

LA PSICOTERAPIA PSICODRAMÁTICA

Revisión bibliográfica



AUTORA: Vanesa Larriet Lastra. EIR Salud Mental Hospital San Telmo de Palencia

INTRODUCCIÓN: El psicodrama es un modelo de psicoterapia que utiliza la dramatización, el juego de roles y la representación espontánea para que las personas exploren sus conflictos, emociones y experiencias vitales. Fue creado por el psiquiatra Jacob Levy Moreno en 1921 y originalmente se desarrolló como terapia grupal. Moreno defendía que el cambio psicológico se favorece cuando la persona actúa y experimenta, no solo cuando habla

El **OBJETIVO** general es revisar la literatura existente sobre el psicodrama y los objetivos específicos son: identificar técnicas y conceptos principales, analizar el estado actual del conocimiento y detectar vacíos o necesidades de investigación

METODOLOGÍA: Se elaboró una revisión bibliográfica mediante la búsqueda de estudios de los últimos 5 años en las fuentes: PubMed, CINAHL y Google académico. Algunos de los términos de búsqueda fueron: psicodrama, proyecto teatral, intervenciones teatrales... De los 174 registros identificados, fueron revisados 24 en diferentes idiomas. Tras una lectura crítica, fueron seleccionados 4 para este póster, una revisión sistemática, un ensayo controlado aleatorizado, un artículo de una revista y una revisión teórica.

DESARROLLO: En relación con la efectividad del psicodrama, se encontraron resultados positivos y significativos, por ejemplo, la reducción de los niveles de estrés postraumático, el empoderamiento de las mujeres en situaciones de vulnerabilidad, la mejora en la calidad de vida y los síntomas de los pacientes con esquizofrenia o la mejora en la conducta antisocial en adolescentes. No se encontraron efectos iatrogénicos.

La inversión de roles, el desdoblamiento y el espejo fueron las técnicas más utilizadas.

El psicodrama no sólo sirve como herramienta terapéutica, sino también como intervención preventiva y de desarrollo. Redujo significativamente la ira y las conductas autolesivas en adolescentes con trastornos por consumo de sustancias.

Como puntos a tener en cuenta, caben destacar la elaboración de traumas con mayor rapidez que las técnicas puramente verbales, la reparación simbólica mediante la reconstrucción de escenas pasadas, la facilitación de la catarsis de integración y la construcción de mecanismos de defensa. Se subraya la adquisición de habilidades sociales, como la asertividad o su contrario: la moderación de la agresión impulsiva.

CONCLUSIONES: La evidencia revisada muestra resultados positivos, especialmente en la reducción de síntomas emocionales, el fortalecimiento del empoderamiento personal y la mejora de la calidad de vida. El psicodrama se aplica en distintos contextos (clínico, educativo y comunitario), mostrando utilidad en poblaciones diversas como niños, jóvenes y adultos. Aunque existen resultados prometedores, se identifica la necesidad de más estudios con mayor rigor metodológico para fortalecer la evidencia científica.

BIBLIOGRAFÍA:

-Blatner A. Bases del psicodrama. México: Editorial Pax México; 2005.

-Klein T. Los orígenes del psicodrama en Argentina. La experiencia en el hospital de Niños (1958). Revista de historia de la psicología, 2022, Vol. 43 (1). 21-28 [Internet] Disponible en: www.revistahistoriadela-psicologia.es

-Becerrilla JM, Miranda A. La sionomía y el pensamiento de Jacobo Levy Moreno [Internet] Disponible en: www.dialnet.unirioja.es

-Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet] Psicodrama. Disponible en : <https://es.wikipedia.org/wiki/Psicodrama>