

“Re-connecta’t”: Quan el teatre es converteix en la millor medicina per als joves

Publicat per [Plàudite Teatre Espai d'Arts Escèniques](#) [1] el 17/12/2024 - 09:59



L'Hospitalet de Llobregat es convertirà en l'escenari d'una innovadora recerca que combina arts escèniques i salut mental. [Plàudite Teatre](#) [2], en col·laboració amb un equip investigador d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) i amb el suport financer del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, posa en marxa el projecte *Re-connecta't*, amb l'objectiu d'investigar com la pràctica regular del teatre pot impactar positivament en el benestar emocional i el desenvolupament d'infants i joves.

La necessitat de reconnectar

El projecte sorgeix arran de les conseqüències psicològiques de la pandèmia de la COVID-19, que van afectar greument la salut mental de la població, especialment a infants i joves. Les dades són alarmants: segons un estudi de l'Observatori Català de la Joventut, el confinament domiciliari va provocar un augment de trastorns mentals com ansietat, depressió i trastorns alimentaris. Entitats com [Acció contra el Hambre i Minyons Escoltes i Guies de Catalunya \(MEG\)](#) [3] han alertat també d'un increment dels intents de suïcidi i les autolesions en joves, que ja són la principal causa de mort no natural entre adolescents. En aquest context, *Re-connecta't* pren el seu nom com un símbol d'esperança. La iniciativa busca "reconnectar" no només amb altres, sinó també amb un mateix, explorant com el teatre pot ser una eina per canalitzar emocions, fomentar l'autoestima i construir comunitats de suport.

La força del teatre

El teatre, amb el seu potencial per explorar sentiments i situacions des d'una perspectiva creativa, ha estat durant anys considerat un mitjà prometedor per millorar la salut, física, emocional i mental. Plàudite Teatre, amb més de dues dècades d'experiència en arts escèniques, ha observat de manera empírica els beneficis emocionals de la pràctica teatral. No obstant això, fins ara, els estudis que demostrin amb rigor científic l'impacte concret del teatre en la salut mental són escassos, especialment en entorns urbans multiculturalment diversos com L'Hospitalet.

Amb aquest projecte, es busca omplir aquest buit. Durant quatre anys, un equip investigador avaluarà l'impacte del teatre sobre alumnes de quart de primària de dues escoles de la ciutat. Els resultats es compararan amb un grup control format per estudiants que no rebran aquesta intervenció.

L'objectiu: comprendre i transformar



El projecte *Re-connecta’t* es fonamenta en la hipòtesi que la pràctica teatral pot millorar la gestió emocional, l'autoestima i el benestar general d'infants i joves, alhora que promou habilitats com la comunicació assertiva. Cada any, es recolliran dades sobre aquests aspectes mitjançant escales validades científicament, i es farà un seguiment de les persones participants des de primària fins al primer any de secundària.

Aquest enfocament integrador vol anar més enllà de les aules. L'equip investigador pretén aportar evidències sòlides per incorporar les arts escèniques com una eina preventiva i terapèutica dins les polítiques públiques de salut mental i educació.

La cultura, clau per a la salut

Re-connecta’t no és una iniciativa aïllada. En els darrers anys, institucions com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) han subratllat el paper crucial de la cultura i les arts en la millora de la salut i el benestar. Estudis recents, com el projecte europeu *CultureForHealth*, [Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe](#) [4] publicat el 2022, han destacat que les activitats culturals poden reduir l'ansietat, prevenir trastorns mentals i fomentar la resiliència.

Aquesta aposta per les arts no només es basa en la prevenció, sinó també en la capacitat de construir vincles socials i comunitats més saludables. En un món cada cop més connectat digitalment però més desconnectat emocionalment, iniciatives com *Re-connecta’t* són més necessàries que mai.

Un futur esperançador

Amb una durada prevista fins al 2028, *Re-connecta’t* és un projecte que combina ciència, educació i art per abordar una de les problemàtiques més urgents de la societat: la salut mental del jovent. A més, estableix una col·laboració interdisciplinària entre els professionals sanitaris investigadors i els de les arts escèniques, apropant el teatre a la cultura sanitària i impulsant una nova sinergia que desembocarà en més projectes en el futur. L'Hospitalet es posiciona així com un referent en innovació social i cultural, obrint camí perquè el teatre sigui no només una forma d'expressió artística, sinó també una eina clau per a la salut.

Crèdit foto: MB Pozo Ruiz - Plàudite Teatre 2022

Categories: Article

Etiquetes: joves

Etiquetes: teatre

Etiquetes: salut

Etiquetes: benestar

Etiquetes: salut mental

Etiquetes: arts escèniques i en viu

Etiquetes: prescripció social

Etiquetes: L'Hospitalet de Llobregat



- [5]

URL d'origen: <https://interaccio.diba.cat/news/2024/12/re-connectat>

Enllaços:

[1] <https://interaccio.diba.cat/members/pozorm>

[2] <https://plaudite.org/>

[3] https://www.social.cat/noticia/15038/mes-precarietat-laboral-i-trastorns-mentals-les-consequencies-de-la-pandemia-pel-jovent?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter&utm_campaign=socialpuntcat

[4] <https://www.cultureforhealth.eu/knowledge/>

[5] <https://interaccio.diba.cat/node/9682>