

# EL TEATRO DE LA SALUD

## **DESARROLLO DE LA PROPUESTA:**

El teatro es una de las mayores alternativas de ocio para todos los públicos. Pero, además de entretener, éste tiene beneficios para la salud debido en gran parte a la experiencia emocional a la que nos exponemos cuando acudimos a un espectáculo de estas magnitudes.

La evidencia pone de manifiesto, que reír es una de las mejores terapias contra la ansiedad; ya que mejora nuestro estado de ánimo, además de que ejercitamos más de 400 músculos de nuestro cuerpo. La liberación de serotonina y endorfinas por parte de nuestro organismo, aporta placer y reduce el dolor. Y no solo eso, sino que el hecho de mejorar nuestro estado de ánimo y la producción espontánea y natural de dichas sustancias agradables nos hacen vivir en una espiral de bienestar.

El grupo de teatro “Bocabierta” del Hospital Universitario de la Princesa nace con el objetivo de contribuir a la humanización de la estancia hospitalaria de los pacientes, familiares y cuidadores; y a la vez, del deseo de cambiar el concepto de “lugar de trabajo” a lugar en el que también cabe el arte, el crecimiento personal, el disfrute y la humanización de los profesionales del Hospital.

Esta iniciativa humanizadora participativa, pretende por una parte, mejorar las relaciones interpersonales de los diferentes grupos laborales que integran el hospital y por otra, ofrecer a los pacientes ingresados y familiares un rato de ocio que les ayude a afrontar la rutina y la angustia que supone un ingreso hospitalario.

### **a) Justificación:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado un estudio a gran escala sobre los lazos entre el arte, la salud y el bienestar y por primera vez insta a Gobiernos y Autoridades a aplicar políticas que mejoren la colaboración entre los sectores sanitarios y artísticos.

Esta iniciativa teatral, desde sus inicios plenamente apoyada por la Dirección del Centro, busca contribuir a la humanización de la estancia hospitalaria de los pacientes y crear espacios lúdicos de encuentro para los distintos profesionales del hospital.

El objetivo principal del proyecto es utilizar el teatro como herramienta que contribuya al desarrollo personal del equipo de salud, a través de una experiencia creativa, ofreciendo a los pacientes y familiares un espacio de ocio dentro del hospital.

Las técnicas teatrales aumentan la autoestima, la seguridad en la comunicación y la claridad para transmitir el mensaje, tan importantes en las habilidades comunicacionales del trabajador de la salud.

Las humanidades siempre han ayudado a la recuperación y al restablecimiento de la salud. Pero, además, está científicamente demostrado que el teatro, tiene efectos beneficiosos para la salud.

La asistencia a espectáculos es clave a la hora de conseguir una «mens sana in corpore sano». Ir al teatro no solo nos hace vivir mejor, sino también durante más tiempo.

Hacer teatro, por lo tanto, es otra manera de seguir ofreciendo salud a nuestros pacientes y sus familias, ayudándoles a superar la rutina, disminuir el estrés y la soledad que suponen un ingreso hospitalario.

#### **b) Planificación y/o cronograma, enfoque:**

El grupo de teatro Bocabierta, surge en septiembre de 2017 como iniciativa de un grupo de trabajadores del hospital. Está formado por profesionales de distintas categorías. Los ensayos se realizan un día a la semana en las propias dependencias del hospital, los cuales incluyen: técnicas de respiración, de vocalización, posturales y habilidades de improvisación que generan un clima distendido y amigable. Todo esto va enfocado a proporcionar beneficios directos en la salud física, gracias al trabajo corporal y de respiración, y en salud mental mediante un trabajo de desarrollo personal y grupal.

Lo más importante es la representación al público de nuestro montaje teatral y audiovisual, ésta se planifica cuidadosa y concienzudamente durante todo con el año, con un propósito de superación en cada estreno.

Realizamos cuatro representaciones anuales, dos en el mes de junio y dos en el mes de diciembre de una obra elegida entre todos los miembros del grupo en el salón de actos del hospital. A las representaciones acuden pacientes hospitalizados y ambulantes, familiares, y profesionales del hospital. Además, se emite por el circuito cerrado de televisión pudiéndose visualizar desde todas las habitaciones.

