



DAVID GARCÍA
LIVINGSTON

Enfermero del Equipo de
Atención Primaria Montcada i
Reixac. Atención Primaria
Barcelona Ciudad.
Institut Català de la Salut.
Departament de Salut.
Generalitat de Catalunya.
Instagram: @esboxerrardement
Twitter (X): @EBXDM



NATALIA MANGAS
FERNÁNDEZ

Enfermera educadora en
diabetes y consultora de educación
en diabetes en hospitalización.
Servicio de Endocrinología y
Nutrición.
Hospital de la Santa Creu i Sant
Pau. Barcelona.
Miembro del equipo de
investigación de Medicina
Translacional: Endocrinología,
Diabetes y Nutrición.
Institut de Recerca Sant Pau.
Barcelona.

«ÉS BO XERRAR DE MENT»: INTERVENCIÓN COMUNITARIA DESDE LA MIRADA ENFERMERA MEDIANTE EL TEATRO APLICADO PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

RESUMEN

El teatro aplicado y comunitario se ha consolidado como una herramienta innovadora para la promoción de la salud mental y la prevención de los problemas de salud mental. El proyecto «És Bo Xerrar de Ment» (EBXDM) surge desde la práctica enfermera como una propuesta de educación para la salud que integra el arte escénico con la comunicación emocional y la acción comunitaria. A través de cinco lecciones —identidad y pensamientos, distorsiones cognitivas, entorno, toma de decisiones y sistema sanitario—, la obra aborda de forma comprensible y cercana conceptos claves del bienestar psicológico y del autocuidado emocional.

La iniciativa combina la representación teatral con recursos digitales y formativos, permitiendo extender su impacto más allá del espacio escénico. La valoración inicial indica una alta aceptación por parte del público y de los profesionales de salud mental, destacando su valor como instrumento de sensibilización y de reducción del estigma. EBXDM representa, así, una experiencia que une investigación, práctica enfermera y comunidad en la construcción de una cultura de salud mental más participativa y accesible.

Palabras clave: teatro, salud mental, promoción de la salud, prevención de la salud, enfermería, participación de la comunidad, investigación participativa basada en la comunidad.

Correspondencia: David García Livingston
Correo electrónico: esboxerrardement@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En la última década, la interacción entre teatro y salud mental se ha establecido como un campo emergente de innovación en promoción de la salud y prevención del malestar emocional o trastorno mental. Sin circunscribirse solo a entornos clínicos, el teatro aplicado se ha mostrado útil en contextos comunitarios y educativos, fomentando la participación activa, la reflexión crítica y la construcción de resiliencia individual y colectiva^{1,2}.

En este marco conceptual, el teatro se perfila como una intervención de especial importancia en entornos no clínicos. Una revisión sistemática evidenció que estas intervenciones pueden tener un impacto preventivo incluso en personas sin diagnósticos previos, mostrando mejoras en el bienestar, la autoaceptación y el afrontamiento emocional³. Este potencial preventivo ha sido documentado en poblaciones vulnerables, como personas desplazadas internamente en Nigeria⁴, o en niños inmigrantes y refugiados en Canadá⁵.

En paralelo, el teatro comunitario y las prácticas participativas aplicadas desde la investigación-acción han demostrado gran capacidad para empoderar comunidades. Incorporando principios de *community-based participatory research* (CBPR), estas intervenciones permiten la cocreación de mensajes de salud, fomentando el sentido de pertenencia y la apropiación comunitaria de los proyectos⁶. Ejemplos notables incluyen programas teatrales en África y Asia que abordaron la salud materna, la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y la vacunación infantil, donde la representación y la interacción directa con el público mejoraron el conocimiento, las actitudes y la disposición al cambio⁷⁻⁹.

La eficacia del teatro comunitario también se ha explorado en diversas iniciativas orientadas a adolescentes y jóvenes, incluyendo proyectos con población LGBTQ+. Estas intervenciones han favorecido la creación de espacios seguros para la autoexpresión y la construcción de la identidad personal y colectiva, reduciendo la ansiedad social y fortaleciendo el apoyo comunitario¹⁰. De forma similar, en ensayos piloto realizados en adolescentes con ansiedad social, se han mostrado reducciones significativas en síntomas tras la aplicación de programas de teatro comunitario¹¹.

Un enfoque emergente es el *research-based theatre*, que busca trasladar evidencia científica a formatos escénicos para facilitar la comprensión y el impacto emocional. Estas dramatizaciones integran testimonios y narrativas personales, aumentando la retención de mensajes complejos y promoviendo el diálogo social en torno a la salud mental^{7,12}.

