

16  
201



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PSICODRAMA: UNA ALTERNATIVA  
DE TRABAJO EN GRUPO

T E S I S  
Que para obtener el Título de  
Licenciado en Psicología  
p r e s e n t a n

Badillo Ramírez Ma. del Refugio Silvia  
Espinoza Alvarez Amelia del Sagrado Corazón

México, D. F.

FALLA DE ORIGEN 1991



Universidad Nacional  
Autónoma de México

UNAM



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# TESIS CON FALLA DE ORIGEN

## INTRODUCCION

El psicodrama empezó su desarrollo hace aproximadamente sesenta años, y lo inició el Doctor Jacob Levy Moreno en Viena con su teatro de la espontaneidad. Después se trasladó a los Estados Unidos, donde desarrolló primeramente la sociometría, que dió origen al psicodrama. Esta última se le reconoce como su mayor obra, después junto con su esposa Zerlia Moreno, se dedicaron por completo a realizar investigaciones sobre el psicodrama, llevaron a cabo varias publicaciones. Crean en Beacon, N. Y. el Instituto Moreno, donde se preparan profesionistas directamente con técnicas psicodramáticas. Al doctor Moreno se le identifica como el creador del psicodrama, la sociometría y psicoterapia de grupo.

El psicodrama ha empezado a tener un reconocimiento mundial como una terapia activa, intensiva y rápida en sus efectos de rehabilitación, reestructuración e integración de la persona. Se ha observado que este método se aplicó esencialmente a grupos, últimamente, también se está aplicando a una sola persona al que se le llama psicodrama bipersonal.

El objetivo principal del psicodrama es integrar al ser humano, cuerpo, emociones, pensamientos e ideales, para que actúe con plena espontaneidad y creatividad. El procedimiento de la terapia pasa de la palabra a la acción, del análisis al ser, la existencia y el encuentro, del diálogo al ejercicio. El psicodrama se convierte así en un método que reúne en sí los métodos individual, de grupo y de acción.

En el presente trabajo pretendimos, recopilar la información de diferentes textos, compilar los conceptos fundamentales que conforman los elementos del proceso psicodramático.

En el primer capítulo se aborda el origen del psicodrama, dónde nació, las corrientes teóricas que dieron bases para su desarrollo y sobre todo el papel tan importante que tiene la sociometría, así como, de los conceptos que Moreno reelaboró para llegar a formar al Psicodrama. En el segundo capítulo, se exponen los conceptos básicos: espontaneidad y creatividad, conserva cultural, categoría del momento, concepto de rol, tolo, átomo social, que son las piedras angulares para entender la filosofía humanista del Psicodrama. En el tercer capítulo, se expone los pasos del psicodrama que son las fases principales de una sesión psicodramática: calentamiento, acción y compartir. El cuarto capítulo se describen los elementos dinámicos de que consta un proceso psicodramático: director, protagonista, egos auxiliares, y grupo. En el quinto capítulo se expone de las diferentes técnicas con las cuales se puede trabajar y se analiza la pertinencia de ellas. Y finalmente en el sexto capítulo se exponen las diferentes áreas en las que se puede aplicar este método: área educativa, área clínica, área social y área industrial, el Psicodrama se debe adecuar a los diferentes contextos en donde se aplique tomando en cuenta el objetivo al que se pretende llegar, además de la ventajas de utilizar el psicodrama.

Al realizar esta recopilación de información pretendemos que sea de utilidad para aquellos estudiantes que tengan interés en este tema, así como sembrar la inquietud de realizar estudios posteriores.

## CAPITULO I ORIGEN DEL PSICODRAMA

## I.- ORIGEN DEL PSICODRAMA

Las corrientes que dieron origen al psicodrama se desarrollaron aproximadamente en la primera cuarta parte del siglo XX, y se desarrollaron en tres grandes teorías: la sociología, el socialismo científico y la sociometría. La sociología tuvo su impulso en Francia, el socialismo es básicamente desarrollado en Alemania y en Rusia, y la sociometría en los Estados Unidos. La sociología, en su origen pretendía abarcar de manera delimitada las ciencias sociales. La doctrina socialista trataba sobre todo de preparar y realizar la revolución proletaria, el fin esencial de la sociometría consistía en definir y medir al hombre como ser social.

La sociología debe su existencia a la revolución francesa y esta provocó la emancipación de la clase burguesa, y favoreció el nacimiento y la formación de la sociología como disciplina científica.

El socialismo nace de la colaboración germano-rusa. La doctrina de Karl Marx fue la que dio origen al socialismo sus ideas estuvieron basadas en autores franceses e ingleses, pero también es indudable que las manifestaciones más ardientes del movimiento socialista se desarrollaron en Alemania y en Rusia, y que en este último país y en los vecinos triunfaron las revoluciones proletarias más violentas.

"La sociometría constituye "una de las grandes corrientes de pensamiento", y sería harto presuntuoso querer aislarla de las demás tendencias importantes surgidas en los Estados Unidos; y tampoco se explicaría, por consiguiente, el allí profuso florecimiento de la sociología antes del nacimiento de la sociometría... Creo que cuanto la sociología norteamericana tiene de valioso ha llegado a su apogeo en la sociometría y en las disciplinas afines. Por primera vez, la ciencia social mostró, en los

Estados Unidos, su originalidad colectiva en la sociometría. Con lo cual quiero decir que la sociometría no es tanto obra de un solo individuo, cuanto resultado de un esfuerzo colectivo en un clima propicio". (Moreno, 1972).

La sociometría al principio se le conoció con diferentes nombres: tales como dinámica de grupos, investigaciones sobre la acción, análisis de los procesos y de las interacciones.

Para Moreno (1972) "Una de las piedras angulares de la sociometría es la doctrina de la espontaneidad y de la creatividad. Ha introducido un método experimental aplicable a todas las ciencias sociales: se trata de la reforma sociométrica del método científico de las ciencias sociales, gracias a la cual podrá paulatinamente edificarse una auténtica ciencia de la sociedad. Confiere a sus sujetos un status de investigador, merced al cual dejan de ser sujetos pasivos para convertirse en actores que participan en sus experimentos y valoran sus resultados: una ciencia social llega a ser una sociometría en tanto es capaz de medir sus actividades. Trabaja sobre grupos constituidos o grupos en formación y elabora técnicas utilizables en situaciones concretas. Se interesa por igual en la dinámica del grupo y en la acción del grupo, por una parte, y en la medición y evaluación, por otra. Al principio, la sociometría se limitaba a contar los números, por ejemplo, el número de sus actos, de sus roles y de sus elecciones o rechazos, el número de pasos que daba, de bocados que tragaba, las pausas en su comida. Estas formas ingenuas de medición constituyeron una primera etapa, por lo demás inevitable, antes de que se pudiese establecer unidades uniformadas de validez universal".



La sociometría como su nombre lo indica tiene tres puntos de partida: socius, el hombre, metrum, la medida, drama la acción. De ahí resultaron tres grandes campos de investigación: sobre los grupos, sobre la medición, sobre la acción.

Las tres técnicas que contribuyeron a instaurar la sociometría, de acuerdo a su objetividad, fueron el psicodrama, el sociograma y el método de registro del sonido. Cada una de estas contribuyeron de acuerdo con sus fundamentos básicos; el psicodrama puso de lado el diván psicoanalítico; condujo a técnicas de juego escénico, a las cuales llevan a la acción hasta su término, y permitió elaborar una teoría de la acción el sociograma llevó al estudio sistemático de los grupos restringidos y los procedimientos del registro sonoro permitieron obtener resultados objetivos, precisos y completos.

La mayor dificultad por la que atravesó la sociometría consistió en la pronta práctica de sus técnicas, de sus operaciones, de sus métodos a pesar del desconocimiento de sus teorías. Esto produjo un estado de caos perjudicial para el desarrollo de la técnica misma. Es importante señalar que el sociodrama fue adoptado muy rápidamente, así como, el test sociométrico, el análisis de los grupos restringidos, el test del desempeño del rol, el psicodrama y el sociodrama, pronto admitidos en cuanto a técnicas, mientras que su base técnica los conceptos de actor, de alter ego o yo auxiliar, de espontaneidad, de telo, de liberación de la espontaneidad, de átomo social, de redes psicosociales de comunicación, de efectos sociodinámicos, eran tomados a la ligera, ignorados.

Al principio la sociometría fue separada de manera tajante en la técnica y la teoría, la técnica era aplicada mecánicamente. Dejando de lado toda consideración teórica, en algunas ocasiones se han dedicado a construir sociogramas en el vacío

sociológico en un fundamento teórico preguntando a la gente, como en un juego, qué personas le eran empáticas, cuáles antipáticas, y trazando las líneas del sociograma según las respuestas de dichas personas, también se dedicaron a hacer desempeñar roles, como si se tratase de experimentaciones que no necesitan de toda una estructura.

La teoría sociométrica en la elaboración de investigación experimental se ha acercado a la vida real y ha mostrado resultados más fecundos. En un plan de trabajo experimental, sociométrico, se muestran dos clases de experimentación la artificial la cual conoce todas sus piezas, y cuyos límites se conocen, y la experiencia mal estructurada, cuyo significado exacto ignora el mismo experimentador. Una de las principales aportaciones de la sociometría mostró que el grupo posee una unidad estructural dinámica. Y esto debería tenerse en cuenta cuando se trata de establecer la igualdad de los dos grupos que deben someterse, respectivamente, a cada uno de ambos regímenes.

## 1.1.- EL PAPEL HISTÓRICO DE LA SOCIOMETRÍA

Otras corrientes de pensamiento que se desarrollaron el curso del primer cuarto del siglo XX sin conexión aparente entre sí fueron:

Moreno (1972) menciona que "La evolución creadora de Bergson, su concepción de la evolución constituyó un evidente progreso sobre la de Spencer; contemplaba la experiencia inmediata y profunda del hombre en contacto con el cambio, no bastaba con afirmar la potencia creadora era necesario demostrarlo.

Moreno tomaba como base lo anterior y por su experiencia llegó a reconocer los límites del hombre como agente creador y espontáneo.

"La segunda corriente de pensamiento fue representada por Freud. En esta época, la psiquiatría y la psicología estaban asfixiadas por conceptos generales. El método psicoanalítico implicó un indudable progreso. Freud apeló al paciente (asociación libre), sin embargo, no llegó hasta el fin de esta operación. En vez de apelar a la personalidad total del sujeto, se detuvo a medio camino, dirigiéndose al sujeto que recuerda, que se inclina sobre sus traumatismos pasados.

En el psicodrama no se pide al sujeto que recuerde experiencias pasadas, se le pide a la persona que está en el presente, que se fija un objetivo a lograr inmediatamente, se ha tratado de favorecer en el sujeto una liberación completa, así como su expresión mental y mímica.

"El método psicoanalítico apareció desde ese momento, como el estadio preliminar de una terapéutica de la espontaneidad... el momento presente sólo tenían un interés secundario; no tenían para nada en cuenta los acontecimientos actuales y no perdían tiempo en reflexionar sobre ellos. Les parecía que la única cosa que se podrá hacer con el presente y con sus conflictos era explicarlos, es decir descubrir las asociaciones que los ligaban a sus causas. Vivir, actuar en el presente, actuar sin analizarse, semejante actitud les hubiera parecido el absurdo mismo." (Moreno 1972). La espontaneidad y la acción espontánea, aparecían como una manifestación de inmadurez, de infantilismo.

"Sin embargo, se puede concebir una actitud completamente opuesta; consistiría en entrar en la vida misma, como director de escena, a fin de crear una

técnica que, apoyándose sobre el presente inmediato, sigue la dirección de una evolución espontánea y creadora, la dirección misma de la vida y del tiempo." (Moreno 1972).

Una tercera corriente ideológica, representada por Bernheim acentúa la importancia de los estímulos interpersonales: ésto condujo gradualmente al estudio de los grupos de las multitudes... se interesó más por el grupo que por el individuo aislado... Cuanto más importante se hacían los grupos, más los individuos eran reducidos a símbolos y sus interacciones reducidas a procesos nebulosos." Moreno a partir de esta idea toma en consideración la colectividad del grupo para conocer las condiciones y apreciar su organización.

Otra corriente de pensamiento, fue desarrollada por Le Play y sus discípulos. Moreno (1972) menciona que "Los métodos de observación de esta escuela esclarecieron las interacciones del hombre y de la naturaleza y de las influencias debidas al medio ambiente. Aquí, el hombre no está solamente condicionado por su medio ambiente natural, sino, también, por la sociedad, la estructura social en la que está inserto." Moreno a través de esta corriente llegó a la conclusión de que el estudio del hombre se sitúa en el seno mismo de la ciudad de las formas de vida y las estructuras sociales construidas por el hombre como la familia, las escuelas, las fábricas, etc.

