**Hacer teatro: beneficios positivos para la adolescencia**

**@tomasmotos**

Esta charla va dedicada a vosotros los jóvenes y al joven que todos las personas mayores llevamos dentro. ¿Por qué empezamos con una canción de los Rolling Stones y no por una de Rosalía, Bad Bunny o Quevedo? Porque representa el grito de los adolescentes de cualquier época: rebeldía, búsqueda de la identidad, cambio.

Las dos cuestiones a las que vamos a tratar de dar respuesta son:

¿Qué gano haciendo teatro?

¿Existe relación entre participar en actividades teatrales y el desarrollo positivo en la adolescencia? Para tratar de responder esta pregunta se han indagado las opiniones de adolescentes, sobre los efectos que la práctica de las actividades teatrales supone para su desarrollo personal y la de los artistas de artes escénicas y de los profesionales de la educación.

 Se presentan los resultados obtenidos mediante la metodología cualitativa con grupos foco (grupos de discusión) y cuantitativa (escala y cuestionario).

 La variedad de actividades dramáticas es muy amplia (juego dramático a la representación de una obra, pasando por representación de papeles, readers’ theatre, etc.). Las practicadas por los sujetos de nuestra muestra dependen del proyecto docente de su profesorado o sus animadores.

1. **Adolescencia**

 La adolescencia es el periodo de transición entre la infancia y la adultez, en el que se produce un proceso de maduración que implica cambios físicos, psicológicos y sociales. “**Periodo ingrato**” marcado estas transformaciones. Es un periodo de metamorfosis que transforma a la persona en un ser hermoso como una mariposa o un elfo, o bien en un troll.

 Se activa el proceso mental de **búsqueda de novedades**, que es la puerta del cambio y la transformación. Este comportamiento estalla con fuerza y virulencia durante la adolescencia, que a menudo lo percibimos como simple rebeldía.

 La tarea fundamental de la adolescencia es la búsqueda de la identidad personal y construcción de una imagen coherente de sí mismo, que siente las bases para afrontar los desafíos de la etapa adulta.

 En la adolescencia se produce una confusión y una crisis de identidad (Erikson, 1968), pues no se tienen convicciones formadas sobre lo que uno es ni sobre lo que se quiere ser. **Búsqueda de la identidad versus identidad difusa.** En este sentido, los adolescentes suelen presentar algunas manifestaciones preocupantes desde el punto de vista de los adultos: cambios en su aspecto físico, conflictos con los padres y profesorado, inestabilidad emocional, bajo rendimiento escolar o conductas de riesgo como ejercicio precoz de la sexualidad, consumo de drogas, trastornos alimentarios, comportamientos delictivos e intentos de suicidio (Jiménez, Musitu y Murgui, 2005).

Conductas de riesgo:

* **Acoso escolar**: formas de maltrato psicológico, verbal o físisco entre iguales.
* **Grooming**: acoso sexual online a menores.
* **Sexting**: envío de mensajes sexuales , eróticos o pornográficos por móvil.
* **Ciberbullying**: uso de medios telemáticos para ejercer acoso psicológico entre iguales.
* **Conductas disruptivas**: violencia, gritos, rabietas extremas, etc.
* **Embarazo no deseado**: en España 11 madres adolescentes por cada 1000 mujeres (Ayuda en Acción, 2022).
* **Suicido en jóvenes**: 2ª causa de muerte entre los 15 y 19 años; el 7,77% de suicidios se debe a al estrés emocional, al bullying o al sexting, maltrato, violencia doméstica.
1. **Desarrollo positivo juvenil**

 Para prevenir tales comportamientos de riesgo, actualmente se proponen patrones de intervención como el ***Positive Youth Development****,* enfocado al bienestar poniendo el acento en la existencia de condiciones saludables, y expande el concepto de salud incluyendo las habilidades, conductas y competencias necesarias para tener éxito en la vida social, académica y profesional (Benson, Mannes, Pittman y Ferber, 2004).

Así, **un adolescente saludable es aquel que no se implica en actividades antisociales** (violencia, consumo de drogas o prácticas sexuales de riesgo, etc.).