En conjunto, la evidencia disponible subraya el potencial del teatro como herramienta preventiva, educativa y de promoción de la salud mental. Sus beneficios incluyen la reducción del estigma, la mejora del bienestar, el fortalecimiento de la resiliencia y la creación de espacios colectivos de reflexión y apoyo. Estas características lo convierten en una herramienta prometedora y transferible a distintos contextos. Para la práctica enfermera —especialmente, en salud mental y comunidad—, estas características ofrecen una oportunidad estratégica para acercar conceptos complejos a la población mediante lenguajes accesibles, creativos y emocionalmente significativos.

JUSTIFICACIÓN

La evidencia disponible en la literatura muestra una correlación consistente entre la práctica del teatro comunitario y la obtención de beneficios significativos para la salud de quienes participan activamente en dicha actividad. Sin embargo, la investigación en torno al impacto de las intervenciones teatrales en los asistentes o espectadores sigue siendo limitada, particularmente, en el ámbito de la prevención, tanto primaria como secundaria, y de la promoción de la salud mental.

En este contexto, el proyecto «És Bo Xerrar de Ment» (EBXDM) se plantea como una experiencia innovadora diseñada para acercar conceptos claves del bienestar psicológico a la población general a través del lenguaje teatral.

EBXDM adopta un enfoque eminentemente práctico que busca recoger la percepción del público respecto a la claridad, utilidad y resonancia emocional de los contenidos representados. Esta aproximación permite valorar la aceptación, la pertinencia y el potencial preventivo de la intervención, ofreciendo información aplicable al diseño de nuevas iniciativas en salud mental comunitaria.

Desde la perspectiva enfermera, la propuesta se justifica también por la necesidad de explorar formas creativas y culturalmente significativas de educación para la salud, capaces de conectar con la experiencia cotidiana de la ciudadanía y de generar espacios seguros de diálogo y aprendizaje. De este modo, EBXDM contribuye a ampliar las estrategias disponibles para la promoción de la salud mental, reforzando el papel de la enfermería en el diseño, desarrollo y liderazgo de intervenciones comunitarias innovadoras.

OBJETIVOS

1. Diseñar y representar una obra de teatro orientada a la prevención primaria y secundaria del malestar emocional, desde una mirada enfermera.
2. Realizar una acción comunitaria en un municipio, implicando activamente a pacientes, profesionales sanitarios y población general.
3. Recoger la valoración del público asistente mediante un breve cuestionario después de la función, con el fin de explorar la utilidad percibida, la comprensión de los contenidos y la resonancia emocional de la obra de teatro.
4. Generar una página web asociada al proyecto EBXDM que incluya contenido educativo de cada una de las lecciones tratadas en la obra, con el fin de extender el impacto de la intervención más allá de la representación presencial.

DESARROLLO

La obra de teatro EBXDM se estructura en cinco lecciones claves: a) identidad y pensamientos; b) distorsiones cognitivas; c) factores externos; d) toma de decisiones y e) el sistema sanitario. Cada una se aborda mediante escenas con un enfoque humorístico y cercano, favoreciendo la comprensión y la identificación

por parte de los espectadores. La obra ha sido escrita y dirigida por un enfermero, integrando la perspectiva profesional de la salud mental en el diseño de la narrativa.

La intervención se ha desarrollado como una acción comunitaria en distintos auditorios e instalaciones locales, en el marco de la Semana de la Salud Mental y de otros eventos culturales abiertos a la ciudadanía. En el proyecto, participan más de 28 actores y actrices *amateurs* en un formato inclusivo y participativo, que busca promover la sensibilización y la convivencia a través de las artes escénicas.

En los últimos años, el grupo ha actuado en diversos espacios y festivales, como la Semana de la Salud Adolescente del barrio de Sant Andreu de Barcelona, L'Altre Festival (Festival Internacional de Artes Escénicas y Salud Mental), el Teatre Auditori de Llinars del Vallès, el Teatre de la Vila de Palau-solità i Plegamans y el SAT! Sant Andreu Teatre, entre otros.

Como complemento a la intervención presencial, se está desarrollando una página web vinculada al proyecto EBXDM que incluirá material accesible para la población general. Dicha web recogerá recursos explicativos, materiales visuales y reflexiones en torno a cada una de las lecciones de la obra, ofreciendo un espacio complementario y adaptado de la forma más individual posible, dentro de las limitaciones del entorno digital, para la prevención y la promoción de la salud mental.