"Una quinta corriente ideológica, surgida del análisis económico de la sociedad, consideró su planificación a la luz del materialismo dialéctico (Marx). Esta idea de planificación económica y social constituyó un indiscutible progreso; pero implícitamente, la teoría marxista sólo admitía como base lo colectivo y la pertenencia simbólica a lo colectivo... rehusaba a considerar al individuo como un ser dotado de

energía psicológica y a la sociedad como una realidad compleja móvil, continuamente atravesada por corrientes psicológicas y constituida por las redes que forman esas corrientes." Moreno cuestiona lo anterior ya que, esta corriente no toma en cuenta al hombre de manera total, deja de lado sobre todo el aspecto psicológico.

Una sexta corriente de pensamiento es la idea de promover la especie humana gracias a medidas eugénicas de acuerdo a esta corriente Moreno se pregunta ¿Quién debe sobrevivir?.

Moreno toma estas seis corrientes de pensamiento como base para desarrollar la sociometría.

## 1.2 CONCEPTOS TEÓRICOS REELABORADOS POR MORENO.

Existen algunos conceptos teóricos, que ligaron a la psiquiatría y las ciencias sociales, de los cuales Moreno retoma algunos para darle sustento teórico al psicodrama y son los siguientes:

### 1.2.1 TEORÍA DE ROLES

La teoría de los Roles es una de las teorías que ha dado sustento al psicodrama y uno de los conceptos más importantes de esta nueva estructura teórica es el concepto psiquiátrico de rol.

El desempeño de roles fue obra exclusiva de quienes se ocuparon del psicodrama a través de observar el proceso de rol en el contexto de la vida misma.

estudiarlo en condiciones experimentales, emplearlo como método psicoterapéutico, examinar y enseñar la conducta en el "aquí y ahora".

Los roles emergen a partir de la matriz de identidad, cuando el niño nace y vive en un universo no diferenciado al que se llama matriz de identidad. Los roles son los precursores del yo identidad. Los roles son los precursores del yo y tienden a agruparse y unificarse. Existen tres tipos de roles a lo largo de la vida de un individuo: roles fisiológicos que ayudan a experimentar el cuerpo, roles psicodramáticos que ayudan a experimentar la psiquis y los roles sociales que ayudan a experimentar la sociedad. Cuando existe desequilibrio en el desarrollo de los roles de cualquiera de los tres tipos, hay un retardo en la aparición del yo real y esto ocasiona perturbaciones del yo.

### 1.2.2 Definición

El rol es la forma de funcionamiento que asume un individuo en el momento específico en que se reacciona ante una situación específica en la que están involucradas otras personas u otros objetos.

### 1.2.3 Función de Rol

La función de rol es entrar al inconciente, desde el mundo social, para darle forma y orden. Todo individuo está lleno de diferentes roles en los que desea actuar. Los aspectos tangibles de lo que se conoce como "yo" son los roles en los que él actúa.

### 1.2.4 Descripción de Rol

Para Anzieu (1982) "los roles no se presentan aislados en el individuo, forman agrupamiento...Todos los roles que un individuo asume están lejos de ser conocidos, la mayoría de ellos es vivida de modo irreflexivo, algunos son extraños al yo. Los roles sociales son adoptados inconcientemente e impuestos imperativamente. Los demás roles, más personales, se hallan reprimidos o nunca han tenido ocasión de exteriorizarse".

Cuando existe mayor capacidad para el desempeño de roles mayor flexibilidad tendrá el individuo.

Bustos (1975) menciona "...Quiero agregar un aspecto que Moreno dejó de lado, es el condicionamiento social para los roles. Hay roles socialmente consagrados: el médico, el abogado, el ejecutivo, tiene una categoría distinta del obrero o del empleado. Es una sociedad de clases, los roles dependen tanto de la capacidad del individuo como del procedimiento social".

Ramirez (1987) menciona que, Moreno "define la personalidad por el conjunto de roles que un sujeto desempeña. Asimismo, el sujeto será espontáneo o rígido

según forme y ejecute sus roles, su personalidad será amplia o estrecha según el número de roles".

Así los roles pueden aprisionar al hombre y acabar con su espontaneidad y creatividad, si nada más lleva a cabo uno o siempre realiza las mismas acciones. Los roles pueden ser una creación espontánea o pueden ser una conserva cultural

### 1.2.5 Resistencia

Otro concepto que Moreno retoma del psicoanálisis es la resistencia, la cual significa que el protagonista no quiere participar en la producción tomando de manera operacional. La superación de la resistencia es un desafío a la habilidad del director, para lo cual tiene varias técnicas a su servicio.

El director deberá ayudarse de su imaginación para encontrar la manera de iniciar la producción y para encauzarla en una dirección constructiva una vez que ha comenzado, para Moreno existen dos causas por las que el paciente presenta resistencia: a) privadas y b) sociales o simbólicas.

a) Resistencia privada: se refiere a las personalidades privadas como el director o los yo auxiliares en tales casos quizás haya que sustituirlos y hasta puede ser necesario reestructurar al grupo mismo para satisfacer las necesidades del paciente.

b) Resistencias sociales o simbólicas: éstas son en torno al contexto social ya que se representarían sin que se vean involucrado personalmente el protagonista.



## 1.2.6 Acting Out

Cuando Moreno introdujo este concepto fue para explicar que el paciente actúa afuera lo que tiene dentro, en contraste en la representación de un rol que se le asigna al paciente desde el exterior. No se tiene que impedir ese acting out porque expresa importantes experiencias del paciente que de otro modo permanecerían acultas y serían difíciles o imposibles de interpretar.

Según el pensamiento psicodramático el actuar desde dentro o acting out, es una fase necesaria en el proceso psicodramático, le permite al director evaluar el comportamiento del protagonista y a su vez le permite al protagonista evaluarse a sí mismo.

Para Moreno existen dos tipos de acting out, el irracional que tiene lugar en la vida misma, perjudicial para el paciente y para los demás, y el terapéutico que tiene lugar dentro del contexto del escenario.

## 1.2.7 Concepto de Encuentro, Tele y Transferencia

La transferencia para Moreno es el desarrollo de fantasías que el paciente proyecta sobre el director, además hay otro proceso que tiene lugar en el protagonista, en esa parte de su yo que no es afectada por la transferencia, con ella evalúa al director y lo percibe como es, a esta relación se le llama tele (del griego lejos, influencia a la distancia) es la percepción interna mutua de los individuos. Tele es una estructura primaria, la transferencia una estructura secundaria. Después de haberse desvanecido la transferencia, continúan operando ciertas condiciones tele. La

tele estimula las relaciones permanentes y las asociaciones estables. Se supone que en el desarrollo

genético del niño la tele surge antes que de la transferencia, las relaciones lógicas son necesarias para el desarrollo de la producción psicodramática.

Bustos (1980) menciona "Es estar dentro del otro independientemente de la distancia física. A este canal Moreno lo llama tele. Es este elemento el que produce acercamiento provechoso...La transferencia no se produce hacia una persona en general... sino hacia el rol que desempeña".

### 1.2.8 Catarsis

La catarsis es otro de los conceptos importantes que se introdujo en el desarrollo del psicodrama.

La catarsis como concepto fue introducido por Aristóteles, quién utilizó este término para expresar el efecto especial que ejercía el drama griego sobre sus espectadores.

Este concepto sufrió alteraciones cuando se empezó a utilizar en el psicodrama.

Para Moreno la catarsis dentro del psicodrama "produce un efecto terapéutico, pero no en el espectador (catarsis secundaria) sino en los actores productores que crean el drama y que, al mismo tiempo, se liberan de él". (Moreno, 1987).

No siempre se puede lograr la catarsis mental en el nivel de la realidad. Cuando una persona se enfrenta a las situaciones y relaciones en las que existen causas de desequilibrio, es difícil en algunas ocasiones lograr la catarsis mental en la realidad misma.

Por lo tanto el problema consistió en encontrar un medio por el cual los fenómenos desequilibrantes puedan presentarse de la manera más realista, aunque permanezca fuera de la realidad, un medio que incluya una realización así como una catarsis para el cuerpo; un medio que haga posible la catarsis en el plano del lenguaje; un medio que abra el camino de la catarsis no solo en un individuo sino entre dos, tres o tantos como se encuentren involucrados en una situación vital; un medio que haga accesible a la catarsis el mundo de las fantasías y de los roles y relaciones irrealcs. Se ha hallado la respuesta a todos estos problemas, y a muchos otros, en una de las invenciones de la mente humana creadora, el drama.

Moreno (1967) menciona "Las escuelas conductistas se han limitado a observar la conducta "externa" de los individuos y a experimentar con ella, dejando de lado importantes sectores de lo subjetivo. Muchos métodos psicológicos, tales como el psicoanálisis, los "tests" de Rorschach y el TAT, se fueron al otro extremo, centrando su interés en lo subjetivo pero limitando el estudio de la conducta directa a un mínimo y apelando a sistemas complejos de interpretación simbólica. El método psicodramático hace una nueva síntesis de estos dos extremos. Está concebido de tal modo que puede investigar y tratar la conducta inmediata en todas sus dimensiones.

Dado que no podemos introducirnos en la mente para ver lo que el individuo percibe y siente, el psicodrama intenta, con la cooperación del paciente, trasladar la mente "fuera" del individuo y objetivarla dentro de un universo tangible y controlable. Puede llevar el proceso de estructuración del mundo del paciente hasta los límites de su tolerancia, penetrando y superando la realidad ("exceso" de realidad), y puede insistir en los detalles más menudos de los episodios a explorar dentro del espacio físico, mental y social.

El método psicodramático se apoya en la hipótesis de que para ofrecerlos a los pacientes, separadamente o en grupos, una nueva oportunidad para una reintegración psicodinámica y sociocultural, son necesarias "culturas terapéuticas en miniatura en lugar de, o además de, los habitats naturales insatisfactorios. Los medios para realizar esta tarea son: 1) el psicodrama existencial en el contexto de la misma vida comunitaria, in situ, y 2) el teatro terapéutico, natural, objetivo y flexible. Este último representa un método de laboratorio, en contraste con el método natural, y está estructurado para satisfacer las necesidades socioculturales del protagonista". (Moreno, 1987)

### 13 METODOS Y TECNICAS DERIVADOS DE LA SOCIOMETRIA

De la sociometría se desarrollaron los siguientes métodos y técnicas:

- 13.1 El test sociométrico
- 13.2 El sociograma
- 13.3 El sociodrama
- 13.4 El psicodrama

1.3.1 El test Sociométrico se basa en el hecho de que todo individuo pretende percibir intuitivamente los sentimientos que los otros guardan con relación a él, hasta un cierto grado todos percibimos con exactitud si la corriente de simpatía o antipatía que fluye hasta nosotros tiende a aumentar o a disminuir.

1.3.2 El sociograma es un diagrama que representa las fuerzas de atracción, repulsión e indiferencia que operan en los grupos. El terapeuta cuando enfrenta al grupo para realizar la primera sesión percibe inmediatamente, algunas de las interacciones entre los miembros, como la distribución del amor, el odio y la indiferencia.

Estas discrepancias entre sus percepciones del paciente y los hechos objetivos pueden proporcionar indicios importantes acerca de su posición interpersonal y permitir una más exacta ubicación de posición en el sociograma.

1.3.3 El Sociodrama es la actuación de una situación en la que interviene un número de personas reconocido como grupo: sigue los lineamientos generales del psicodrama, pero enfatiza los problemas o éxitos del grupo como tal y no de un individuo en particular.

1.3.4 La técnica que nos interesa en este trabajo es el Psicodrama:

El psicodrama puede definirse como la ciencia que busca la verdad mediante métodos dramáticos. Su dominio es el de las relaciones interpersonales y el de los microcosmos individuales.

El psicodrama permite al sujeto vivir una experiencia nueva, ampliada, he aquí una ventaja que justifica, por lo menos en parte, el trabajo exigido para elaborar una producción psicodramática.

El principio teórico del psicodrama es que el director actúa directamente al nivel de la espontaneidad del sujeto, y que el sujeto penetra efectivamente en las capas de su personalidad en la que ciertos objetos, ciertas personas por confusas y fragmentados que sean, están asociados con su energía espontánea.

El psicodrama no exige todo un aparato teatral, como equivocadamente se cree a menudo; se desarrolla in situ, es decir, en cualquier lugar en que se encuentre el sujeto. Contacto corporal, terapia corporal y educación corporal, siguen actuando en la situación psicodramática.

