



Koizen

Estimulación Cognitiva a través de las **Artes Escénicas**

Isabel Pérez Campoy

Graduada en Psicología de la Salud

Experta en Desarrollo Personal y Liderazgo

Coach Certificada por ICC

Actriz Profesional

Presentación

Observar todo tipo de actividades artísticas puede acrecentar el estado de ánimo en general. Pero crear, ser protagonista de la creación artística, tiene aún mayores efectos positivos que el simple hecho de observar.

Noice y Noice, 2004

En las sociedades occidentales la población de adultos mayores se ha ido incrementando progresivamente, a la vez que aumenta la longevidad. Este fenómeno ha generado un creciente interés por la investigación científica en este campo y como consecuencia el desarrollo de gran variedad de terapias desde distintos enfoques. Numerosos estudios avalan la eficacia de terapias no farmacológicas para alcanzar un envejecimiento saludable frenando, a su vez, el envejecimiento patológico.

Es ampliamente admitido el beneficio de terapias basadas en actividades artísticas. No obstante, existe un vacío notable en cuanto a las Artes Escénicas y su posible utilización como método terapéutico.

El entrenamiento propio de las Artes Escénicas, provee multitud de herramientas sumamente útiles para el desarrollo de nuevas terapias de estimulación cognitiva.

Estos son algunos efectos documentados de terapias basadas en la práctica de actividades artísticas entre población adulta mayor:

- Decremento de la ansiedad *Davis, 1985*
- Mejora habilidades como resolución de problemas y fluidez verbal *Noice y Noice 2013*
- Aumenta el bienestar emocional *Anderson, 2016; Yuen, Mueller, Mayor y Azuero, 2011*
- Creación de redes sociales de apoyo *Mendes, 2016; Miguel, 2016; Ribeiro e Cunha, 2012*
- Conciencia del desarrollo individual en la vejez *Miguel, 2016; Ribeiro e Cunha, 2012*

Estimulación Cognitiva a través de las Artes Escénicas

Propuesta para implementar sesiones terapéuticas en Centros de Día

Dentro del marco de las Artes Escénicas, el trabajo actoral dispone de multitud de ejercicios específicos, propios de estas disciplinas, cuya extrapolación a otros campos puede resultar sumamente útil y beneficiosa.

Pretendemos usar estas herramientas para implementar sesiones terapéuticas que contribuyan a la estimulación cognitiva de los usuarios en el ámbito de los centros de día para mayores.

Hemos creado una serie de sencillos ejercicios, de carácter lúdico, basados en la dinámica del entrenamiento de los actores para las diversas Artes Escénicas.

Tomar parte, con cierta continuidad, en estas sesiones colectivas donde se crea un ambiente participativo y desinhibido, potencia las habilidades sociales y la comunicación entre los usuarios, incrementando, además, su capacidad para expresar estados de ánimo y emociones.

Las actividades artísticas son beneficiosas en si mismas, mejoran la creatividad, la expresión y aumentan la autoestima y la empatía. Las Artes Escénicas son, por definición, liberadoras y espontáneas ayudando, como actividad grupal, a relacionarse manteniendo una actitud activa y un estado de ánimo positivo. La participación en estos talleres mejora la calidad de vida de los usuarios, alejándoles de la soledad.

Las Artes Escénicas se manifiestan como una herramienta sumamente potente para la creación de una terapia de estimulación cognitiva.

Estructura de los talleres

Metodología de trabajo

El objetivo último de los talleres es siempre el entretenimiento y bienestar de los participantes con actividades lúdicas y divertidas.

Los talleres se estructuran en tres fases consecutivas:

1. Miedo escénico

En esta fase inicial los ejercicios buscan la cohesión del grupo, estableciendo relaciones de complicidad entre los participantes y creando un ambiente amigable, cercano y relajado donde todos se sientan confortables.

Alternativamente los usuarios asumen el rol de protagonista y de público, superando el "miedo escénico" y preparándose así para ejercicios posteriores.

En grupos ya consolidados el trabajo se centrará en ejercicios de relajación, preparando cuerpo y mente para las sucesivas actividades.

2. Entrenamiento actoral

La segunda fase se centra de pleno en los ejercicios actorales. Se trabajarán improvisaciones, mimo, creaciones de personajes, juegos de imaginación y expresión corporal, etc.

La música y el baile son también protagonistas.

3. Feedback

Momento final de celebración: los participantes comentan las actividades desarrolladas, proponen alternativas o sugerencias para futuras sesiones y comparten sensaciones, intercambiando opiniones sobre su propio trabajo y el de todos los compañeros. Como sucede en el teatro, la sesión concluye con un aplauso mutuo al trabajo realizado.

Dinámica de trabajo

- El diseño de los talleres varía dependiendo de las capacidades y limitaciones (físicas y cognitivas) de los participantes.
- La duración de las sesiones oscila entre los 60 y los 90 minutos, aunque con la flexibilidad necesaria en función de los usuarios.
- El número de participantes puede variar entre 6 y 10 usuarios.
- La actividad se desarrollará en un espacio diáfano, confortable y libre de barreras arquitectónicas.
- No se precisa ningún equipamiento especial, tan solo sillas para todos los usuarios.
- Las actividades se centrarán en las fortalezas de los participantes, para conseguir una estimulación óptima a nivel cognitivo.
- Los ejercicios, basados en técnicas aprendidas de las Artes Escénicas, inciden en aspectos como la memoria, atención, comunicación, improvisación, escucha, expresión corporal, baile, canto, etc.
- Las sesiones se plantean con flexibilidad total, abiertas a variaciones dependiendo de la actitud y respuesta de los usuarios.





Mi nombre es Isabel, desde que tengo uso de razón me ha apasionado observar el comportamiento humano y la manera en que nos relacionamos con otras personas. Este esfuerzo por conocerme y por comprender a los otros, en un proceso de constante reflexión, me ha ayudado a descubrir mi verdadera vocación: ayudar a los demás.

Debido a mi formación y experiencia profesional, como actriz y psicóloga, he podido experimentar, en primera persona, los enormes beneficios asociados a la práctica de las artes escénicas y la profunda transformación que opera sobre los individuos.

El trabajo actoral obliga a un proceso de introspección que acrecienta el conocimiento de uno mismo, fomenta la autoestima y la empatía, sentando las bases para una relación más saludable y sincera con los demás.

En mi relación con adultos mayores, he podido constatar que poseen la experiencia, la actitud vital y la predisposición adecuadas para disfrutar de los beneficios que las actividades artísticas pueden ofrecer. Considero un privilegio sumamente gratificante poder acompañar a nuestros mayores a través del camino de las Artes Escénicas.



Koizen

Estimulación Cognitiva
a través de las
Artes Escénicas

Contacto:

Isabel Pérez Campoy

isabel@koizen.es

tlf: 680 393 740