, claro, rubio; blanco, gris (gris);
- una morena, una morena; una pelirroja una rubia, una rubia; un hombre de cabello oscuro; cabello color maíz;
- largo corto; longitud mediana; hasta los hombros; tiene el pelo largo y rubio oscuro;
- liso, rizado, ondulado; espeso, adelgazante, calvo;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: Lista de adjetivos de apariencia:

Lista de adjetivos para describir cómo se ven las personas:

Ojos

- azul, gris (gris), verde, marrón, oscuro;
- ojos grandes; ojos grandes; ojos brillantes; ojos expresivos;
- cejas, pestañas; cejas gruesas;

Envejecer

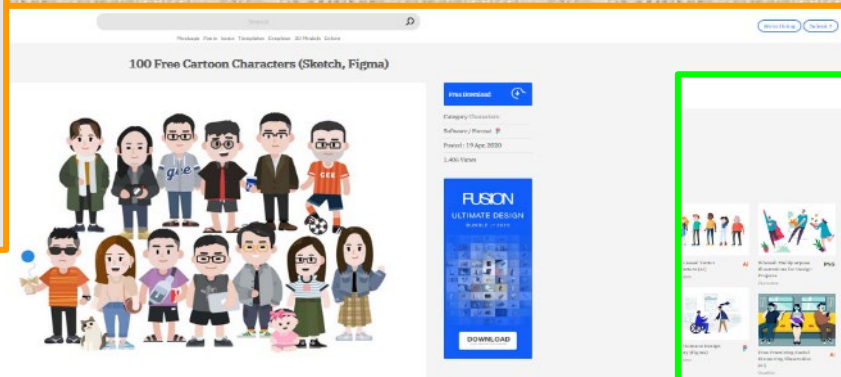
- joven, de mediana edad, anciano, anciano; adulto, adulto;
- un niño; un niño; un pequeño chico; una niña pequeña;
- una adolescente, una mujer joven; un hombre de mediana edad; un hombre viejo.



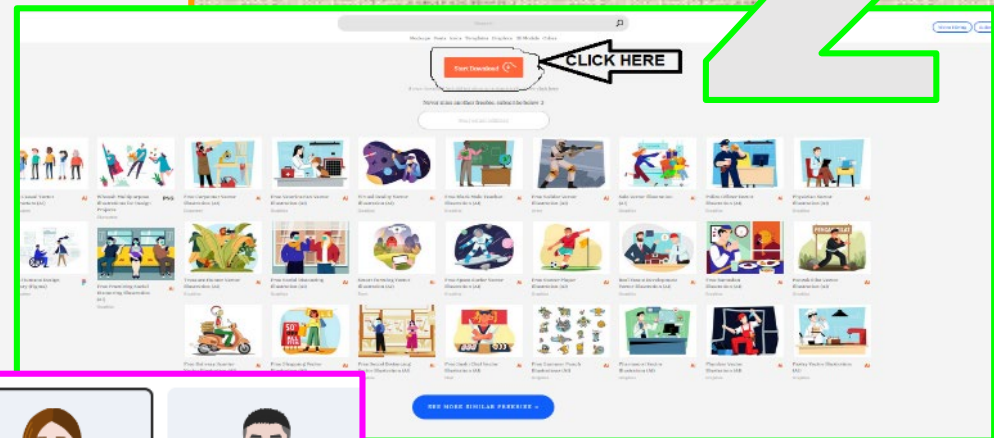
Pautas para los entrenadores: Imágenes de los personajes:

<https://unblast.com/100-free-cartoon-characters-sketch-figma/>

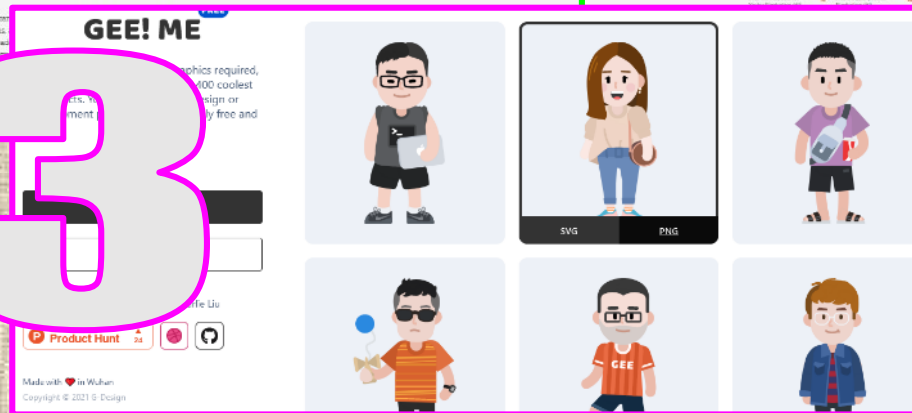
1



2



3



Directrices para los formadores: Imágenes de los personajes con bocadillos:

Hay muchas imágenes con bocadillos, puedes echar un vistazo aquí:

[https:// todo gratis-download.com/ vector-libre / discurso-de-personaje-de-dibujos-animados-bubble.html](https://todo-gratis-download.com/vector-libre/discurso-de-personaje-de-dibujos-animados-bubble.html)



Pautas para los entrenadores: Tarjeta (s) de un personaje ya hecho:

Usar esta App puede ser una buena actividad no solo para crear diferentes personajes sino también para ejercitar la percepción y el reconocimiento tanto de las formas como de las características físicas de las personas.



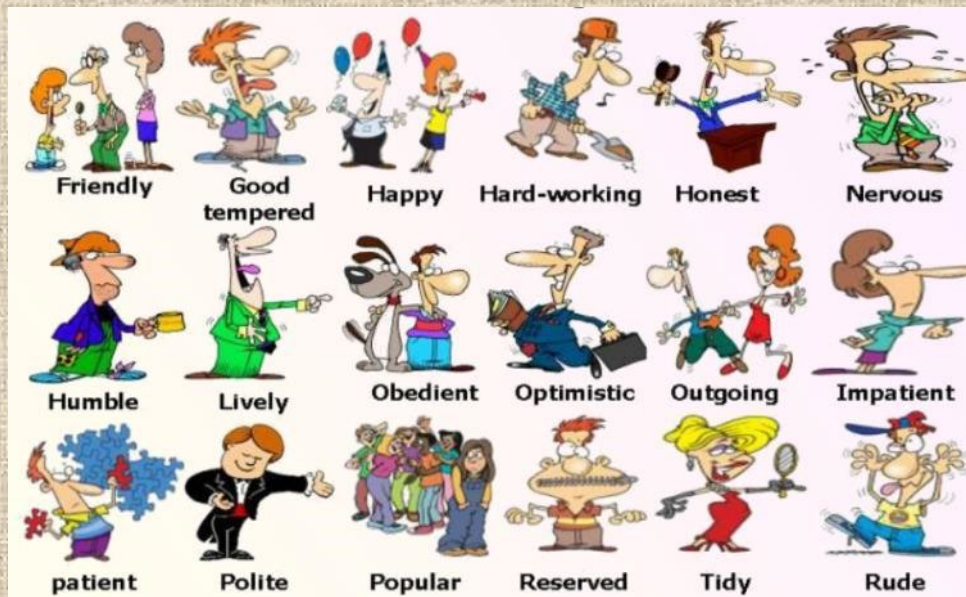
Estos personajes
son hechos por
La app Dollyfy



Directrices para formadores: Lista de adjetivos de personalidad:

Carácter, personalidad, naturaleza:

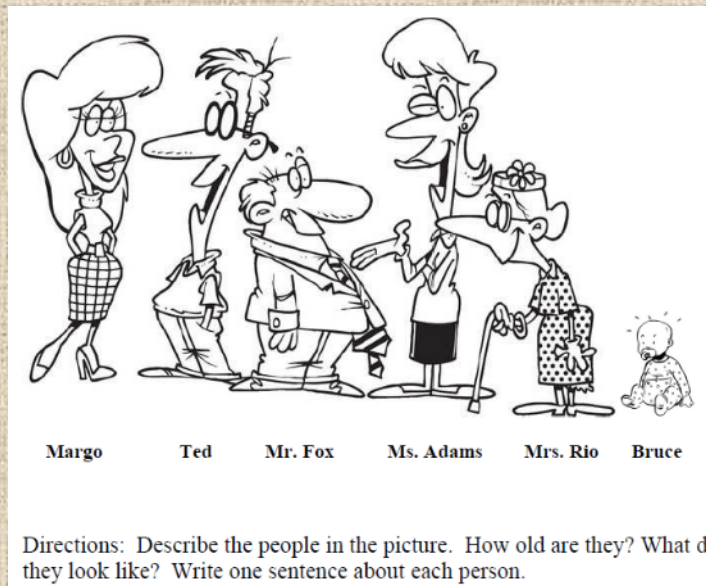
- carácter bueno (excelente, fino, fuerte, firme, débil, malo, terrible, malvado);
- rasgos de carácter; cualidades; tiene un carácter terrible; su carácter es muy bueno;
- una mujer de gran carácter; un hombre de carácter; no tiene carácter en absoluto;



Directrices para formadores: Lista de adjetivos de personalidad:

Fuerte, honesto, confiable, trabajador, activo, etc.

- fuerte, duro, resistente, maduro, independiente; débil, inmaduro;
- honesto, sincero, veraz, decente, escrupuloso; deshonesto, insincero;
- disciplinado, organizado, preciso, metódico, cuidadoso; exhaustivo;



Directrices para formadores: Lista de adjetivos de personalidad:

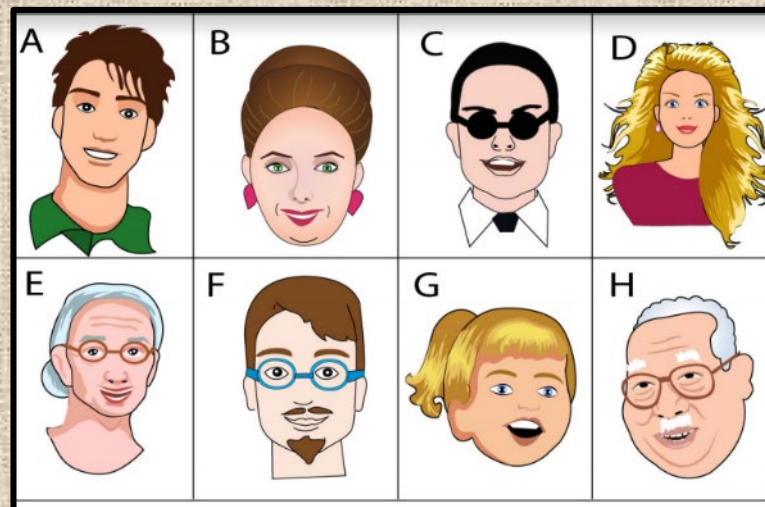
Amable, amable, educado, paciente, gracioso, egoísta, etc.

- bondadoso, de buen carácter, tolerante; **malhumorado**; de mala naturaleza
- amistoso, amable, amistoso, sociable, extrovertido; antipático, hostil, antisociable;
- generoso, noble; bondadoso, bondadoso, bondadoso, desinteresado; servicial; amable;
- seguro, seguro de sí mismo; **tímido**, tímido, tímido, modesto, humilde; modesto;
- serio, tranquilo, silencioso, plácido; paciente; dueño de sí mismo; impaciente; impulsivo;



Plantilla para definir los personajes:

Name	Sections	Adjectives	Notes
CHARACTER	Gender		Write here...
	Age		Write here...
	Appearance		Write here...
	Personality		Write here...
	Interest		Write here...



