

## TÍTULO: MÁS TEATRO, MENOS ESTRÉS

### Área temática: Saúde.

Coordenador da Ação: Prof. M.Sc. Graciela Jara de Villasanti<sup>1</sup>

Autor: Lisa Beatriz Vecca Fariña<sup>2</sup>

**RESUMO:** El problema planteado en este trabajo fue la reducción del estrés laboral con la aplicación del teatro como terapia, a partir de técnicas utilizadas por actores en personas no actores. La investigación es de diseño no experimental, en la que se desea comprobar los efectos de una intervención específica, llamada Teatro terapia. Se ha trabajado con una población de 25 funcionarios de la Dirección de Administración y Finanzas del Rectorado de la Universidad Nacional del Este. El análisis de los datos fue realizado de manera cuantitativa, y la discusión de los resultados fue efectuada cualitativamente, llegando a comprobar la hipótesis sobre la disminución del estrés laboral en las personas que participaron de la terapia. Se observó también que algunos ejercicios de contacto físico deben evaluarse para conseguir un nivel óptimo en el alcance que tiene la terapia.

**Palavras-chave:** Teatro Terapia - Técnicas – Personas no actores – Estrés Laboral.

---

1

Graciela Jara de Villasanti - Directora, Escuela Superior de Bellas Artes - [grajara@gmail.com](mailto:grajara@gmail.com) - Universidad Nacional del Este.

<sup>2</sup> Lisa Beatriz Vecca Fariña - Licenciatura en Teatro, Escuela Superior de Bellas Artes - [lisavecca@hotmail.com](mailto:lisavecca@hotmail.com) - Universidad Nacional del Este



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONAL

Parque de P&D: Relações  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
P.O. Caixa de Correio: 31000

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Federal  
de Uberlândia  
UNILA

## 1 INTRODUÇÃO

El presente trabajo, se centra en el desarrollo de aspectos implícitos que hacen a la práctica de un actor, orientado desde su aspecto corporal, hacia sus efectos positivos a personas no actores, en concordancia con Boal (2002) que expresa: *“el teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a sí mismo y, a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar otras maneras de obrar”*.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la epidemia del nuevo siglo de los empleados de las empresas, tanto públicas o privadas, es el estrés laboral, y lo describe de esta manera: *la “reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales, que no se ajustan a sus conocimientos, gustos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación y disminuyen en producción, eficiencia y eficacia en sus funciones”*.

En este sentido, el Teatro como medio de profesionalización, supone su intervención inteligente en diversas áreas del campo laboral, para que aporte sustentabilidad a la vida cotidiana del alumno que culmina una carrera universitaria, con elevados conocimientos científicos y técnicas propias.

En este trabajo se pretende evidenciar, que ciertas prácticas ejercidas en el entrenamiento del actor, mejoran las condiciones de personas afectadas por el estrés laboral, a través del desarrollo de actividades y técnicas teatrales como: movimiento corporal, creación y recreación de la realidad gracias a la improvisación y el trabajo en equipo, con una estructura interna que trabaja la flexibilidad, paciencia y auto-motivación de los participantes.

Se presenta el contraste entre lo que se desarrolla dentro del ámbito de la terapia y el teatro desde el punto de vista artístico. Moix (1991) citado por Viscarret (2007) rescata el pensamiento de Jevons, que dice *“el arte es más que una mera aplicación, en la que se aplica la adaptación, hecho que requiere de una capacidad para poder llevarla a cabo”*.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFlórum de Pós-Graduação  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Paranaenses

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
P.O. Caixa de Correio: 31000**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual  
de Londrina