#### **c) Desarrollo y ejecución:**

Para llevar a cabo este proyecto es fundamental el apoyo de la Gerencia del Hospital, Dirección Médica, Dirección de Enfermería. Además se recibe apoyo económico de la Fundación de Investigación Biomédica, Fundación Leucemia y Linfoma, Cátedra “Respira Vida” así como la Asociación de amigos del Hospital de La Princesa (AHUPA) que desde los orígenes de esta iniciativa humanizadora están comprometidos con el grupo y su finalidad.

#### **d) Estructura y despliegue:**

Desde abril de 2022, estamos registrados como Asociación sin Ánimo de Lucro en el Registro Nacional de Asociaciones. Por lo que desde entonces contamos con Junta Directiva todos pertenecientes al grupo (Presidente, Vicepresidente, Secretario y Tesorero).

Entre todos los componentes del grupo de teatro trabajamos en labores de producción, escenografía, vestuario, attrezzo, y maquillaje; así como en la adaptación del salón de actos del hospital como espacio escénico.

#### **f) Resultados:**

En junio de 2018 representamos la obra “Ocho Mujeres” de Robert Thomas. La cual volvió a ponerse en escena en diciembre de ese mismo año.

En junio de 2019 estrenamos “Milagro en el Convento de Santa María Juana” de Jean Pierre Martínez, volviendo a representar la función en diciembre de ese mismo año.

A comienzos de 2020, cuando ya habíamos avanzado los ensayos de la obra “Las Mujeres Sabias” de Moliere, la pandemia nos obligó a suspender los ensayos durante casi 2 años.

Esta Obra “Las Mujeres Sabias de Moliere, pudo ser estrenada finalmente en junio de 2022.

En todas nuestras representaciones hemos completado el aforo del salón de actos del Hospital con capacidad para 180 espectadores; de ellos casi el 40% fueron pacientes ingresados. El resto procedían de los diferentes hospitales de día de nuestro Centro, la mayoría acompañados de sus familiares y/o cuidadores.

Además, como se ha expuesto anteriormente, las obras fueron emitidas por el circuito cerrado de televisión del hospital, siendo visualizada por la mayoría de los pacientes ingresados que no pudieron acudir al salón de actos desde sus habitaciones.

#### **g) Evaluación y revisión:**

Las representaciones se desarrollan entre risas del público, silencios reflexivos, alguna lágrima y un gran aplauso final. Ver todo un salón de actos puesto en pie es el mejor premio al esfuerzo realizado.

¿Qué nos deja Teatro de la Salud o la Teatroterapia?

Cada experiencia es única. Recibimos felicitaciones verbales de pacientes que se acercan emocionados para transmitir su agradecimiento después de ver la representación. Nos felicitan por el buen rato agradable que han pasado, olvidando por momentos su proceso de enfermedad.

Gracias a ello, estamos logrando un cambio de mentalidad en los espectadores, que por un tiempo se alejan de su padecimiento, lo que genera empoderamiento personal y social.

#### **h) Carácter innovador:**

Somos el primer grupo de teatro hospitalario de la Comunidad de Madrid. Como parte del objetivo general de la humanización de la asistencia sanitaria, este año 2023, queremos dar un paso más; tenemos intención de preparar pequeños sainetes y micro teatros, que nos permitan estar aún más cerca de los pacientes, hasta incluso interactuar con ellos.

El escenario puede estar en lugares tan diversos como la sala de espera de las consultas, el Hospital de Día de Onco-hematológico o la Unidad de Diálisis.

El público también es variado: gente que espera ser atendida, el vecino del barrio que se siente atraído por el movimiento, los preparativos y la música ó profesionales sanitarios de los diferentes ámbitos.

#### **i) Divulgación:**

Gracias al apoyo de la unidad de Comunicación del propio hospital, se hace difusión de las fechas de los estrenos, a partir de cartelería adecuada para ello.

También se difunde en la intranet y página web del hospital. Así como envío masivo a través del correo institucional a todos los empleados del Hospital.