Son programas para ofrecer a los jóvenes cultura positiva y ambiente seguro en que explorar los sentimientos personales y ayudarles a desarrollar una identidad saludable

Participar en programas de desarrollo positivo durante la adolescencia está relacionado con un mayor compromiso social durante la adultez temprana así como con mayores logros a nivel educativo y ocupacional (Gardner, Roth y Brooks-Gunn, 2008). Existen muchos trabajos que documentan la acción protectora de las actividades extracurriculares frente a la implicación en actos delictivos y conductas problemáticas (Persson, Kerr y Stattin, 2007). Larson et al. (2004) señalan que las actividades extraescolares tienen una serie de consecuencias en el desarrollo positivo del adolescente: mejora de la iniciativa personal, aumento de la motivación, establecimiento de relaciones interpersonales incluyendo a personas adultas, aceptación de la diferencia y fortalecimiento de la personalidad. Igualmente, están documentadas ventajas a nivel de relaciones interpersonales, como una mayor capacidad de iniciativa y de toma de decisiones, mejor manejo de los conflictos, mayores habilidades de comunicación y, en general, más habilidades sociales (Eccles et al. 2003). Los estudios longitudinales parecen confirmar la relación entre participar en actividades y el desarrollo positivo a lo largo del tiempo (Gardner, Roth y Brooks-Gunn, 2008).

 Lerner et al. (2011) han realizado un estudio longitudinal (*4-H Study of Positive Youth Development* –PYD-) durante 7 años, con 7000 adolescentes, para poner a prueba la hipótesis de que cuando las fortalezas de los jóvenes están alineadas con los recursos de la familia, la escuela y la comunidad, se producirá un desarrollo positivo. El programa, denominado 5C y diseñado para confirmar esta idea, está integrado por cinco áreas de intervención: *competence* (visión positiva de las propias acciones, asertividad, habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones); *connection* (establecimiento de lazos positivos consigo mismo, la comunidad, la escuela y los pares); *confidence* (sentido interno de autoestima y autoeficiencia); *caring* (simpatía, empatía e identificación con los demás) y *character* (respeto a las normas sociales y culturales, sentido de lo correcto y lo incorrecto). Las 5C conducen a una sexta: *contribution* (aportaciones a uno mismo, a la familia, a la comunidad y a la sociedad).

 Puesto que uno de los ámbitos del *teatro para hacer* son las actividades extracurriculares es fácilmente deducible que los efectos señalados son también aplicables a las actividades teatrales. La **neurociencia afirma que los aprendizajes transversales son los que más influencia tienen en el desarrollo cerebral.** Las Artes Escénicas, Plástica, Música y Educación Física son precisamente los aprendizajes más transversales: el teatro genera emociones (amígdala), necesita una gestión de la memoria (hipocampo), necesita de atención y consciencia (tálamo), del lenguaje (área de Broca), corteza motora, corteza frontal, etc. Además tienen otros efectos sobre el desarrollo personal. David Bueno, profesor e investigador de genética de la Universidad de Barcelona: libro “Neurociencia para Educadores”. Octaedro, 2017. El subtítulo es muy sugerente: “Todo lo que los educadores siempre han querido saber sobre el cerebro de sus alumnos y nunca nadie se ha atrevido a explicárselo de manera comprensible y útil”.

El drama opera en lo que Heathcote (citado en Johnson y O’Neill, 1991) llama zona de ‘no-penalty’. Esta autora asegura que “el teatro es la vida representada en una zona de no sanción. Parece, se asemeja, pero realmente no es”. En esta área sin sanción los participantes pueden probar experiencias, pero sin tener que vivirlas en sus consecuencias reales.

Las actividades teatrales son liminares (Victor Turner) porque vienen calificadas por la libertad de expresión, por un espacio no institucionalizado y por la oportunidad de explorar o reinventar la propia identidad (Kim, 2015).En este sentido se practican en un espacio transicional. Y así a su manera lo expresan los participantes cuando se les pregunta qué es el teatro para ellos: “meterte en la vida de otras personas y tener como otra vida”, “olvidar quién eres y representar a otros”, “cuando haces teatro es como que te sales de tu mundo y puedes ser lo que tú quieras”.

1. **La voz de los jóvenes: Resultados de los grupos de discusión**

El grupo de discusión estuvo formado por 5 grupos, 53 participantes, edad: 12-20 años media: 15,6 años, género: chicas: 72%, chicos: 28%, centros educativos: 12. Tras el análisis cualitativo utilizando el programa Atlas ti, se obtuvieron los siguientes resultados.