El sujeto se entrega al juego y se encuentra en un mundo próximo al real. Se ve a sí mismo actuando, se oye hablar; pero sus acciones y sus pensamientos, sus sentimientos y sus percepciones no vienen de él, vienen de otra persona, el psicodramaturgo, y de otras personas, los egos auxiliares, que son como dobles a espejos de su espíritu.

Moreno menciona en su libro psicodrama 1967, que su primera dirección psicodramática se desarrolló a sus cuatro años de edad y fue cuando jugaba a ser Dios con sus amigos. El pidió ser Dios y como está en el cielo, reunieron a ellas sobre una mesa para poder ocupar el rol de Dios, los otros niños eran los ángeles, que estaban a las órdenes de Dios, en realidad a esta edad no podía haber creado los fundamentos técnicos del psicodrama esto fue posterior.

Su siguiente experiencia fue en los jardines de Viena, reuniendo niños y formando grupos para representaciones improvisadas, casi siempre eran relacionadas con las figuras de autoridad con las que los pequeños presentaban problemas.

#### PRIMERA EXPERIENCIA EN PSICODRAMA

Para Moreno el nacimiento del psicodrama fue cuando por primera vez estuvo ante un escenario y enfrente de un gran público y por primera ocasión dirigió una dramatización en forma.

"El psicodrama nació el 10. de abril de 1921, entre las 19 y las 22 horas fue en la "Komoedien Haus", un teatro dramático de Viena. No tenía un equipo de actores ni una pieza. Me presenté esa noche solo, sin ninguna preparación, ante un público de más de mil personas. Cuando se levantó el telón el escenario estaba vacío, dejando de lado un sillón tapado rojo, de marco dorado y alto respaldo, como el trono de un rey. En el asiento del sillón había una corona dorada. El público se componía, parte de una mayoría de curiosos, de representantes de estados europeos y no

Europeas, de organizaciones religiosas, políticas y culturales. Cuando recuerdo el hecho me asombra mi propia audacia, fue un intento de tratar y curar al público de una enfermedad, un síndrome cultural patológico que los participantes compartían... Si conseguía convertir a los espectadores en actores de su propio drama colectivo, esto es, de los dramáticos conflictos sociales en los que estaban realmente implicados, entonces mi audacia se vería como pensada y la sesión podría empezar". (Moreno, 1987).

### TEATRO DE LA ESPONTANEIDAD

Finalmente, la experiencia de Moreno se amplió cuando trabajó en el teatro de la espontaneidad; de una manera sistemática y organizada. Moreno durante este tiempo actuaba como Director y escogía tanto las escenas como los personajes que se ponían en acción.

El teatro de la espontaneidad se inició con la actriz llamada Bárbara, quien actuaba todas las noches donde realizaba papeles de ingenua y románticos. La actriz angelical en el escenario, se convertía en demonio cuando llegaba a su casa, por lo tanto Moreno cuando se enteró de lo anterior ya no le dió los papeles que acostumbraba, a realizar, sino que le cambió a papeles de perversa los cuales desempeñaba muy bien; a partir de actuar en el escenario su comportamiento en su hogar cambió, su esposo comentó que era terapéutico. Bárbara siguió actuando éstos papeles y cuando tenían problemas en su hogar recordaba las escenas en el teatro y ya no proseguía. Después de algún tiempo Moreno pidió a Jorge, esposo de Bárbara participar en el teatro de la espontaneidad. Bárbara y Jorge actuaban sus



conflictos de pareja y gradualmente retrataron cada uno a su familia, presentando escenas de la infancia, sus sueños, sus metas.

Al paso del tiempo Bárbara y Jorge comentaron que se habían encontrado a sí mismos y habían encontrado al otro (pareja). Esto propició que Moreno analizara sus sesiones psicodramáticas. Es así como el Doctor Moreno inició el teatro terapéutico.

Es principalmente en este lugar que surgió el uso de las técnicas dramáticas, la terapéutica de representaciones espontáneas, la psicoterapia de grupo y el aprendizaje de roles.

## CAPITULO II

### CONCEPTOS BASICOS DEL PSICODRAMA

## II.- CONCEPTOS BÁSICOS DEL PSICODRAMA

Dos de los conceptos importantes para el desarrollo del psicodrama son la espontaneidad y la creatividad, conceptos que Moreno describe como básicos para el entendimiento de su método.

### 2.1 ESPONTANEIDAD Y CREATIVIDAD

Los conceptos de espontaneidad y creatividad son básicos para el desarrollo del psicodrama. En este método lo que se pretende es darles o desarrollar en las personas su espontaneidad para que puedan vivir plenamente.

Al hablar de estos dos conceptos casi siempre se tiene que hacerlo al mismo tiempo, pues difícilmente se pueden separar puesto que la espontaneidad provoca a la creatividad y en algunas ocasiones es viceversa.

#### 2.1.1 Definición

Las piedras angulares del sistema sociométrico son los conceptos universales de espontaneidad y de creatividad.

La espontaneidad y la creatividad no son procesos idénticos y ni siquiera semejantes, representan categorías diferentes, si bien se hallan vinculadas entre sí desde un punto de vista estratégico.

El individuo puede poseer un alto grado de espontaneidad y ser incapaz de crear nada, puede ser un idiota espontáneo. Por el contrario, otro individuo puede poseer un alto grado de creatividad, pero hallarse desprovisto de toda espontaneidad. La manifestación más clara de la creatividad es el niño. El universo está lleno de los productos de la interacción entre espontaneidad y creatividad, como: a) los esfuerzos que implican el nacimiento y la crianza de los niños; b) los esfuerzos gracias a los cuales aparecen nuevas obras de arte que constituirán la herencia social y los estereotipos; y c) los esfuerzos que hacen surgir nuevos órdenes sociales. La espontaneidad puede presentarse en el individuo dotado de un poder creador e incitarlo a la acción.

Sin la espontaneidad, la creatividad queda sin vida; su intensidad viviente crece y disminuye de acuerdo a su participación en la espontaneidad. Y a la inversa, la espontaneidad sin creatividad queda vacía y estéril. En consecuencia, la espontaneidad y la creatividad aparecen como perteneciendo a la categoría de la sustancia, la espontaneidad a la categoría de los catalizadores.

La espontaneidad sólo aparece ocasionalmente; incita al individuo a sacar partido de una situación nueva o a reaccionar de una manera nueva frente a una situación antigua. Funcionalmente está ligada a dos polos: el automatismo y a la actividad refleja por una parte, a la productividad y a la creatividad, por la otra.

La espontaneidad incita al hombre a reaccionar de un modo más o menos satisfactorio frente a una situación más o menos inédita. El proceso de liberación (Warmingup) es la operación por la cual se expresa la espontaneidad.

Existen actos que no derivan de ningún otro antecedente, sino que surgen imprevisibles; actos libres que expresan la personalidad total de quienes lo realizan; solamente tales actos mantienen abiertos al mundo natura, a la sociedad y a uno mismo.

El acto espontáneo no puede ser desecho a partir de nada que no sea él mismo. Acto gratuito, que obedece a una ley de todo o nada, no deja tras de sí ningún intermediano; en un momento dado, se es espontáneo o no. La fuente de la espontaneidad es la misma espontaneidad. Por lo tanto, no puede ser aprendida a partir de algo que sea exterior a ella. Sólo requiere ser liberada y para eso hace falta entrar en un estado en el que se desencadenará por sí misma. No significa esto que la espontaneidad sea autosuficiente; no es nada fuera de los actos que expresan. No existe en nosotros ningún vivero de ella, ningún medio de almacenarla. El acto espontáneo está tan íntimamente ligado al instante, que se agota con él y debe ser perpetuamente reinventado. La espontaneidad no contemporiza; estalla aquí y ahora o no existe. Siendo imprevisible, es creadora. Así, el principal deber del psicodramatista es preservarla, jamás debe sacrificarla a la elegancia de la producción.

La espontaneidad despierta la creatividad, del mismo modo como el principio masculino pone en acción el elemento maternal. Al menos, sino transforma al hombre en creador, revitaliza los modelos culturales, vuelve a dar sentido y valor a lo que ya pertenecía al pasado muerto. Por lo tanto, ella no es nada en sí misma, más el ser que se le abandona, es por ella transformado. Catalizador, o mejor, matriz. Ser gratuita no quiere decir que funcione en el vacío. Su contenido es una tensión; su presencia sólo acompaña las circunstancias más elevadas para un ser humano, las situaciones que le plantean un problema. "La espontaneidad es una respuesta.

adecuada en grado variable, a una situación novedosa en grado variable" (Psicodrama Moreno 1967).

Después de su función creadora, existe un segundo aspecto de la espontaneidad: su función plástica. Es la capacidad de adaptación a un mundo en rápido cambio, capacidad indispensable para un organismo también en rápido crecimiento: aquí se confunde con la vitalidad. La tercera función de la espontaneidad es dramática: da al yo unidad y energía. Sin duda, Moreno quiere decir que nos define, que no somos nada antes de habernos manifestado. La espontaneidad crece simultáneamente con el yo. El yo encuentra en ella su lugar natural.

Los estados espontáneos son, en efecto de corta duración; representan la mínima unidad de tiempo efectivamente vividas por un sujeto. Los momentos creadores marcan hitos en la existencia individual; están al alcance de todos. La espontaneidad debe evitar continuamente la tentación de descansar y disolverse en las obras que ella ha creado y en las reservas culturales en que las mismas están destinadas a transformarse.

El nacimiento es el primer acto espontáneo, "el niño nace incompletamente desarrollado e inepto para la vida; ese estado es la condición misma para el desarrollo de la espontaneidad.

Los roles del niño se limitan, en la primera infancia a comer, dormir, gritar; el desarrollo de la espontaneidad del niño está marcado por la aparición del roles psicodramáticos y roles sociales, el niño imagina otros roles fuera de sí mismo, que no son ya psicosomáticos como lo era el primitivo. De la confrontación entre las

experiencias de la imaginación y las de la realidad, nace, en el niño, el psicodrama espontáneo.

### 2.1.3 Tipos de Espontaneidad

Moreno (1987) distingue cuatro clases de espontaneidad

1) La primera es aquella que reactiva las conservas culturales y los estereotipos sociales y da una cualidad dramática a la acción; es la espontaneidad que da novedad y vivacidad a los sentimientos, a las acciones y a las palabras, aunque no sean algo nuevo ni original la llama dramática y la considera el cosmético de la psique. Esta espontaneidad la ve Moreno en los actores que saben dar vida y frescura a una obra teatral repetida mil veces, por la vivacidad con que la presentan. Asimismo, ve espontaneidad dramática o de la primera forma, en quien recita la oración del "Padre Nuestro" haciendo de ella la expresión intensa de sus sentimientos religiosos personales, de sus aspiraciones e intenciones íntimas:

2) La segunda forma de espontaneidad es la que crea algo nuevo rompiendo los moldes de las conservas culturales y engendrando nuevas formas de expresión, nuevas ideas y sentimientos. El que tiene esta espontaneidad creadora se esfuerza continuamente por vivir experiencias nuevas dentro de sí mismo y cambiar el mundo que le rodea dándole nuevos modos de sentir, pensar y obrar:

3) La tercera forma de espontaneidad la llamaba Moreno la de originalidad. No es una producción completamente nueva como en la segunda clase, ni la expresión más viva y dramática de una forma antigua. Esta tercera clase se basa en una conserva cultural, pero añadiéndole rasgos nuevos que expresan la situación actual del sujeto.

Esta clase de espontaneidad la ve Moreno en los dibujos de los niños y en las poesías de los adolescentes, cuando no son sólo repeticiones de lo aprendido.

4) Finalmente, la cuarta forma de espontaneidad la ve Moreno en las respuestas adecuadas a situaciones nuevas. Es la adaptación plástica de las habilidades propias, la movilidad y flexibilidad del ser que se adapta rápidamente al medio y estímulos que lo circundan.

Estas cuatro clases de espontaneidad se entrelazan y complementan en una persona que haya adquirido un alto grado de espontaneidad.

La espontaneidad completa es la respuesta integral del hombre completo: cuerpo, sentimientos, acciones, imaginación, pensamiento y determinaciones voluntarias.