Marco conceptual y clínico-preventivo

EBXDM surge alineado con las principales estrategias nacionales y autonómicas de salud mental, especialmente, el «Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024»¹³, que promueve la prevención, la acción comunitaria y la reducción del estigma. También incorpora las recomendaciones de la guía de estilo sobre cómo hablar de salud mental¹⁴.

Desde la práctica enfermera, EBXDM integra el teatro como herramienta de educación para la salud y comunicación preventiva, favoreciendo la reflexión sobre los factores que influyen en el bienestar psicológico. El proyecto combina la evidencia disponible, el rigor conceptual y un formato escénico accesible, orientado a mejorar la comprensión pública sobre la salud mental y fomentar conductas de cuidado y apoyo mutuo.

La metodología se fundamenta en la psicoeducación, la participación comunitaria y la alfabetización emocional, pilares reconocidos por la enfermería de salud mental preventiva. Diversos estudios respaldan que las intervenciones artísticas participativas refuerzan la alfabetización en salud mental, reducen el estigma y contribuyen al desarrollo de comunidades más informadas y resilientes, tal y como se mencionó en el punto introductorio inicial de este documento.

Diseño y justificación preventiva de las lecciones

La obra se estructura en cinco lecciones: a) identidad y pensamientos, b) distorsiones cognitivas, c) entorno, d) toma de decisiones y e) sistema sanitario, diseñadas para ofrecer mensajes claros, comprensibles y basados en la evidencia sobre promoción y prevención de la salud mental.

Cada una de las intervenciones aborda aspectos claves del bienestar psicológico con un enfoque educativo y de sensibilización. Entre sus objetivos, se incluyen favorecer la identificación de emociones, pensamientos y experiencias propias, así como potenciar la autopercepción y el reconocimiento de las propias capacidades y límites. De este modo, se promueve una comprensión más profunda de uno mismo y de los demás, fomentando actitudes de empatía, autocuidado y cohesión comunitaria.

Identidad y pensamientos

Explora la relación entre los pensamientos y la autoimagen, invitando a reflexionar sobre cómo los procesos cognitivos condicionan la percepción del mundo y de uno mismo. Su propósito preventivo es fortalecer la autoconciencia y fomentar un discurso interno más saludable, favoreciendo el autocuidado emocional y la gestión del pensamiento.

Distorsiones cognitivas

Se centra en la identificación de patrones mentales poco realistas o rígidos que afectan a la salud mental. A través del humor y de situaciones cotidianas, se promueve la detección de pensamientos distorsionados y la búsqueda de interpretaciones más equilibradas. Esta lección actúa como una herramienta educativa de sensibilización frente a los sesgos cognitivos, facilitando el reconocimiento de señales de riesgo.

El entorno

Aborda la influencia del contexto social, familiar y ambiental en la salud mental. Se destacan elementos como las redes de apoyo, la presión social, la sobreexposición a medios y redes sociales o el impacto de la música y el ocio. Desde la perspectiva preventiva, esta escena refuerza la importancia del entorno como factor de riesgo o protección, ayudando al público a identificar recursos comunitarios y hábitos saludables.

La toma de decisiones

Inspirada en la teoría del desarrollo moral de Villegas, explora el proceso de madurez y autonomía en la toma de decisiones personales. A través de los conceptos de prenomía, anomía, heteronomía y socionomía, se invita a reflexionar sobre la responsabilidad individual y el papel del entorno en las elecciones cotidianas. Esta lección contribuye a la promoción de habilidades para la vida, fortaleciendo la capacidad de autogestión emocional y social.

Estigma y sistema sanitario

La intervención visibiliza las barreras sociales y estructurales que dificultan hablar abiertamente de salud mental y acceder a la ayuda profesional. Mediante escenas cercanas y un tono respetuoso, se desmontan prejuicios y se promueve una visión más inclusiva y solidaria.

Su función es preventiva y social: fomentar el diálogo, normalizar las conversaciones sobre salud mental y reforzar la confianza en los servicios de salud.

Para evitar nuevas estigmatizaciones, las escenas se construyen a partir de personajes históricos, fantásticos o populares de conocimiento común, lo que permite que el público identifique los rasgos estigmatizados de forma simbólica, sin reproducir estereotipos ni reforzar prejuicios.

Los temas tratados incluyen aspectos de actualidad como el uso inadecuado de los servicios de urgencias, la sobrecarga y alta demanda de los profesionales de la salud mental, el autodiagnóstico a través de internet y otros canales digitales, así como las listas de espera en los servicios asistenciales.

