



El psicodrama fue ideado por Jacob Levy Moreno en 1946. Él lo define como “*una nueva forma de psicoterapia que puede ser ampliamente aplicada*”. También explica que:

“*El psicodrama pone al paciente sobre un escenario, donde puede resolver sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es tanto un método de diagnóstico como de tratamiento*”.

Por tanto, se utiliza como una herramienta psicoterapéutica en la que conseguimos que el participante tenga una mejor comprensión sobre las propias emociones y sus consecuencias. En el psicodrama se generan situaciones delante de un problema de la vida en los que se tendrá que dar una respuesta espontánea, por lo tanto, poco a poco, se realizará un aprendizaje de respuestas adaptativas delante de situaciones de la vida diaria.

Al ser un tipo de psicoterapia es válida para tratar todo tipo de trastornos mentales y puede ser utilizado con niños, adultos, parejas y familiares.

El psicólogo Adam Batler (2005) explicita que en muchos procesos grupales o en actividad teatral, el psicodrama está muy presente, por lo que una sesión se estructura de la siguiente manera:

- **Calentamiento:** una introducción del trabajo a realizar durante la sesión.
- **Dramatización:** aquí es donde se realiza una acción dramática, ya sea desde una técnica de una silla vacía hasta un role-playing.
- **Compartir:** Es la última fase de la sesión psicodramática en la que se verbalizan los pensamientos y sentimientos experimentados durante el transcurso de la sesión.

En el taller que impartimos en nuestra entidad, “*Confía en tu*”, seguimos este proceso. Al principio de la sesión hacemos un pequeño *calentamiento* que consiste en la activación corporal. Seguidamente comenzamos a realizar “juegos teatrales” con el objetivo de adentrarles a la fase de *dramatización*. Estos juegos suelen ser improvisaciones dado que es necesario que consigan dejarse llevar. Cuando acaban cada “juego teatral” les proponemos que *compartan* las sensaciones que han sentido durante la actividad.

Al acabar con esta parte de la sesión realizan una de las siguientes tareas:

- Una improvisación entre dos o tres participantes y se escenifica una situación determinada.
- Creación de una escena: durante 30 minutos los participantes crean una escena con diferentes objetivos a cumplir.



El psicodrama tiene los siguientes objetivos psicoterapéuticos:

- Saber identificar pensamientos propios, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones.
- Conseguir una mejora en la comprensión de las situaciones de la vida diaria, lograr entender puntos de vista de las otras personas y de nuestra imagen o acción.
- Descubrir la posibilidad y conocer la propia capacidad de nuevos tipos de conducta y dar nuevas respuestas a diferentes situaciones.
- “Ensayar”, aprender y prepararse para actuar según las respuestas a las conductas más adaptativas.

A modo de conclusión, el psicodrama es una herramienta más en el proceso terapéutico. Son necesarias otras intervenciones con las que completar los objetivos de la terapia. Aún así, creemos que es una buena manera de trabajar la ansiedad social en pacientes con problemas de este ámbito.

Albert Algarrada Ramos – Psicólogo