El psicodrama, lo mismo que el antiguo Teatro de Espontaneidad de Viena, tiene por finalidad desarrollar la espontaneidad y así preparar al sujeto para resolver sus problemas personales. El primer paso para desarrollar la espontaneidad es inducir al sujeto a dejar de depender de roles introyectados y conservas culturales, examinar algo, para que sean apropiados a su ser integral-estructural y particularidades corporales, sentimientos propios y modo de pensar y actuar adecuados. El segundo medio de entrenamiento lo liga Moreno con el de empatía, en la actuación de dobles y egos auxiliares. Estos tienen que ver las cosas a través de los ojos del protagonista, movilizándolo su cuerpo en posturas y movimientos semejantes a los del protagonista, agudizando su imaginación y pensamiento en la dirección que les da el mismo protagonista. De ésta manera los dobles y egos auxiliares dejan sus roles personales a un lado y experimentan nuevos roles.



## 2.1.4 El Test de la Espontaneidad

La espontaneidad ocupa un lugar tan importante en el psicodrama, que llevó a Moreno a la creación de un test, para evaluarla con el fin de estimar las posibilidades de improvisación de un yo auxiliar o de un paciente. Sin embargo, su preocupación no estuvo orientada hacia la validez o confiabilidad de la prueba, sino en la elaboración de un instrumento clínico que sirviera para revelar las disposiciones ocultas del sujeto.

## 2.1.5. Creatividad

Para Moreno el ser que por excelencia es creador es el ser supremo (Dios) y que su mayor atributo es precisamente el de ser creador.

"Por paradójico que pueda parecer, este estado de Dios está mucho más próximo a la humanidad, como lo está la madre respecto a su hijo durante el embarazo... un ser en crecimiento..." (Moreno, 1987).

Para una persona continuamente creadora, lo que ya creó y lo que va a crear son cualitativamente una misma cosa.

### 2.1.5.1. Propiedades del Acto creador.

La primera propiedad del acto creador es la espontaneidad, la segunda propiedad es una sensación de sorpresa de lo inesperado, la tercera propiedad es

su realidad que se dirige a la alteración de la realidad dentro de la cual surge un acto viviente cualquiera realizado, es un elemento en el nexo casual del proceso vital de la persona real, el acto creador espontáneo, hace parecer como si por un momento se hubiera roto o eliminado ese nexo casual: la cuarta propiedad del acto creador es que éste implica un actuar sui generis.

Durante el proceso de vivir, se actúa mucho más sobre nosotros de lo que nosotros actuamos.

En la representación espontánea creadora, emociones, pensamientos, procesos, frases, pausas, gestos, movimientos, etcétera parecen al principio como algo desorganizado, pero en el curso de su desarrollo se hace claro que ellos se corresponden. El desorden es solamente una apariencia exterior: interiormente hay una fuerza impulsora coherente.

## 22

## CONSERVA CULTURAL

Para Moreno el producto terminado es la conserva cultural, término que proviene de conservare. Es cualquier cosa que preserva los valores de una cultura particular. Puede ser un objeto material, el ejemplo clásico es el libro, el autor es creativo y espontáneo cuando genera y plasma las ideas y el producto final es un libro, cuando la sociedad lo edita y lo reproduce para salvaguardar el o los conocimientos que el escritor desarrolló, pasa a ser conserva cultural.

En cuanto depósito del pasado, las conservas culturales preservan y continúan el yo creador del hombre, sin ellas el hombre podría verse reducido a crear espontáneamente a cada momento. Por ejemplo, una conserva cultural tal como el

dicionario les evita a las personas el tener que definir las palabras cada vez que deseen comunicarse.

Además de proporcionar continuidad a la herencia de la existencia humana, la conserva cultural juega un papel muy importante porque es el trampolín para lanzar una nueva espontaneidad hacia la creatividad.

Sin embargo, es peligroso que la humanidad se confie demasiado en la conserva cultural, ya que la espontaneidad una vez conservada deja de ser espontaneidad y por lo tanto el hombre ha dejado de crear.

Moreno (1987) menciona que el nacer es el mayor acto espontáneo que pueda existir, ya el primer día de vida el niño necesita un cierto grado de espontaneidad. Pero conforme el niño crece la familia y sociedad le imponen la conserva cultural, ya que tiene que vestir de determinada manera, tiene que comportarse de forma adecuada, tiene que asistir a la escuela. Por lo tanto, le van restando espontaneidad y creatividad.

Sin embargo las personas necesitan también apoyarse y copiar los moldes y formas religiosas, artísticas y culturales del pasado, no solo depender de la espontaneidad y creatividad del momento.

## 2.3 CATEGORIA DEL MOMENTO

Uno de los conceptos más importantes para el psicodrama es el concepto de momento, el momento de ser, vivir y crear.

El momento es difícil de definir, en algunas ocasiones se le define como la transición entre el pasado y futuro, que es intangible e inestable, como una partícula del tiempo y espacio.

La carencia de un concepto adecuado del momento, llevó a Moreno a analizar las conservas culturales y tener en cuenta el sentido dinámico del momento, en relación a la espontaneidad de realizar actos.

La categoría del momento sólo tiene significado en un universo abierto esto es, en un universo en el que tiene lugar el cambio y la novedad y dentro de éste existe crecimiento, espontaneidad y creatividad.

En cuanto tiene lugar alguna novedad y se estimula en la persona la percepción de un cambio, en un sujeto capaz de responder al cambio, separado de momentos pasados y futuros como un momento particular.

Para que un momento sea experimentado como un momento *sui generis*, se requieren los siguientes cambios circunstanciales:

- a) Debe tener lugar un cambio en la situación
- b) El cambio debe ser suficiente para que la persona perciba la experiencia de novedad.
- c) Esta percepción implica actividad de parte del sujeto, un acto de estimulación para un estado espontáneo.

Moreno (1987) utiliza conceptos teológicos para explicar su idea del momento. El ser creador y espontáneo por excelencia es Dios, está en acción cada momento sin depender del pasado y del futuro.

Ramírez (1987) menciona que la postura de Moreno "... Ha sido siempre de un estudio directo y experiencial del momento: El hombre en acción, el hombre forzado a actuar en el momento, es la consideración de la historia como parte del momento y no el momento como parte de la historia".

## 2.4

## CONCEPTO DE ROL

Dentro de la teoría psicodramática el concepto de rol es importante ya que, menciona que el ser humano aprende a desempeñar roles. El individuo entre más roles sepa desempeñar mejor preparado estará para llevar una vida sana, finalmente lo que el psicodrama pretende es que el ser humano pueda desempeñar sus roles más no aquellos que le han impuesto.

### 2.4.1 Descripción de Rol

Para Anzieu (1982) "los roles no se presentan aislados en el individuo, forman agrupamiento... Todos los roles que un individuo asume están lejos de ser conocidos, la mayoría de ellos es vivida de modo irreflexivo, algunos son extraños al yo. Los roles sociales son adoptados inconscientemente e impuestos imperativamente. Los demás roles, más personales, se hallan reprimidos o nunca han tenido ocasión de exteriorizarse".

Cuando existe mayor capacidad para el desempeño de roles mayor flexibilidad tendrá el individuo

Bustos (1975) menciona "... Quiero agregar un aspecto que Moreno dejó de lado, es el condicionamiento social para los roles. Hay roles socialmente consagrados: el médico, el abogado, el ejecutivo, tiene una categoría distinta del obrero o del empleado. En una sociedad de clases, los roles dependen tanto de la capacidad del individuo como del procedimiento social".

Ramírez (1967) menciona que Moreno "define la personalidad por el conjunto de roles que un sujeto desempeña. Asimismo, el sujeto será espontáneo o rígido según forme y ejecute sus roles, su personalidad será amplia o estrecha según el número de roles;"...

Así los roles pueden apasionar al hombre y acabar con su espontaneidad y creatividad, si nada más lleva a cabo uno o siempre realiza las mismas acciones. Los roles pueden ser una creación espontánea o pueden ser una conserva cultural.

## 2.5 TELE

### 2.5.1 Definición

El tele que en griego quiere decir lejos, actuando a distancia, ha sido definido como una relación elemental que puede existir tanto en individuos como entre individuos y cosas y que en el hombre se desarrolla paulatinamente desde el nacimiento. El Tele puede ser considerado como el fundamento de todas las relaciones interhumanas sanas. Consiste en el sentimiento y conocimiento de la

situación real de las otras personas. El tele existe desde el primer encuentro y crece de un encuentro a otro.

Para Pundick (1974) "Moreno detecta en la relación entre paciente y terapeuta un aspecto tan o más importante que la transferencia y la contratransferencia: El Tele es un fenómeno universal, básico y que opera por supuesto también entre terapeuta y paciente".

En términos generales tele puede definirse como la atracción o rechazo mutuo y a distancia entre dos o más personas.

Ramírez (1987) mencionó que "Moreno hace hincapié en que el tele se distingue del concepto analítico de transferencia que se funda en la proyección de sentimientos, necesidades infantiles... contratransferencia y transferencia son el mismo fenómeno de proyección inconsciente de sentimientos infantiles sobre la otra persona...."

El tele es fundamentalmente una noción social que actúa a nivel social, y surge ante la necesidad de agrupar bajo un común denominador todas las variedades de atracciones y rechazos que se manifiestan entre los individuos. Tele es por lo tanto, la mas pequeña unidad de sentimiento transmitida a distancia de un individuo a otro, la empatía y la transferencia son nociones psicológicas, actúan a nivel individual.

Bustos (1975) menciona "mayor será la salud de un individuo cuanto mayor sea la capacidad lética; e inversamente, menor será la salud cuanto mayor sea la transferencia".

En primer lugar la tele se funda en la intuición o percepción subliminal de cualidades que atraen o repugnan de la otra persona. Esta intuición se basa en la comunicación no verbal o en el mensaje corporal que dan y reciben las personas.

En segundo lugar el tele se apoya en la percepción cada vez más objetiva y total de cualidades físicas y psicológicas que hacen a la otra persona agradable y atractiva, indiferente o repugnante y repulsiva. No se trata de una proyección de necesidades, deseos, sentimientos y frustraciones inconcientes de la infancia, sino de la percepción actual (aquí y ahora) de las cualidades y defectos de las personas que se enfrentan.

Por lo tanto, tele es lo que une y da fuerza a la relación personal entre esposo y esposa, entre hijo y padre, entre amigos, entre paciente y terapeuta, etc. si la relación se quiebra, significa que estaba basada en transferencia y no tele.

## 2.5.2 Tipos de Tele

Hay tele tanto positivo como negativo de acuerdo a como se da la relación entre dos personas.

El tele positivo es cuando dos personas tienen las mismas percepciones o intuiciones mutuamente (si A siente que le es simpática B, y efectivamente le es agradable A, se está dando tele positiva).



El tele negativo es cuando las dos personas tienen distintas percepciones de cada una de ellas. Por ejemplo: si A siente que le agrada B y no es así sino que por el contrario le cae mal, existe un tele negativo.

## 2.6 ATOMO SOCIAL

El término de átomo social se toma de la teoría atómica, que dice que el universo estaba compuesto de pequeñas partículas de las que el átomo constituía la más pequeña.

Tomando en cuenta esta teoría, átomo social es por lo tanto, "El conjunto de personas que son necesarios para el funcionamiento adecuado de un individuo en cada uno de sus roles. Cada una de estas personas debe estar unida fuertemente al individuo por un tele positivo. El va hacia ellos para que le ayuden a desempeñarse dentro de una función o rol. Ellos a su vez convergen hacia él para el desempeño de la misma función" (Ramírez, 1987).

La persona puede pertenecer a diferentes números de átomos sociales, ya que no son simples construcciones del espíritu sino constituyen redes auténticas, dotadas de vida y energía reales, que circulan alrededor de cada individuo, se entrecruzan y adquieren miles de formas diferentes, en extensión, composición y duración. Por ejemplo está el átomo social de vida común (familia), el del trabajo, el de la escuela, etc.

Existen dos formas de conocer el átomo social de una persona, la primera, partiendo del individuo y observando la cantidad de personas a las cuales se acerca,

las actitudes que muestra. La segunda manera es de la colectividad hacia el individuo y es observando las formaciones socio atómicas a las que pertenece, los miembros de la colectividad a su vez pertenecerán a diferentes átomos sociales.

Para que el átomo social sea sano y constructivo debe existir sana reciprocidad en la elección, si no hay reciprocidad o tele positivo, el átomo social está enfermo y la actividad del individuo se verá limitada. Por ejemplo; si una persona "x" considera necesario para su función personal a A, B, C y D en el mismo orden de preferencia éstas personas serán su átomo social dentro de esa función específica. Pero si "x" se acerca constantemente a A para satisfacer su necesidad y es rechazada constantemente por A, no existe tele positiva. Y si se dirige a B y en este caso existe indiferencia, la misma que con C solo D responde con afecto hay tele entre "x" y D, sólo que el lugar que ocupa es secundario en relación con A.B.C..