Un ejemplo de una historia creada con la aplicación *Dibujar dibujos animados 2:*

Este tipo de ejemplo podría ser útil para iniciar la sesión como un calentamiento y puede ayudar a los participantes a practicar diferentes técnicas de dramatoterapia como la improvisación o contar historias para estimular la creatividad y la espontaneidad de forma relajada.

No solo podían contar una historia, también podían hablar sobre la jungla, los diferentes tipos de plantas y animales que viven allí ...



Waka vive en la jungla y suele salir a caminar por las mañanas. Un día Waka escuchó un ruido extraño detrás de los arbustos y vio una sombra por lo que comenzó a correr porque pensó que podría ser peligroso. Menos mal que apareció un león ...

Aplicación en entornos domiciliarios.

- La dramatoterapia se puede realizar también en casa utilizando diferentes tipos de técnicas.
- Se realiza mejor al menos con dos personas (cuidador y persona con demencia).
- Debe realizarse en una habitación cómoda y tranquila. Evite la televisión o la radio para mantener mejor la atención.
- Intente comenzar la experiencia con personajes y situaciones con las que la persona solía estar familiarizada. Por ejemplo: Realice una obra de teatro que se produzca en la cola de un supermercado.
- Utilice objetos que puedan ayudar a que la actuación sea más real.
- Intente dedicarte a la actividad un rato (unos 30 minutos) y no interrumpas para otras tareas como tareas del hogar, llamadas, televisión ...



Aplicación en entornos institucionales.

- La terapia dramática es adecuada para entornos institucionales.
- Se pueden crear grupos con personas que tengan un deterioro cognitivo leve o moderado.
- Elija una o dos de las técnicas que mejor se adapten a los participantes.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio y que todos puedan ver y oír correctamente.
- Adaptar las técnicas, necesidades y preferencias del grupo.
- Apoye las actividades con ejemplos e imágenes para ayudar a los participantes a comprender.



Directrices para los formadores: algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es):

El uso de diferentes técnicas de dramaterapia podría ser una actividad agradable para mejorar las habilidades de comunicación.

Se recomienda intentar encontrar actividades que les gusten a los participantes y que puedan gestionar fácilmente. También es importante variar las tareas para estimular de diferentes formas y mantener la atención de los participantes.

Puede ayudar a que la comunicación sea breve, simple y clara. Por ejemplo: hágales una pregunta a la vez y busque una forma diferente de decir / preguntar lo mismo para asegurarse de que los participantes hayan entendido la actividad.

El uso de técnicas, como sonreír o usar gestos, puede ayudar a alentar a los participantes a permanecer activos.

Referencias y recursos:

<https://www.nadta.org>

<https://www.goodtherapy.org>

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://Positivepsychology.com>

<https://www.scie.org.uk/demencia/vivir-con-demencia/mantenerse-activo/creativo-arts.asp>

<https://Positivepsychology.com/drama-terapia/>

<https://www.badth.org.uk/>

<https://agendaweb.org>

<https://www.onceuponapicture.co.uk/las-colecciones/la-colección-de-personajes/>

<https://Writingexercises.co.uk/traits.php>

https://www.freepik.com/vector-libre/grupo-jovenes-con-burbujas-del-habla-characters_5723958.htm

<https://story2remember.eu/terapia-a-través-del-arte/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Referencias:

Beard, RL (20 de septiembre de 2011). *Terapias de arte y cuidado de la demencia: una revisión sistemática*. Revistas Sage.<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1471301211421090>

Jaaniste, EJ (2013). Tirado a través de un seto al revés: Mejora de la calidad de vida de las personas con demencia a través de la dramatoterapia. Universidad de Western Sydney.

Von Bonin, D. y Muller, M. (2007). Competencias en terapias artísticas: una calificación de importancia, capacitación y desempeño por parte de profesionales y profesionales de referencia en Suiza. Elsevier.doi: 10.1016/j.aip.2006.09.002.





Comentarios y preguntas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union