***Beneficios***

* Cambio personal: de las declaraciones se deduce que para los participantes el teatro es una herramienta para la construcción de la identidad.
* Destacan perder la vergüenza a actuar, hablar o hacer alguna actividad en público, lo que conduce a los participantes declararse más desinhibidos abiertos y comunicativos
* Transferencia: tomar parte en actividades teatrales de alguna forma proporciona habilidades y recursos que luego pueden ser empleados en otros sitios y momentos de la vida.
* Evasión: el teatro es un espacio para olvidar y escapar por unas horas de los problemas personales.

***Pensamiento***

* Pensamiento sobre el teatro: idea.
* Razones hacer teatro: entre las razones de hacer teatro está la de entrar en otros mundos y ‘vivir otros yoes’.

***Desafíos***

* Riesgo: hacer teatro y participar en las actividades de dramatización supone correr riesgos y responder a desafíos. Los principales de que tienen conciencia los sujetos de la muestra son cómo hacer llegar claramente al público el mensaje de la obra, atraer su atención, mantenerla y que se escuche claramente la voz de cada actor o actriz. También es un riesgo revelar la propia vida personal durante la realización las actividades dramáticas, pues no hay que olvidar que estas siempre son proyectivas.
* Compromiso: Los participantes tienen conciencia de que el compromiso implica esfuerzo continuado.

***Autoconsciencia emocional***

* Expresión sentimientos: a la coyuntura que proporciona hacer teatro y actividades dramáticas para expresar percepciones, emociones y puntos de vista.
* Seguridad: percepción de que el grupo de teatro es un contexto seguro

***Relaciones personales/sociales***

* Relaciones amistad: teatro es considerado como unmedio que permite establecer relaciones distintas a las establecidas con las personas con las que uno se codea en el día a día.
* Apoyo: autoconciencia de sentirse protegido.

*En síntesis: la experiencia de hacer teatro* aporta efectos beneficiosos para sus vidas.

* promueve habilidades personales
* ofrece una oportunidad para explorar y expresar sentimientos
* proporciona un contexto de apoyo y seguridad
* posibilita hacer amigos
* incrementa habilidades comunicativas
* proporciona recursos para ser empleados en otros ámbitos y momentos de la vida
* ayuda a formar la identidad y mejorar la autoestima
* desarrolla destrezas para entender a los otros
* supone una oportunidad para evadirse de las situaciones negativas
* desarrolla la expresión oral, aprender a escuchar y respetar el punto de vista de los otros.
1. **Batería “Teatro y Yo”, efectos de la práctica teatral**

Esta batería “Teatro y yo” está formada por tres escalas. Se aplicó a 305 sujetos, alumnado de la ESAD, Bachillerato Artístico, taller extracurricular de teatro, optativa Taller de Dramatización/Teatro.

Rango de edad: 14 y 29 años, media: 16,7 años; género: chicas: 66%, chicos: 34%;

centros educativos: 20.

Presentamos solamente los resultados de escala “Experiencia de hacer teatro”.

1. **La voz de los artistas y profesorado**

Cuestionario con 56 ítems tipo Likert a través de la plataforma Formularios Google.

Muestra = 520 personas, todas ellas vinculadas con las AAEE: miembros de la Academia de Artes Escénicas de España, investigadores, expertos y profesionales de las AAEE y de la educación en general. Las edades oscilaban entre los 20 y >65 años. La moda (*Mo*) se encuentra situada en el intervalo 50-65, cuyo porcentaje es 42%. En cuanto al género: hombres 41%; mujeres, 57% y prefieren no decirlo, 2%. Las respuestas fueron sometidas a un análisis factorial exploratorio. La solución de los resultados factoriales arrojó la existencia de 8 factores.