Como no existe tele positiva con A.B.C. "x" y el afecto y confianza que pudiera existir con D está al final de su interés, el átomo social de "x" está muy débil. Por lo tanto tiene que realizar un cambio sobre sus relaciones, esto resulta doloroso pero es necesario para el desarrollo personal de "x".

Aferrarse a las personas que responden con tele de signo opuesto es querer vivir sin vitalidad.

El individuo espontáneo y creador, que es la persona integrada y sana psicológicamente, necesita también un número de grupos en los que pueda desarrollarse más.

Incluso aún cuando haya existido correspondencia y reciprocidad, habrá circunstancias en que el individuo debe desprenderse de algunos grupos para su superación.

## CAPITULO III

### ESTRUCTURA DEL PSICODRAMA

### III.- ESTRUCTURA DEL PSICODRAMA

Se puede llamar estructura del psicodrama a las fases principales de una sesión psicodramática. Se consideran tres fases fundamentales, las que constituyen cada sesión de psicodrama: Caldeamiento, Acción y Compartir o Sharing.

#### 3.1 CALDEAMIENTO

Diversos traductores de las obras de Moreno al castellano han utilizado alternativamente los términos calentamiento, atemperación, caldeamiento o el original inglés *warming up*. Consideramos que caldeamiento es la palabra que mejor expresa el concepto. Por lo tanto usaremos este último término a lo largo del capítulo, el caldeamiento se puede definir en general "como la preparación para cualquier acto. Se calienta un motor antes de ponerlo en completo movimiento. En el psicodrama se debe calentar el director, el grupo y el protagonista que va a ser el centro de la acción dramática; la efectividad de ésta dependerá del grado de calentamiento de cuantos van a contribuir a la actuación" (Ramírez, 1987)

"El caldeamiento (*warming-up process*), además de ser la primera etapa de la sesión de psicodrama, un ingrediente indispensable durante todo el desarrollo de la sesión psicodramática y un instrumento fundamental para la tarea del psicodramatista, implica una teoría psicodramática que aparece implícita en la obra de Moreno" (Dundick 1974).

La finalidad del caldeamiento es, en primer lugar activar la espontaneidad y creatividad propia y del grupo. El director puede valerse de diferentes estímulos físicos y corporales moviéndose él mismo y movilizándolo a los participantes para quitar o aligerar cualquier tensión y rigidez que él note en sí mismo y en el grupo. También puede utilizar estímulos mentales, imágenes, discusiones, sueño.

El director en esta fase, debe utilizar técnicas que promuevan la confianza y cohesión del grupo, ya que este es parte esencial del psicodrama. Al escoger las técnicas que se van a utilizar para el caldeamiento, habrá que tomar en cuenta cuál es la finalidad primaria de la sesión.

Los participantes llegan a sesión desde distintos lugares, con problemas diferentes, con sus rigideces, con sus resistencias. No están en condiciones de producir un protagonista que planteé una dramatización que pueda, por sobre todas las cosas, ser espontánea, y no están además sensibilizados para recibir esa dramatización.

### 3.1.1 Tipos de Caldeamientos

Existen dos formas diferentes de dividir los caldeamientos:

- a) 1) Caldeamiento inespecífico
- 2) Caldeamiento específico
- b) 1) Caldeamientos verbales

## 2) Caldeamientos no verbales

Los segundos pueden ser utilizados durante el proceso de los primeros.

El caldeamiento inespecífico está dirigido por el director hacia todo el participante en busca de un protagonista que sea emergente grupal. El director utiliza iniciadores mediante distintas técnicas para lograr su objetivo. Puede dirigir un comentario verbal al grupo, hacer preguntas, responder las que el grupo le dirija, puede hacer subir el grupo al escenario para movilizarlo corporalmente; puede introducir música o pedir a alguien de la audiencia que lea algo.

Caldeamiento específico: el director una vez elegido el protagonista continúa con su tarea de caldeamiento para que pueda actuar en el máximo estado de espontaneidad.

En este momento el director le pide que arme en el escenario su átomo social con sillas vacías o planifican juntos la escena.

Caldeamientos verbales son aquellos en los que el director usa palabras para que el grupo se caldee y pueda surgir un protagonista. Los caldeamientos verbales pueden ser estimulado la imaginación o juegos.

Caldeamientos no verbales, son aquellos en los que el director utiliza con el grupo movimientos corporales.

Por lo tanto el caldeamiento es fundamental en la conformación de la sesión ya que permite obtener un protagonista. Y poder iniciar con la dramatización.

### 3.2 ACCION O DRAMATIZACION

Otras dos posibilidades dentro de la dinámica psicodramática son la acción (drama) y la palabra, el mismo Moreno (1987) se negaba a considerar el psicodrama como circunscrito a la acción: "Es un error creer que el psicodrama es una cura de acción en oposición a la cura de la palabra del psicoanálisis... no es la actividad en sí la que produce el resultado".

Sin embargo la palabra "dentro" de la acción es diferente que si la consideramos como el medio de comunicación único.

Cuando se verbaliza un conflicto se está tomando distancia de él, hablar es interactuar con él, no estar sumergido y confundido en el conflicto. Es la primera posibilidad para "sacar" algo de adentro. La segunda corresponde a la dramatización, al reactuar un conflicto se concretiza la toma de distancia que comenzó con la palabra. Se puede interactuar con algo con lo que poco antes se estaba confundido. Bustos (1975) menciona el hecho de que si en un momento la acción dentro de una sesión se considera un activo, en realidad el activo estaría en impedir esta acción.

La resistencia puede asentarse en cualquiera de los dos planos, tanto en lo verbal como en lo dramático. Generalmente después de una dramatización se hace necesario elaborar verbalmente lo ocurrido, en este caso la palabra sería complementaria a la acción.



La dramatización es el núcleo central de la sesión del psicodrama. El protagonista es el único que conoce el argumento del drama a desarrollar, el director debe caldearse y caldear específicamente al protagonista y el lugar donde va a escenificarse, la delimitación del contexto geográfico: una habitación, los muebles, las puertas, las ventanas, el teléfono, etc.

Mientras el protagonista va explicando y describiendo la geografía del lugar, armando una escenografía imaginaria, el director se prepara para determinar el momento de la escena que más conviene a sus objetivos. El protagonista elige los egos auxiliares que van a representar a los personajes necesarios para la acción, la dramatización se va a desarrollar en tiempo presente; es lo que está sintiendo, diciendo lo ocurrido como si lo que se está dramatizando está sucediendo aquí y ahora.

Dice Moreno que en una filosofía del momento el locus, el status nascendi y la matriz, son factores que representan tres aspectos o ángulos de un mismo proceso. No existe situación sin su locus, no hay locus sin status nascendi ni status nascendi sin matriz.

El locus es el lugar; el locus nascendi, el lugar del nacimiento, lugar físico donde puede ubicarse el surgimiento del momento de un proceso, status nascendi es el surgimiento del proceso, la génesis de algo dinámico, ininterrumpido, el nacimiento tomado como un punto que genera una situación que es la que estamos tratando de develar. La matriz es el molde, el modelo, en el que la situación toma su forma, no se pedirá al protagonista cantidad de detalles; no se trata de una reconstrucción objetivamente detallada.

Se solicitan los detalles que para él son significativos para lograr que a lo largo de una escena equivalente a la fantaseada, a la vivida, a la soñada, a la proyectada, en ese locus, trataremos de revivir, de recrear, el estatus nacendi, el comienzo de la situación. En la recreación del contexto, generalmente el protagonista comienza a recordar detalles importantes, personajes presentes, omitidos al principio y que estuvieron relacionados con las vivencias traídas a la sección de hechos, gestos o frases que son los que realmente condujeron a moldear la situación conflictiva. En toda esta tarea estamos operando, fundamentalmente, con la memoria corporal y sensorial del protagonista, e intentando salvar las barreras intelectuales, atravesando sus mecanismos de defensa y, finalmente la matriz, donde el protagonista va a perfilar la matriz de la situación que seguramente, estará condicionada por su matriz de identidad, por las características básicas de su personalidad, por su programa mediante la utilización de distintas técnicas (su autopresencia, la representación dramática del átomo social, su soliloquios, la inversión de roles, la silla vacía) el protagonista nos irá dando el molde, la matriz de la situación.

### 3.2.1 Catarsis de Integración

El término catarsis fue introducido por Aristoteles y se refiere al efecto que tenía la dramatización del teatro griego sobre el público que la observaba. Freud tomó este término como la liberación de ideas, pensamientos y material reprimido del inconsciente acompañado de una respuesta emocional afectiva y descarga de una tensión, que el individuo tenía. Dentro de psicodrama el concepto de catarsis fue introducido para manifestar el efecto que produce sobre el grupo, cuando los actores-productores que crean el drama escena tras escena llegan a producir su catarsis, descarga de emociones.

El caldeamiento va introduciendo al protagonista en la dramatización: la audiencia comienza a perderse de vista el protagonista apoyado y junto con el director comienzan a desdibjarse sus recuerdos, sus fantasías, sus sueños, sus miedos, sus afectos, sus amores, sus odios, sus frustraciones, sus omnipotencias, sus impotencias. El protagonista comienza a proyectarse en el escenario del psicodrama, a cobrar cuerpo en sus egos auxiliares, mediante sí mismo; comienza a hablar, a moverse; va perdiendo el control; sus resistencias y sus mecanismos de defensa se alujan, la brecha entre realidad y fantasía, entre conciencia e inconciencia, entre pasado y futuro se ha cerrado hasta desaparecer.

La catarsis de integración se produce en el momento en que el como sí de la situación deja de serlo, fundamentalmente para el protagonista, pasa a ser una situación real. La catarsis de integración no es parte de la dramatización al entrar el protagonista en catarsis de integración la dramatización le dió paso ya no es como si le estuviera gritando a su madre sino que le está gritando.

Durante la última fase de la acción debe ayudarse al protagonista a integrar los distintos aspectos de su personalidad y todas las experiencias que ha tenido en su vida, de gozo o de dolor y que ha revivido en su sesión psicodramática.

### 3.3 COMPARTIR O SHARING

La tercera parte del psicodrama tiene una enorme importancia y sus principales objetivos son reintegrar el protagonista al grupo y promover la catarsis grupal. (Ramirez, 1987).

El protagonista se ha descubierto ante el grupo sinceramente mostrando sus problemas íntimos intrapsíquicos o sus dificultades familiares e interpersonales. Llevado por la libre asociación de la acción, apenas se da cuenta de las reacciones que su actuación produce en los asistentes a la sesión. Para mostrarle que él no es el único que tiene tales problemas, el director relata con valor y sinceridad algunas situaciones conflictivas o experiencias que él mismo ha tenido en su vida y que guardan alguna relación con el problema presentado por el protagonista, luego invita a todo el grupo a que participe igualmente de aquellas vivencias, conflictos o experiencias personales que la actuación del protagonista los ha traído a la memoria. Deberá advertirles que no deben dar interpretaciones o análisis.

Si el protagonista habló de su vida con toda sinceridad, ellos deberán corresponder a esa confianza hablando sinceramente de la propia. De esta manera todos los asistentes: director, protagonista, egos auxiliares y dobles, se ponen al mismo nivel vivencial. Unos aún tienen los mismos conflictos que el protagonista, otros quizá ya los solucionaron o están a punto de encontrarles solución; pero todos ayudan a aumentar la confianza del protagonista porque ya no se siente solo en la situación conflictiva, él también podrá encontrar una solución adecuada.

En la tercera fase de un psicodrama el director habla de sí mismo y muestra sus conflictos personales. En psicodrama todos son coterapeutas y todos son también pacientes y este denominador común hace la terapia psicodramática más extensiva y eficaz. Si bien el director no debe olvidar su papel, el ser catalizador de las fuerzas dinámicas intrapersonales del grupo es esencial a sus tareas y nada moviliza más la dinámica curativa del grupo que la sinceridad y seguridad de un director que habla humildemente de sus conflictos como ser humano limitado, sin moralizar, analizar, ni exhortar como si se sintiera un ser superior y perfecto psicológicamente.

La participación es verbal la mayoría de las veces, pero suele ir acompañada de expresiones no verbales de apoyo y amor. Tales como apretones de mano, abrazos y besos, según lo sientan sinceramente los participantes. Nada más enternecedor que ver a todo el grupo al final de una sesión dramática, llorar juntos entrelazados en un abrazo de amor y comprensión ante los problemas comunes que se han expresado. Al principio eran un grupo de extraños que apenas se conocían; ahora son más que hermanos que se entienden y lloran juntos.

