

# Sol Cival invita a un taller de psicodrama para cerrar el año: “Es una experiencia liberadora y transformadora”

14/11/2025

**Cerrar ciclos con armonía**

**SÁBADO  
15 DE  
NOVIEMBRE**

**10 Hs**



**TALLER DE  
PSICODRAMA**

El sábado 15 de noviembre, a las 10 horas, el ECA Sur –ubicado en la esquina de Avenida Mitre y El Libertador– será escenario de un nuevo taller gratuito de psicodrama, coordinado por Sol

Cival, quien a lo largo del año ha ofrecido distintas propuestas orientadas al desarrollo emocional y la exploración personal. **“He estado a través del año dando varios talleres y este es el último para cerrar este año”**, comentó la facilitadora en diálogo con **FM Vos 94.5**.

Durante la entrevista, Cival explicó que el psicodrama es un método grupal que permite abordar conflictos, emociones o situaciones personales mediante herramientas del teatro, el juego y la espontaneidad. **“Psicodrama es un método que se trabaja en grupo, cualquier conflicto, cualquier emoción o situación, tanto sea personal como grupal, a través de los recursos del teatro, del juego, la creatividad, la espontaneidad”**, señaló.

La profesional subrayó que esta práctica no requiere experiencia actoral ni conocimientos previos. **“Es una terapia basada en teatro, es decir, es teatro terapéutico, es la nominación tradicional. Psicodrama es el nombre que su creador, que es un psiquiatra, justamente, le atribuyó, pero en realidad, en el común, para que se entienda, es teatro terapéutico”**, indicó. Y aclaró: **“No es que van a ir a hacer teatro, ni tienen que saber actuar, nada que ver”**.

Cival explicó que el objetivo es representar en escena situaciones personales que el participante busca resolver o que surgen espontáneamente durante la actividad. **“Se utilizan los recursos del teatro, como es el escenario, es la dramatización, justamente para poner en escena aquella situación que la persona lleva para resolver o que surge en el momento”**, describió. A menudo, señaló, las experiencias más profundas surgen de manera inesperada: **“A veces hay personas que asisten por curiosidad y de repente son las que más van a gestionar”**.

El método, agregó, tiene un fuerte impacto emocional y transformador. **“En un momento estalla una angustia, por ejemplo, y con los recursos propios del sistema se indaga de**

**dónde proviene esa angustia y se representa en el escenario esa situación particular. Ese hecho, al poder observarlo en el escenario, ya es muy liberador”,** explicó. “La persona no sólo se está liberando de la emoción, sino que toma conciencia de un montón de cosas, incluso actitudes diferentes que podría haber hecho en esa situación”, añadió.

Para la facilitadora, el psicodrama ofrece una vía para romper bloqueos emocionales y estructurales que condicionan la vida cotidiana. “La persona entra en un bucle de negatividad en donde, en vez de salir, se potencia, porque algo que se repite en la mente o en la misma emoción, se ancla, entonces se genera como la propia prisión invisible”, expresó. En ese sentido, consideró que “a veces no sólo las emociones, sino también estructuras muy condicionantes, que a veces una persona toda la vida hizo la misma cosa de la misma manera, y ya no le funciona para su vida, para su crecimiento, pero como lo hizo así toda la vida, no puede ver otra alternativa”. Por eso, destacó que “el psicodrama permite abrirse a la creatividad y ver otras alternativas”.

Respecto al encuentro del sábado, Cival remarcó que “la entrada es libre y gratuita, eso es importante”. La propuesta se desarrollará en el salón trasero, un espacio del complejo cultural donde habitualmente se realizan muestras artísticas y literarias.

Finalmente, la facilitadora invitó a toda la comunidad a sumarse a esta experiencia de cierre de año. “Aprovechen esta oportunidad. No tienen que llevar nada en especial, solamente ropa cómoda, como para poder movilizarse con tranquilidad”, recomendó.