Implementación e integración en el sistema de salud comunitaria

EBXDM se ha consolidado como un activo de salud comunitario reconocido por la Generalitat de Catalunya. Su inclusión en el Mapa d'Actius en Salut y la herramienta ECAP (Estación Clínica de Atención Primaria; uno de los sistemas de historia clínica informatizada utilizados por los profesionales de atención primaria) permite su recomendación como intervención educativa y preventiva dentro de los programas de salud comunitaria. Este reconocimiento institucional valida su contribución al fortalecimiento de los recursos comunitarios y al fomento de la participación ciudadana en salud mental.

Las representaciones se desarrollan en auditorios municipales, centros cívicos y espacios culturales durante la Semana de la Salud Mental y otros eventos relacionados. Cada sesión constituye una experiencia participativa que combina información, humor y reflexión, facilitando la identificación de mensajes preventivos y la generación de conciencia colectiva.

Además, se está creando una plataforma web complementaria que amplía el alcance de la intervención mediante materiales divulgativos, audiovisuales y reflexiones sobre las cinco lecciones. Este espacio digital asegura la continuidad educativa, promueve el acceso a recursos fiables y permite mantener la sensibilización más allá de la representación teatral.

Formación, continuidad y trabajo en red

EBXDM incorpora un componente formativo dirigido a fortalecer las redes de salud mental comunitaria. El equipo promotor desarrolla formaciones específicas en las Mesas de Salud Mental comarcales, siendo el ejemplo más reciente la Mesa de Salud Mental de Granollers y comarca, en coordinación con los activos de salud vinculados al ámbito de la salud mental.

Durante estas formaciones, se explican los contenidos de cada una de las cinco lecciones, analizando los puntos claves que se abordan en la obra y cómo pueden aplicarse en la práctica comunitaria. También se trabaja en cómo mejorar la transmisión de los mensajes preventivos y se identifican los perfiles de población que pueden beneficiarse especialmente de los conceptos tratados, como jóvenes, personas con pensamientos no limitantes, cuidadores o familiares de pacientes con trastornos de salud mental, o colectivos con riesgo de aislamiento social, entre otros.

Estas sesiones favorecen la creación de un lenguaje común entre los distintos agentes comunitarios, impulsando la coordinación intersectorial y el diseño conjunto de estrategias locales de promoción de la salud mental utilizando EBXDM como herramienta de prevención.

Asimismo, el proyecto cuenta con un compromiso de continuidad de cinco años, que garantiza su sostenibilidad y su alineación con las políticas autonómicas de prevención y promoción en salud mental. Este acuerdo permite consolidar una red estable de colaboración entre entidades sanitarias, asociaciones y profesionales de enfermería, asegurando la coherencia, evolución y evaluación continuada de la iniciativa.

Valor preventivo y proyección

EBXDM representa una innovación en el ámbito de la promoción de la salud mental, al unir la práctica enfermera con la comunicación social y el arte escénico como herramientas de prevención. Su valor reside en la capacidad de transformar conceptos complejos en mensajes claros y emocionalmente significativos, facilitando la comprensión del público y generando actitudes más saludables frente al malestar psicológico.

Como propuesta preventiva, EBXDM fomenta la conversación, la empatía y la identificación de señales tempranas, impulsando la creación de entornos sociales más sensibles y colaborativos. En su conjunto, el proyecto consolida un modelo de actuación en salud mental preventivo, educativo y participativo, alineado con las políticas públicas y con los principios de la enfermería comunitaria contemporánea.

RESULTADOS PRELIMINARES

La valoración inicial de las funciones realizadas indica una alta aceptación por parte del público, con una participación elevada en los espacios comunitarios donde se ha presentado la obra. Los asistentes describen el teatro como una herramienta útil y cercana para sensibilizar sobre salud mental y para comprender de forma sencilla conceptos relevantes del bienestar psicológico.

El cuestionario posterior a la función, utilizado únicamente como herramienta de retroalimentación, ha permitido recoger impresiones sobre la claridad de los mensajes, la utilidad percibida, la identificación con los personajes y la resonancia emocional de las escenas. De manera recurrente, los participantes destacan que la representación facilita la reflexión personal, la apertura del diálogo y la normalización del discurso en salud mental. Asimismo, se han recibido propuestas para incorporar nuevos temas en futuras ediciones, lo que evidencia el interés comunitario y el carácter dinámico del proyecto.