La participación en psicodrama funde al grupo y lo liga fuertemente entre sí.

En algunas ocasiones hay protagonistas que, no obstante todos los esfuerzos del director no se dan cuenta de sus propios sentimientos ni de los sentimientos de las personas que entran en sus problemas.

Existen protagonistas duros y difíciles aún para los directores más hábiles. En la fase final del psicodrama, los asistentes pueden expresar también los sentimientos que la conducta del protagonista les ha producido ante la actuación de una persona que todo lo intelectualiza y que quiere ver la razón de todo en lugar de abrirse a la vivencia y experiencia que se le ofrecía en psicodrama.

Este tipo de compartir es también muy provechosa porque abre nuevos horizontes al protagonista. Es una retroalimentación inmediata referente a la acción y conducta del protagonista en el momento presente, sin realizar ninguna referencia a las motivaciones anteriores.

La sesión psicodramática puede tener un fin didáctico o servir de entrenamiento a futuros psicodramatistas.

En este caso se puede añadir a la terminación y compartición una parte estrictamente llamada procesamiento: y se pide a los asistentes su opinión sobre lo apropiado y efectivo de cada uno de los pasos seguidos. El director empieza por indicar cómo se sintió en cada uno de esos pasos y qué razones lo movieron a tomarlos. Enseguida los egos auxiliares y dobles indicarán si pudieron darse cuenta del problema del protagonista. (Arnheim, 1968).

Finalmente, todos los asistentes hacen sugerencias de otras técnicas que pudieran haber sido más apropiadas o efectivas. Esto ayuda a todos: al director y a los egos auxiliares a crecer constantemente en lo personal y en su actividad profesional. El protagonista también obtiene provecho de esta discusión técnica porque ve resumida su acción psicodramática contribuyendo a su catarsis de integración. Sin embargo cuando la sesión ha sido muy profunda y emotiva, esta discusión teórica y técnica se deja para otra sesión a fin de no sacar al protagonista de su estado emocional.

## CAPITULO IV

### DINAMICA DEL PSICODRAMA

## IV DINAMICA DEL PSICODRAMA

La dinámica del psicodrama está conformada por los siguientes elementos: el Director, los egos auxiliares, el protagonista y el público, y el espacio dramático son importantes, ya que todos son agentes terapéuticos del proceso psicodramático.

El término dinámica del psicodrama fue obtenido de Ramirez (1987). Existen otros autores como Bustos (1985) que los menciona como elementos del psicodrama.

### 4.1 EL DIRECTOR

El director es el agente principal, de su dinamismo y personalidad, de sus conocimientos, experiencia y confianza en el método psicodramático, dependerá en gran parte el éxito de una sesión terapéutica.

El director es un individuo entrenado, formado en psicología que domina la teoría, la metodología y las técnicas psicodramáticas y su función es ponerlas al servicio de los individuos y de los grupos para darles la posibilidad de que actúen en el nivel de espontaneidad que les permita conocer sus problemas y sus conflictos, buscar soluciones y desarrollar al máximo su espontaneidad, su sensibilidad y sus roles, en beneficio de una posibilidad vital gratificante. Desde el punto de vista dinámico es el coordinador natural del grupo de psicodrama.



#### 4.1.1 Funciones del Director

El director tiene tres funciones durante la sesión psicodramática: (Moreno, 1987).

##### 4.1.1 Es productor de la dramatización

##### 4.1.2 Investigador social

##### 4.1.3 Terapeuta principal

En psicodrama, el director es principalmente terapeuta, ya se trate de una sesión centrada en un protagonista o de un psicodrama centrado en el grupo entero o sociodrama.

##### 4.1.4 El director como productor

Hay que tener en cuenta que hacia 1921, cuando Moreno inició su Teatro de la Espontaneidad, su finalidad principal era la renovación del teatro y el desarrollo de la espontaneidad, primeramente en los actores y secundariamente en los asistentes. El director como productor, tiene como tarea específica hacer activar a los miembros del grupo a un nivel espontáneo, inducir a los yos auxiliares y al público en una experiencia catártica, el que el director elige el argumento y a los actores que espontáneamente, sin ensayos previos, desarrollan las escenas que el director-productor señala. Por ejemplo, su preocupación por la posición de los actores, sus movimientos, la coordinación de las palabras y de su acción, y sobre todo, la

responsabilidad de organizar rápidamente el argumento de modo que satisfaga las necesidades de los actores y de los espectadores.

Moreno (1987) menciona "como productor, el director es un ingeniero de coordinación y producción. a diferencia del dramaturgo ordinario, el director aquí trata en primer lugar de ponerse en contacto con el público y los actores para saber dónde están y sacar de ahí el material para el argumento de la producción que coincida con las necesidades personales y colectivas de los mismos actores y del público.

El director debe seguir unas reglas generales respecto a las ideas del argumento, la rapidez de la acción, la posición de los actores en el escenario y la interacción entre ellos. El director debe formular para cada situación específica la idea dominante, el tiempo deseable, la mejor posición y el patrón ideal de la interacción.

#### 4.1.2 El director como investigador social

El director como investigador social se refiere principalmente a la producción sociodramática. En una sociedad, el director investiga y trata los problemas sociales, culturales, étnicos y religiosos de un grupo. Su enfoque no es la problemática del protagonista ni de los individuos que forman el público, sino los problemas y prejuicios del grupo como tal. En el sociodrama, el director se pone también en contacto con el público, investiga cuáles son sus problemas grupales y de ahí arma la trama de la acción sociodramática. Aunque la acción sea inspirada por el conocimiento e investigación previa del grupo, el director tiene más responsabilidad sobre la

planeación y ejecución de la misma, aún cuando deje a la espontaneidad de los participantes los detalles de la ejecución.

El director de psicodrama también deberá tener en cuenta las reglas de una producción dramática a fin de que tenga unidad y las escenas tengan relación y terminación adecuadas. Asimismo, el director investigará los ideales, problemas y prejuicios que el protagonista ha heredado del grupo étnico, social, político y religioso a que pertenece. Esto lo hace brevemente en la entrevista que tiene con el protagonista antes de empezar la acción. Además, durante la sesión, por medio de los dobles y los egos auxiliares, explora la relación que tiene el protagonista con su átomo social y la causalidad que esta relación puede tener con la problemática del protagonista.

#### 4.13 El director como terapeuta

Aunque el director del psicodrama no descuide completamente su carácter de productor de escenas y de investigador social, su función principal es la de terapeuta. Aún como tal, "el director es el símbolo de una acción balanceada; de la orquestación, integración, síntesis y fundición de todos los participantes en la acción". (Ramírez, 1987).

##### 4.13.1 Funciones específicas del director

El director es el eje de toda la producción psicodramática. Su entusiasmo y confianza en los métodos psicodramáticos se extenderá a todo el grupo llenándolo de vitalidad y deseos de trabajar.

Sus funciones empiezan desde que se presenta ante el grupo. El director trata de obtener una perspectiva del grupo y del lugar que cada uno elige para sentarse, si están cerca o lejos del escenario, si forman distintos subgrupos o si están aislados y sin relación alguna. Esto indicará el interés o ansiedad de los participantes y su cohesión o aislamiento, deberá entonces entrar en acción para ligar a los distintos grupos, aún a las personas sentadas solas.

La posición ordinaria del director es entre el escenario y el público y a un lado para que se dé cuenta de los diálogos entre los diferentes elementos de la dramatización.

El director debe medir intuitivamente el caldeamiento del grupo, entrar en acción prematuramente puede hacer abortar la acción o bien provocaría una mayor tensión en el individuo y si el caldeamiento es demasiado largo resta vitalidad.

El director debe de estar muy atento en la duración de cada escena y de los diálogos que se lleven a cabo. La escena no puede ser tan prolongada que provoque el desinterés ni tan corta que el protagonista no se da cuenta de lo que se trata. Para que una escena sea estética debe tener, preparación, acción y terminación. Es importante que las escenas estén acordes al problema que el protagonista está presentando.

El director debe saber que una sesión psicodramática no puede planearse con anterioridad, depende del caldeamiento del grupo y del protagonista.

Otra cosa que el director debe tomar en cuenta es que los dobles y yo's auxiliares son sus asistentes, debe dejarles lugar y tiempo para que ellos se den

cuenta del problema y realizar cambio de roles y permitirles que actúen libre y espontáneamente, la reacción del protagonista a las sugerencias de estos le darán pautas al director para nuevas escenas.

#### 4.1.3.2 Funciones del director durante la sesión psicodramática.

##### a) El Caldeamiento

Durante el caldeamiento el director tiene la función específica de preparar al grupo, caldeándolo para la acción, y seleccionar al protagonista.

El caldeamiento del grupo indica con la propia preparación del director, si éste está agobiado por trabajo, problemas personales, etc. es decir, si está en condiciones para dirigir.

El director es la fuente de entusiasmo que ha de infundir a los demás. Por lo tanto, él debe estar lleno de interés por el método psicodramático, cada sesión es una nueva aventura porque el desenvolvimiento y acción dependen del momento presente.

Así como el director al inicio de una sesión se prueba en qué condiciones se encuentra, es importante que observe las condiciones en que se encuentra el grupo, su integración, su interés, actitud que tienen respecto a la sesión. Por lo tanto usará aquellos ejercicios de caldeamiento y dinámica que juzgue más adecuados para promover la espontaneidad. También tomará en cuenta las características de los integrantes del grupo: niños, adultos, etc.

Al final del calentamiento el director preguntará cómo se sienten, que relación tiene su actuación con el ejercicio psicodramático con su personalidad y si alguien quiere trabajar, sobre lo que los ejercicios han traído a su conciencia.

Si hay más de un candidato a protagonista el grupo decidirá con quién se siente más identificado para comenzar a trabajar, el director irá tomando alguna idea del problema.

#### b) La acción

Escogido el protagonista, el director procederá a prepararlo para una acción fructífera, empezando con una pequeña entrevista para aclarar los puntos concretos y relacionarse más con él, el director necesita confianza en sí mismo, en el protagonista y en la eficacia del método psicodramático. A lo largo de la acción irán aclarando los matices que en un principio no tenían relación, tanto el protagonista, los dobles, los yo's auxiliares como el director.

El director debe tener en cuenta siempre el momento presente. Por lo tanto, al iniciar la acción dramática el protagonista iniciará en el momento en que le agobia el problema. El director le dirá al protagonista "vamos a ver la situación en lugar de hablar de ella" todo lo pondrá en momento presente, como si estuviera pasando en este momento. Se espacializará el lugar donde se realiza la acción, si es la sala, sillas o cojines, como los sillones, la mesa y todo lo que sea importante de la sala para el protagonista.

Una vez establecida la hora y el lugar el director pedirá al protagonista que tome el papel de la persona con la que tiene el conflicto, esto con el fin de

preparar a los egos auxiliares que tendrán el lugar de esa persona. La elección de los egos auxiliares la hará el protagonista, ya que, es muy importante observar como proyecta la imagen de la otra persona entre los asistentes. Es sorprendente constatar que el protagonista escogerá a personas que estén pasando por un problema semejante. En psicodrama a esto se le llama factor tele.

El objetivo de la presentación dramática del conflicto del protagonista es objetivar su mundo confuso de manera tal que los demás como él mismo puedan ver, casi palpar con objetividad. El protagonista ayudado por el director y egos auxiliares se enfrenta a su mundo con las deformaciones con que a él se le presenta, antes del cambio debe enfrentarlo cara a cara.

Es importante que el director esté atento a todos los mensajes, verbales y no verbales, conscientes e inconscientes que le da el protagonista para ayudarlo a aclararlos.

El director debe haber tomado terapia personal para poder ayudar al paciente y tener plena conciencia de su fuerza y sus limitaciones, de sus principios y sus ideas religiosas, políticas y sociales de tal manera que no sienta necesidad de proyectar su problemática ni imponer sus ideas en el protagonista.

#### c) El compartir.

Una vez sentado el protagonista junto al director, frente al grupo, el director pide a los presentes que expresen verbalmente y no verbalmente, sus reacciones a la dramatización psicodramática. Aquí el director debe cuidar que el compartir sea

sincero y de acuerdo al trabajo realizado y sobre todo que no existan interpretaciones ni críticas.

"Esta fase del psicodrama es de suma importancia y requiere de mucho tacto por parte del director, porque debe tener en cuenta de que los que hablan son protagonistas que se preparan para un psicodrama posterior. Puede ser que algunos miembros estén envueltos emocionalmente en el conflicto del protagonista, que requieran, en ese mismo momento que el director deba realizar pequeñas actuaciones o minipsicodramas". (Ramírez, 1987).