1. **Apoyo** (AP) este factor se denomina estima las creencias sobre que la práctica de actividades de AAEE son un espacio de afecto y solidaridad. Incluye 7 ítems, por ejemplo: “el grupo de participantes en actividades escénicas es una fuente importante de apoyo emocional”, “cuando en el centro educativo en que se desarrolla la actividad escénica uno/a se siente acosado/a, el grupo de participantes es un espacio donde sentirse acogido/a y encontrar amigos/as que no te juzgan”.
2. **Escape** (ES): verifica que la experiencia de la práctica de las AAEE se enfoca como oportunidad para olvidarse y escapar de los problemas. Está formado 4 ítems, por ejemplo: “además de suponer una distracción, lo importante es que los problemas personales pueden ser olvidados por unas horas”, “son un medio y una oportunidad para alejarse del ambiente negativo que puede haber en casa, en el centro educativo o en el trabajo”.
3. **Confianza y expresión**” (CyE) se centra en la creencia de que las AAEE implican sentimientos de seguridad,  evaluación de los propios pensamientos, sentimientos y experiencias y desarrollo de competencias de expresión. Incluye 7 ítems, por ejemplo: “ayudan a perder vergüenza y aprender a hablar o actuar en público”, “los ensayos y las representaciones ayudan a desarrollar la confianza en uno/a mismo/a y proporcionan habilidades y recursos para luego emplearlos en otros sitios y momentos de la vida”.
4. **Apertura mental y creatividad** (AyC) y valora los efectos que la práctica de las AAEE tiene sobre la actitud mental hacia la exploración y el aprendizaje y la creatividad. Está compuesto por 7 ítems, por ejemplo: “practicar artes escénicas desarrolla la creatividad de los participantes”, “, “se aprende a respetar las opiniones y puntos de vista de los demás”.
5. **Empatía y respeto** (EyR) interpreta el convencimiento de que la práctica de AAEE estimula la percepción o la inferencia de los sentimientos y emociones de los demás, el reconocimiento del otro como similar a uno mismo y la sensibilidad. Lo integran 7 ítems, por ejemplo: “las artes escénicas ayudan a empatizar, a pensar en los demás y a percibir cómo otras personas se sienten”.
6. **Expresión de sentimientos** (ExS) revisa las creencias en torno a la expresión emocional que facilita la experiencia de practicar AAEE. Por ejemplo: “contribuyen a la mejora de la capacidad de expresar sentimientos y emociones”, “favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional”, “ayudan a expresar y manejar los sentimientos en situaciones difíciles”.
7. **Identidad y Autoconsciencia** (IyA) estima las creencias en torno a los efectos de la actividad de la práctica de AAEE sobre el establecimiento de una identidad positiva y la toma de consciencia sobre la realidad exterior e interior. Por ejemplo: “ayudan a establecer la propia identidad en la adolescencia y la juventud y a crecer como persona, “practicar y vivenciar cualquiera de las artes escénicas mejora la autoestima y la seguridad en sí mismo/a”.
8. **Gestión emocional** (GE) se refiere a ser conscientes de las emociones que sentimos, a aceptarlas y regularlas. Por ejemplo: “contribuyen a la gestión de las emociones (nervios, inseguridades, frustración, posibles enfados, etc.)”, “favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional”.

Para concluir, permitidme que acabe con un cuento: ***‘El hueso de la cereza’***

Caminaba un muchacho por un sendero,**comiendo una cereza**. Cuando terminó, **tiró el hueso de la cereza al camino**, y un anciano que le seguía, recogió el hueso y lo enterró en una zona más fértil, al borde del camino. El joven se rio de él:

– Qué tontería… ¿por qué has hecho eso? No veo ningún sentido…

Al cabo de un tiempo, el muchacho volvió a pasar por el mismo camino. En el lugar donde el anciano había enterrado el hueso de la cereza, **asomaba un pequeño arbolito.** Y allí estaba el hombre, regando el árbol.

– ¡Desde luego, mira que eres cabezota!- dijo el muchacho- ¡Eso que haces es un trabajo inútil, una pérdida de tiempo!

Años después, el muchacho, ya mayor, paseaba por el mismo camino. Tenía mucha sed y al llegar al lugar en donde el anciano plantó el cerezo, **descubrió un árbol frondoso y repleto de frutos.** Gracias a las cerezas, consiguió apagar su sed, y pensó, arrepentido, que no debía haberse burlado entonces del anciano, y que se había comportado realmente como un necio.

Las semillas que se esparcen en haciendo teatro o actividades dramáticas se depositan y arraigan en ti, aunque no sepas cuando van a dar fruto. Pues el teatro, aunque es un arte efímero, siempre deja huella.

**Tomás Motos Teruel**

**Director del** [**Máster en Teatro Aplicado**](https://www.postgradoteatroeducacion.com/)**, Universidad de Valencia**