Diferencia entre Teatro Terapia y Teatro	
TEATRO TERAPIA	TEATRO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca desarrollar la expresión artística.</li> <li>• Se desarrolla en cualquier espacio físico.</li> <li>• Nace de una problemática o necesidad social.</li> <li>• Acciones y diálogos improvisados.</li> <li>• Entre actores y público no existe división.</li> <li>• Las acciones son estimuladas.</li> <li>• En la terapia admite la no concentración.</li> <li>• Valoriza el desarrollo grupal y su proceso.</li> <li>• Se considera y admite el fracaso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se busca una representación teatral.</li> <li>• Se realiza en un escenario.</li> <li>• Nace de una obra dramática escrita.</li> <li>• Acciones y diálogos aprendidos.</li> <li>• Actores y público delimitados.</li> <li>• El Director induce las acciones.</li> <li>• Las escenas deben ser previstas.</li> <li>• Valoriza la obra como resultado final.</li> <li>• No se admite el fracaso.</li> </ul>

## 2 DESENVOLVIMENTO

## 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

El reducido número de la muestra permitió la utilización de los análisis cuantitativos mediante medidas no paramétricas. La información obtenida de las entrevistas y escalas de observación fue procesada en forma cualitativa.

En las primeras sesiones, los ejercicios practicados tuvieron mayor receptividad por parte de los participantes, con una visible igualdad de pareceres. En las siguientes sesiones, la mayoría de los ejercicios de la categoría de desinhibición no fueron del agrado de todos los participantes.

De las 25 personas que participaron del taller, se tuvo 1 deserción.

*La intervención del teatro como terapia, utilizando técnicas propias del actor, en un grupo en particular, personas no actores, dentro de un ambiente en*



APOIO:



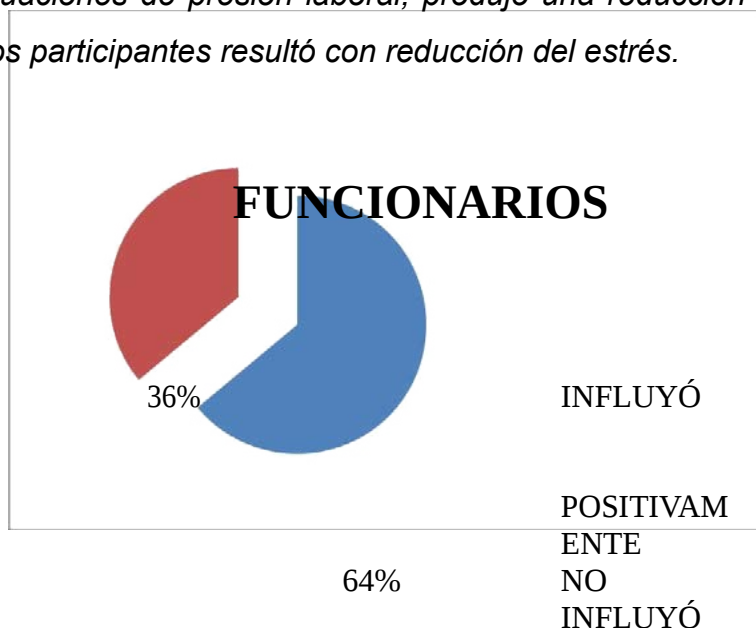
CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



*iguales situaciones de presión laboral, produjo una reducción del estrés laboral. El 64 % de los participantes resultó con reducción del estrés.*



Los resultados cualitativos demuestran explícitamente que el teatro como arte va más allá de una puesta en escena, proporciona una mirada al interior de uno mismo y permite explorar a través de las propias potencialidades, confrontar la realidad, utilizando herramientas propias del arte optimizando las energías en la resolución de pequeños problemas cotidianos.

*Al respecto, se destaca que la percepción de la práctica teatral por parte de personas, auto denominadas no consumidoras de teatro, ha sido de las mejores, ya que posterior a las sesiones, tres funcionarios, entre ellos dos mujeres y un hombre; manifestaron su asombro al ver que “el teatro no sirve sólo para subirse al escenario o hacerle reír a las personas”.*

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A modo de conclusión, se puede decir que la aplicación del teatro como terapia a partir de técnicas utilizadas por actores en personas no actores, es efectiva para la reducción del estrés laboral.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



Así mismo este trabajo, abre otras posibilidades de estudio, como el análisis de algunos ejercicios de contacto físico, los cuales no fueron del total agrado por el grupo de participantes, y que deberían evaluarse desde otros puntos de vista, para conseguir un nivel óptimo en el alcance que tiene la terapia para posteriores talleres.