#### 4.1.3.3 Cualidades del Director

Para ser un buen director de psicodrama se debe de contar con ciertas cualidades.

La más importante es la espontaneidad que va ligada a la iniciativa y la creatividad.

Al dirigir una sesión debe tener espontaneidad, esto es, estar libre de patrones fijos y respuestas repetitivas de un manual. La flexibilidad y libertad de acción se basa en su confianza en el método que maneja y en las potencialidades del protagonista y del grupo.

Al lado del respeto y de la confianza que el director tiene en el protagonista debe tener también empatía por el protagonista y sinceridad y autenticidad en su relación con él.



También debe de tener sensibilidad para no herir y menos ridiculizar ideas, prejuicios, ideales de la persona con la que este trabajando.

#### 4.13.4 Preparación del Director

La tarea del director es sumamente difícil y que por lo tanto debe ser seria y profunda. Se puede decir que es en dos áreas donde necesita preparación principalmente: una de crecimiento y desarrollo personal y la otra académica.

En primer lugar el director de psicodrama debe tener terapia personal y de grupo. Esto le ayuda a experimentar en su propia persona y en los compañeros de grupo la eficacia del método psicodramático. Esto vale más que cualquier argumento teórico.

Para ser buen director de psicodrama es necesario realizar los estudios señalados por el Instituto de Moreno: de ego auxiliar, y sobre todo de protagonista, experimentando y sintiendo sus efectos saludables en la propia persona, adquirirá una serie de técnicas que varían con la personalidad del director.

En lo que respecta a la preparación académica, el director de psicodrama requiere de un entrenamiento especializado que le permita comprender y manejar ampliamente los principios, las bases filosóficas y las técnicas de psicodrama. Es necesario además, que el director tenga conocimientos claros de las teorías de personalidad, de diversas técnicas psicoterapéuticas, de psicología normal y anormal.

de entrevista psicológica, así como en el manejo y conducción de la dinámica de grupo.

## 4.2 ECOS AUXILIARES

Los egos auxiliares son asistentes tanto del director como del protagonista.

Los egos auxiliares, son los miembros del grupo que en la actuación dramática del protagonista ocupan el lugar de las personas o cosas de su átomo social, esto es, personas, cosas, trabajos y posición social que son el contexto de su conflicto o la causa de triunfos y éxitos.

El director si no tiene dobles y egos auxiliares entrenados, tendrá que preparar al grupo para que puedan apoyarlo a desempeñarlos, ya que, generalmente en ocasiones, resulta una alternativa tan útil como la profesional según lo señala Ramírez (1987) "tengo la experiencia al trabajar en los hospitales de Chicago que aún los pacientes mentales pueden tomar útilmente estos roles, sino con la misma espontaneidad y teoricismo que los asistentes profesionales entrenados, sí con mayor comprensión de los problemas de los protagonistas de su condición en reclusorios, prisiones y hospitales mentales".

En el uso de la técnica de los egos auxiliares, ha habido desarrollo progresivo. Al principio, Moreno tomaba el papel del ego auxiliar y terapeuta, luego entrenó gente, que lo acompañaba a sus sesiones tanto individuales como grupales, y finalmente utilizó egos auxiliares elegidos por el propio protagonista, aunque hubiera egos auxiliares profesionales. Con esta innovación no era tan estética la sesión, pero la

acción suele ser más benéfica para el protagonista. Se ha observado que la elección del ego auxiliar se realiza siguiendo el concepto de tele. El protagonista escoge a las personas del grupo que reflejan algún parecido con las personas de su átomo social. Por lo tanto, la actuación es más realista y el protagonista se enfrenta al problema con mayor efectividad. También el ego auxiliar recibe ayuda terapéutica ya que está viendo sus problemas personales a través del trabajo representado.

Ramírez (1967) menciona que "el uso de egos auxiliares en el tratamiento de un conflicto social o personal: mando-mujer, padre-hijo, madre-hijo, jefe-empleado, es otra de las grandes invenciones de Moreno. En la terapia ordinaria una mujer puede hablar de las dificultades que tiene con su marido, pero nunca se enfrenta con él en la sesión terapéutica..."

#### 4.3.1 Funciones

El ego auxiliar tiene tres funciones específicas, la primera es la de representar a la persona ausente tal como la describe el protagonista, la segunda, es la de investigar en la interrelación con el protagonista, la relación conflictiva con éste y la persona cuyo papel está tomando y, la tercera es hacer que el protagonista vea aspectos positivos que tiene la persona con la que tiene el problema.

Al mencionar la primera función, Moreno (1965) señala que "el ego auxiliar debe estar convencido de que el paciente tiene razón... no basta que represente el papel que le asigna el protagonista; debe además creer y convenir que el protagonista tiene razón desde su punto de vista subjetivo y esto es posible porque todo ego tiene razón desde su propia perspectiva".

La persona representada por el ego auxiliar puede ser real o imaginaria, puede ser una persona que esté viva o que ya haya muerto. Durante las sesiones familiares a pesar de que esté presente la persona representada se tomará como ausente durante la protagonización, al finalizar la persona puede tomar su lugar y expresar sus sentimientos, actitudes que se le aclararon por la actuación del ego auxiliar.

También puede ser llamado a representar temores, valores, ideales, etc. que estén obstaculizando el desarrollo y crecimiento del protagonista.

Durante la segunda función el ego auxiliar tratará de comprender y poner de manifiesto al protagonista lo que la otra persona siente por lo que él está expresando (odio, coraje, amor) hacia él. Como el ego auxiliar es únicamente un representante de la otra persona, puede escuchar con mayor calma los sentimientos del protagonista.

La tercera función del ego auxiliar es la de agente terapéutico, ésta función ya va implícita en las otras dos, en primer lugar, al representar objetivamente las impresiones subjetivas que el protagonista tiene de la otra persona, al mismo tiempo de reportar lo que éstas proyecciones le hacen sentir a la otra persona. Sólo cuando el protagonista ve objetivamente lo que está haciendo y lo que está causando en los demás, podrá decidirse a modificar su conducta y en segundo lugar puede servir como agente terapéutico interactuando con el protagonista y sacando a la luz pública las necesidades insatisfechas que le hacen explotar negativamente contra otras personas de su átomo social por antiguas frustraciones.

Cuando el protagonista ve y acepta la imposibilidad de recibir lo que está pidiendo de la otra persona y lo experimenta por parte del ego auxiliar, deja de estar mirando el pasado y cambia su actitud en el presente y del mundo que lo rodea y puede dirigir su mirada al futuro.

#### 4.3.2 Cualidades de los Egos Auxiliares

Ramírez (1987) menciona cinco cualidades de los egos auxiliares.

a) Integración personal, es con el fin de que les capacite a reconocer su problemática personal y familiar a fin de no confundirla con la del protagonista.

b) La sensibilidad es la segunda cualidad y es con la cual capta el carácter de la persona que representa por las indicaciones del protagonista.

c) La tercera cualidad, debe desarrollar una intuición clínica para observar que debajo de los síntomas más que presenta el protagonista existen necesidades insatisfechas que no se permite porque la ha reprimido.

d) La cuarta cualidad que debe tener el ego auxiliar es la fe en la tendencia a la salud mental, esto quiere decir que cree finalmente en que el protagonista alcanzará la salud mental y su integración personal.

e) La última cualidad que debe de tener es la de valor y arrojo, para poder representar fielmente las obsesiones, proyecciones e ilusiones del protagonista.

El protagonista es el cuarto elemento dinámico del psicodrama, es el actor principal de la dramatización, es el paciente donde se centra la atención, cuidado y ayuda de todo el grupo y principalmente del director, el cual lo prepara para la acción dramática. En la elección del protagonista, el director debe tener en cuenta no sólo cuál es la persona con mayor necesidad de tratamiento en el momento presente, sino también cuál es la que puede tener mayor eco y repercusión en todo el grupo por el problema que le atige.

El papel más importante del protagonista dentro de la acción psicodramática es que es el instrumento terapéutico de todo el grupo, porque se presenta él y su problema con la realidad de su vida y esto es lo que le da su eficacia al psicodrama ya que se enfrentan a la realidad misma.

El protagonista es el que propone el material de la dramatización, es el autor y actor principal.

Moreno (citado por Dundick 1974) considera que deben tenerse en cuenta cuatro principios en relación con el protagonista:

a) Liberación de la espontaneidad: debe ofrecérsele la mayor posibilidad para expresar su espontaneidad con toda libertad. El protagonista debe actuar libremente a medida que las cosas surgen en su mente nadie tiene más conocimiento sobre su personal que él mismo.

El protagonista es estimulado por el director para que desarrolle al máximo sus fantasías, su acción y su comunicación verbal, y no para que los reduzca. Las ilusiones, alucinaciones, soliloquios, proyecciones, se toman como parte de la producción.

b) Puesta en escena: el protagonista dramatiza sus conflictos en lugar de hablar de ellos; representa concretamente sus experiencias. La palabra se integra a la acción... siempre que sea posible, el protagonista mismo elegirá el tiempo, el lugar, la escena (demarcación del contexto) y los egos auxiliares necesarios para la producción de su psicodrama... Puede tratarse de una situación actual que lo preocupa, así como de una situación pasada o futura, todas ellas reales o fantaseadas.

c) Participación y entrega: el protagonista debe quedar envuelto y comprometido en la acción. No basta la puesta en escena y la representación, es necesario su compromiso afectivo y emocional. En psicodrama se presentan todos los grados de participación, desde los más altos; pero para llegar a niveles profundos en la dramatización se requiere un máximo de entrega.

d) Realización simbólica o concretización en actos o imágenes: se facilita al protagonista el encuentro con las partes de su yo o con todas las cosas o personas que tiene relación con su mundo interno y externo. Estas personas pueden ser reales o fantaseadas, pasadas, presentes o futuras. El protagonista proyecta sobre el escenario, como si fuera una pantalla... Este principio implica el respeto por el material manifiesto del protagonista, previo a toda elucubración sobre sus contenidos latentes.

El quinto elemento dinámico del psicodrama es el grupo. El psicodrama esencialmente es una terapia grupal. El grupo no es un círculo de espectadores, todos los elementos son agentes dinámicos en la acción dramática.

#### 4.5.1 Funciones

a) El grupo cumple con dos funciones específicas: en relación con cada uno de los integrantes del grupo, en contexto grupal, y en relación con el protagonista, en contexto psicodramático, es la representación de la sociedad.

b) En relación consigo mismo es el paciente, ya que independientemente del proceso de cada uno de sus elementos el grupo en su conjunto, realiza una experiencia socioterapéutica.

#### 4.5.2 Participación del Grupo

El grupo tiene diferente participación de acuerdo a la etapa en que se encuentre la sesión.

El grupo participa ayudando al director a ablandar la rigidez y preparan la acción en un marco de espontaneidad y confianza, ayuda también en la elección del protagonista, ya sea eligiendo directamente o bien cuando explican su tema cada uno para que el director escoja.

También el grupo colabora como terapeuta asistente, tanto por que participan como ego auxiliare o como doble por su presencia empática silenciosa. Algunas



ocasiones el grupo participa más activamente cuando hace eco de las expresiones del protagonista al modo del coro de la tragedia griega.

Finalmente, el grupo hace más efectiva la elección terapéutica cuando al terminar la acción cada uno comparte con el protagonista sus experiencias personales que los recordó la dramatización del protagonista.

#### 4.6 EL ESCENARIO

El escenario es la parte física, esencial, indispensable para la forma ideal del psicodrama, es tan importante como el director, los egos auxiliares y el grupo.

La arquitectura ideal del escenario consta de cuatro niveles.

a) Principio terapéutico del círculo, b) la dimensión vertical del escenario, c) los tres niveles concéntricos de la escena, los niveles interior, medio y superior, con un cuarto nivel, el supraindividual.

##### 4.6.1 Niveles del Escenario

El escenario de Moreno en Beacon consta de cuatro niveles en forma circular, en cada uno de ellos se realiza una actividad específica.

a) Primer nivel, de la entrevista:

Este primer nivel en el primer escalón del escenario, es donde el director realiza la entrevista al futuro protagonista que el grupo está ofreciendo. El director forma parte del grupo, es uno de ellos, deja su papel de profesionalista ya que se integra al grupo.

b) Segundo nivel, de la reflexión:

Es el segundo escalón y es donde el protagonista realiza un soliloquio en voz alta sobre su problema. Su doble imita sus ademanes para adentrarse a la psique del protagonista.

c) Tercer nivel, de la actuación:

En este nivel el protagonista se enfrenta a las fuerzas que luchan en su interior o bien donde encara sus conflictos con las personas de su núcleo familiar. Este escenario ofrece toda la libertad deseada para la acción y la expresión de la espontaneidad y la creatividad de los actores.