CONCLUSIONES

El teatro aplicado, ejemplificado por el proyecto EBXDM, se presenta como una herramienta innovadora, factible y culturalmente relevante para la prevención primaria y secundaria de la salud mental para el público asistente. La participación de profesionales de enfermería en su diseño y dirección aporta un valor diferen-

PUNTOS PARA RECORDAR

- La evidencia muestra que el teatro comunitario mejora la salud de quienes participan, aunque aún se conoce poco sobre su impacto preventivo en los espectadores.
- El proyecto EBXDM se estructura en cinco lecciones claves: identidad y pensamientos, distorsiones cognitivas, factores externos, toma de decisiones y el sistema sanitario.
- EBXM representa una innovación en el ámbito de la promoción de la salud mental, al unir la práctica enfermera con la comunicación social y el arte escénico como herramientas de prevención primaria y secundaria.

cial, integrando conocimiento clínico, competencias comunicativas y estrategias de educación para la salud en un formato artístico accesible y emocionalmente significativo.

Esta experiencia muestra que la intersección entre artes escénicas, salud, comunidad y tecnología digital puede convertirse en un modelo replicable para la promoción de la salud en distintos contextos y territorios.

En conjunto, EBXDM muestra que los enfoques creativos basados en la participación, la narrativa y la emocionalidad pueden fortalecer la alfabetización en salud mental, reducir el estigma y favorecer la reflexión colectiva. Su desarrollo contribuye al avance de estrategias comunitarias más inclusivas, preventivas y coherentes con las necesidades actuales de salud pública.

BIBLIOGRAFÍA

1. Jiang L, Alizadeh F, Cui W. Effectiveness of drama-based intervention in improving mental health and well-being: a systematic review and meta-analysis during the COVID-19 pandemic and post-pandemic period. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(6):839.
2. Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, et al. Senior theater projects: enhancing physical health and reducing depression in older adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(10):1289.
3. Constien T, Khanna A, Wiberg A. Client experiences of drama therapy: a systematic review and qualitative meta-analysis. *Qual Psychol*. 2025;12(3):311-37.
4. Igbaba So. Mental health promotion for internally displaced persons using drama therapy in Makurdi area, north central Nigeria. *Int J Curr Res Human*. 2023;26(1):377-400.
5. Rousseau C, Benoît M, Gauthier M, Lacroix L, Alain N, Rojas MV, et al. Classroom drama therapy program for immigrant and refugee adolescents: a pilot study. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2007;12(3):451-65.
6. Spencer R, Hwang J, Sinclair R, Alramadhan F, Montgomery S. 'I want to be screened just like the pirates!': the power of community-based participatory research (CBPR) theatre to aid research participation. *Gateways Int J Community Res Engagement*. 2023;16(1):1-10.
7. Massar K, Sialubanje C, Maltagliati I, Ruiter RAC. Exploring the perceived effectiveness of applied theater as a maternal health promotion tool in rural Zambia. *Qual Health Res*. 2018;28(12):1933-43.
8. Grewe ME, Taboada A, Dennis A, Chen E, Stein K, Watson S, et al. 'I learned to accept every part of myself': the transformative impact of a theatre-based sexual health and HIV prevention programme. *Sex Educ*. 2015;15(3):303-17.
9. Mutahar R, Kusumaningrum A, Sartika DD, Budiarto W. The enhancement of pregnant women's knowledge and attitude to maternal health through art of 'Dulmuluk' in Ogan Ilir District, South Sumatera. *Adv Health Sci Res*. 2016;1:2137.
10. Pufahl J, Reina-Munoz C, Bayne H. Theatre Connect: key strategies for facilitating LGBTQQ youth theatre programs. *Health Promot Pract*. 2021;22(1_suppl):315-45.
11. Anari A, Ddadsetan P, Sedghpour BS. The effectiveness of drama therapy on decreasing the symptoms of social anxiety disorder in children. *Eur Psychiatry*. 2009;24(Suppl. 1):S514.
12. Mosavel M, Thomas T. Project REECH: using theatre arts to authenticate local knowledge. *New Solut*. 2009;19(4):407-22.
13. Ministerio de Sanidad (España). Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/PLAN_ACCION_SALUD_MENTAL_2022-2024.pdf
14. Salut Mental Catalunya. Com parlar de salut mental: guia d'estil. Agost, 2024. Barcelona: Salut Mental Catalunya; 2024. Disponible en: <https://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2024/09/Guia-destil-2024.pdf>