El Teatro, como profesión, tiene varios campos de aplicación que generan expectativas en los alumnos que culminan la carrera, como el de director, dramaturgo, actor, y en este caso, un facilitador de técnicas tendientes a mejorar ciertos aspectos del ser humano, que debe ser aprovechada para acercarse a la sociedad.

## REFERÊNCIAS

### a) Artículos de revistas

MARTÍNEZ MUÑOZ, L.F.; Santos Pastor, M.L. y Casimiro Andujar, A.J. Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (34) pp. 140-157. 2009.

SEIRULO, F. Preparación física en deportes de equipo, Curso de Postgrado Estadística desportiva, Futebolem Revista, N.19. SP – Brasil. 1986.

### b) Libros

BOAL, A. Traducción: Merlino Tornini, M.J. Teatro del Oprimido. Juegos para actores y no actores. Edición ampliada y revisada. Barcelona: Alba Editorial, 2009.

CAMPOY ARANDA, T. J. Metodología de la Investigación Científica. Paraguay. Editorial Universidad Nacional del Este. Ciudad del Este, 2015.

CORNEJO, S y Brink Levy, L. La representación de las emociones en la dramaterapia. Argentina: Editorial Médica panamericana, 2003.

DOMÍNGUEZ Toscano. Arteterapia, principios y ámbitos de aplicación. Sevilla: Junta de Andalucía, 2004.

DUNCAN, Norman. Trabajar con las emociones en arteterapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 2007.

LABRADOR, F.J., López Muñoz, M., Cruzado, J.A. Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta, 3° ed. Madrid: Pirámide, 2000.

MOIX MARTÍNEZ, M. Introducción al Trabajo Social, Capítulos 2 y 3. Madrid: Trivium, 1991.

SAMPIERI, R, Fernández, C, Baptista, P Metodología de la investigación, 5ta. ed. México: McGraw Hill, 2010.

VISCARRET Garro, J. Modelos de Intervención en Trabajo Social. Madrid: Alianza 2007.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



## c) DISERTACIONES Y TESIS

CARVAJAL MONTOYA, M. Entrenamiento del Actor en el siglo XX. Fundamentos Etimológicos, Ontológicos, Científicos y Pedagógicos. Tesis Doctoral. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 2015.

## d) WWW(World Wide Web) e FTP (File Transfer Protocol)

CAMACHO C, J. La drama terapia, un proceso terapéutico que facilita la inclusión de personas sordas a la universidad. Revista Científico Electrónica de Psicología Norteamérica. <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/view/224> Extraído el 07 Mayo del 2016.

CERVERA, J (2006) Cómo practicar la dramatización en niños de 04 a 14 años. [www.bibliotecavirtual.org.ar](http://www.bibliotecavirtual.org.ar) Extraído el 07 de mayo del 2016.

CONDE, C., (2015). Discurso para la Apertura del año académico. <http://www.upm.es> Extraído el 01 julio 2016.

DEL DIEGO E, Gracia A.(2011) Arte contemporáneo en el hospital. Arte, Individuo y Sociedad. Extraído el 10 de agosto del 2016.

<http://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/36757>

HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, I. (2012) El Teatro como Herramienta en el Trabajo Social. <http://eprints.ucm.es> Extraído el 13 de marzo del 2015.

LAFERRIÈRE, G., Motos T. (2009)• Palabras para la Acción • Términos de teatro en educación y en intervención sociocultural. Referente de consulta y reflexión. Ñaque Editora, [www.naque.es/virtuemart/58/8/pedagogia-teatral/palabras-para-la-accion-detail](http://www.naque.es/virtuemart/58/8/pedagogia-teatral/palabras-para-la-accion-detail) Extraído el 25 de julio de 2015.

SERRANO, S. (2000). El Rol en el Escenario Social, Teatral y Grupal. <http://www.santiagoserranoteatro.com> Extraído el 25 de julio de 2015.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