Sobre esta plataforma de la acción existen luces de color azul, verde, rojo y ámbar que se intensifican de acuerdo al estado de ánimo del protagonista.

d) Cuarto nivel, de las relaciones trascendentales.

Es el nivel de los ideales del protagonista que son parte de la personalidad del protagonista. También es el nivel donde el protagonista pone, con ayuda de los egos auxiliares a las figuras que le inspiran en la vida.

No siempre se puede construir un escenario como los descritos por Moreno como ideales, que de alguna manera hace que el psicodrama se pueda realizar con facilidad.

La influencia dinámica que tiene el escenario, bien se puede transferir a cualquier lugar donde se realice una sesión psicodramática, lo importante es que se sigan los lineamientos del método psicodramático aunque no haya escalones ni existan plataformas. El director debe de ser lo más espontáneo y creativo que pueda para realizar la sesión.

## CAPITULO V

### TECNICAS PSICODRAMATICAS

## V TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

El tipo técnicas psicodramáticas que existen es muy variado. En este trabajo sólo se mencionarán algunas de las más conocidas. Es importante mencionar que los terapeutas, para hacer frente a una situación complicada, se ven forzados a inventar en un momento una nueva técnica o a modificar otra antigua, de acuerdo a la espontaneidad y creatividad de cada director.

De hecho las técnicas psicodramáticas tienen su origen en la expresividad de los pueblos. "Muchos de los métodos psicodramáticos, por extraños y fantásticos que puedan parecer, pueden encontrarse en los usos y costumbres de viejas culturas, se mencionan en las fábulas y cuentos de hadas de la literatura universal. Así por ejemplo, el método del espejo está descrito ya en Hamlet Shakespeare; el método del doble en la novela de Dostojevsky; el método del sueño en la obra de Calderon. "La vida es sueño... yo no he hecho más que descubrirlos de nuevo, adaptarlos a objetivos psicoterapéuticos. Pero sus verdaderos inventores no son ni los poetas, ni los enfermos mentales de todos los tiempos". (Moreno 1987).

Cuando Moreno inicio su trabajo de psicodrama tenía diez y siete técnicas psicodramáticas. Las técnicas han sufrido modificaciones de acuerdo al país donde se utilizan, tomando en cuenta al director, grupo y conflictos presentados.

### 5.1 Definición

"Se entiende por técnica psicodramática aquellos medios de que se vale el director de psicodrama para integrar a todos los miembros del grupo y movilizarlos

hacia una mayor participación, actuaciones en los problemas personales, las técnicas pueden ser visuales, auditivas, activas". Ramírez (1987).

## 5.2 Selección de Técnicas:

5.2.1 Para la selección de técnicas Ramírez (1987) menciona cuatro puntos a tomar en cuenta:

En primer lugar el director debe de tomar en cuenta su estado emocional y de su personalidad, a fin de que las técnicas que emplee correspondan a su modo de trabajar.

En segundo lugar, las técnicas que se emplean deben ser apropiadas al grupo con que se trabaja, ser adecuadas a la edad, educación, cultura y problemas generales. Por ejemplo: Los niños necesitan técnicas de juego; con adolescentes, técnicas muy pasivas resultarían poco favorables, con profesionales, psiquiatras, y personas rígidas, las técnicas que parezcan infantiles y faltas de lógica resultarían inapropiadas.

En tercer lugar, las técnicas empleadas deben corresponder a la situación emocional y problemática del protagonista y del grupo.

Finalmente, las técnicas que se utilizan en psicodrama deben ayudar al protagonista a darse cuenta de su problemática, el psicodrama activa todo el cuerpo e intensifica sus emociones. Es importante señalar que en psicodrama el Insight viene de la acción dramática y de la espontaneidad, tanto del protagonista como del grupo.

## 5.3 TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

En una sesión psicodramática, las técnicas que se pongan en práctica estarán de acuerdo al caldeoamiento, a la acción y al cierre de la sesión.

### 5.3.1 Técnicas de caldeoamiento

Como se mencionó en el capítulo III, la finalidad del caldeoamiento es preparar al director, al grupo y al protagonista para realizar una presentación de sus problemas.

Las técnicas que sirven para caldear entre otras pueden ser:

#### 5.3.1.1 Presentación de sí mismos.

Se utiliza sobre todo cuando el grupo se acaba de integrar. Es una técnica que ayuda a quitar tensiones y a conocer a todos los miembros del grupo.

El director invita a todos y cada uno a presentarse dando su nombre, diciendo algo de lo que hacen y de los problemas que quisieran tratar en la sesión. Si el grupo es reservado, el director puede servir como modelo para los demás miembros del grupo.

Havord (1986) menciona "al utilizar la presentación personal se pide a cada persona que se presente y diga algo sobre su pasado, esperanzas..."

### 5.3.1.2 Presentación tomando el lugar de un familiar o amigo.

Esta técnica se utiliza para que haya mayor libertad de preguntar a una persona extraña sobre el miembro del grupo y además para que se conozca la opinión que tiene otra persona del presentado.

Aquí se pide a cada uno que piense en un familiar o amigo que le conozca bien y que se presente como lo haría ese familiar o amigo: andando, hablando y usando maneños de la persona representada.

El grupo hará preguntas acerca del presentado, de la relación que tiene con él y de qué cosas le gustan o disgustan de su persona. El director se fijará quién es la persona elegida para esta presentación y empezará definiendo a las personas importantes del átomo social de cada una, de las personas del grupo.

### 5.3.1.3 Presentación por un miembro del grupo

Ayuda a que exista una mayor comunicación entre los miembros del grupo, en la primera parte del ejercicio se realiza de manera paraverbal y en la otra parte de forma verbal y directa.

Se pide al grupo que se ponga de pie y camine en silencio haciendo contacto visual y/o de manos con diversos miembros del grupo, y que tomen conciencia de cómo se sienten al hacer el contacto con otros y quiénes les inspiran más confianza o a quiénes quisieran conocer mejor. Después el director pedirá a cada uno que escoja a la persona que más confianza les inspire o a quien quieran conocer más personalmente. Así quedarán formados muchos pares. En cada par cada uno hablará de sí mismo en un tiempo determinado, el compañero le escuchará sin hacer



preguntas, comentarios ni normalizaciones de ninguna clase. Después el otro hablará de sí mismo bajo las mismas condiciones. Cuando hayan terminado todos los pares de hablar, se reunirán en un mismo sitio formando un grupo total y cada uno se presentará con el nombre y ademanes del compañero, repitiendo en primera persona algo de lo que habló. Aquí se notará la facilidad o dificultad que tienen todos para oír empáticamente y para ponerse en los zapatos de otro sin hacer evaluaciones, juicios, ni interpretaciones. La persona representada se verá como en un espejo y podrá también corregir errores o distorsiones que haya cometido el que lo presentó. Esta presentación sirve para relajar a todo el grupo, siempre que se haga con respeto.

#### 5.3.1.4 Presentación por medio de dibujos

Cuando se trabaja con infantes es difícil que tengan una comunicación abierta y directa, por lo tanto, los dibujos ayudan a los niños a relacionarse de una manera espontánea.

Esta técnica se usa mucho con niños. Se les da a todos una caja de crayolas de diversos colores y hojas de papel blancas, y se les pide que hagan un dibujo que exprese quiénes son y cómo se siente. Cuando hayan terminado se ponen todos los dibujos en el suelo para ser inspeccionados por el grupo. Cada uno va escogiendo el dibujo que más le impresione y que tenga mayor resonancia para él; sobre ese dibujo pone el pie derecho. Nadie debe escoger el dibujo propio. Cada uno va tomando el dibujo que escogió y dice la impresión que le ha causado sin hacer ningún análisis ni del dibujo ni de la personalidad de su autor. Aquí se verá la sensibilidad que tiene cada uno. Cuando hayan terminado esta fase del ejercicio, cada cual recoge su dibujo, lo muestra a todo el grupo y comunica los sentimientos propios que quiso expresar. El oír antes a los demás expresar diversos sentimientos

por su dibujo, le ayudará a tomar mayor conciencia de lo que sentía cuando hacía su obra.

Howard (1966) menciona "los materiales artísticos pueden adaptarse al ambiente del grupo, las pinturas, crayones, colores y una gran variedad de materiales pueden ser utilizados para esto ... se puede pasar de los medios artísticos a las representaciones."

### 5.3.1.5 Escultura

Cuando el grupo se encuentra integrado, es conveniente utilizar este tipo de técnica, ya que, requiere que los miembros del grupo empiecen a movilizar sus sentimientos.

Se usa la técnica de escultura para promover la espontaneidad y creatividad del grupo, quitar su rigidez y darse cuenta de la confianza que cada uno tiene en sí mismo y en los demás. Además, el director puede ir formándose una idea de la problemática que cada individuo proyecta de manera indirecta. Puede hacerse de tres maneras:

a) En la primera, estando todo el grupo reunido y de pie, el director sugiere que uno empiece una escultura libre que deberá completarse por otro miembro del grupo. El primero se pone en el centro representando algo: un árbol, un poste de luz, una montaña, etc., a su libre elección. Los demás van agregando al primer elemento lo que cada uno quiera, pero de manera congruente y espontánea.

b) Una segunda forma de la técnica de esculturas consiste en dividir al grupo en varios subgrupos de cuatro a cinco personas. Cada grupo trata de formar

una escultura con uno de los miembros del grupo poniendo sus manos, pies, brazos, cara, etc. de la forma que a ellos les plazca. Aquí se puede observar la cooperación o lucha entre los miembros del pequeño grupo.

c) Otra forma consiste en que cada uno, valiéndose de los miembros del grupo, haga una representación gráfica de su familia poniéndolos en la postura ordinaria en que él los ve y dando a cada uno una frase que exprese lo que cada uno de su familia siente por el sujeto. Como puede suponerse, ésta forma nos indica ya la problemática de cada uno, además de promover la espontaneidad y cooperación de todos, es una de las más utilizadas actualmente.

Leventon (1980) menciona que "la escultura es muy gratificante. Logra de inmediato varios objetivos: hacer que los miembros del grupo se levantan de sus asientos, permite una forma de tacto que no representa una amenaza..."

Martinez (1985) menciona "muchas veces para una mejor descripción y comprensión del átomo social-familiar (Moreno) sugiere la dramatización en las cuales pueda ir tomando cada uno de los roles familiares (padre, madre, hermano, etc.)"

Howard (1986) menciona "En este método el protagonista presenta su "átomo social" la gente clave y más importante para su experiencia (con frecuencia su familia), como si fuera un grupo de esculturas."

Cada director debe mantenerse abierto a innovaciones que vea en otros adaptándolas a su personalidad y finalidades que pretende y a los fines del caldeamiento en psicodrama, integrar al grupo, promover la espontaneidad y

creatividad de los componentes del mismo y percibir la problemática de cada cual según aparece en cada ejercicio.

Los ejercicios no se realizan en serie, deben de escogerse de acuerdo al grupo. El caldeamiento es la primera fase de un psicodrama, pero debe servir para preparar a todo el grupo para la acción dramática y escoger el protagonista con quien se va a trabajar en la sesión. Una vez que el director siente que el grupo está integrado y que el nivel de rigidez ha bajado mientras aumenta su espontaneidad y creatividad, debe fijarse con quién va a trabajar en una acción dramática, dejando a un lado todos los ejercicios que había planeado. Si ya tiene lo que busca, perdería el tiempo en seguir buscando y haciendo más ejercicios de caldeamiento. La acción puede ser breve con aquellos que muestran un problema especial en cada ejercicio, terminándola con breve participación de los demás, o sea, de los que también han sentido dificultades especiales en un ejercicio.

Existen técnicas de caldeamiento que en sí pueden ser una breve acción dramática y pueden ser las siguientes:

#### 5.3.1.6 Personificación

Con esta técnica el protagonista rompe las barreras, ya que, no se pone al desnudo ante el grupo, por sí mismo, hablando de sus ideas, anhelos, metas, etc., sino que es a través de un personaje imaginario que él admira.

Se pide al grupo que cada uno piense en algún personaje histórico o ficticio o en alguna persona ideal que haya conocido durante su vida y que después de identificarse mentalmente con el personaje pase al escenario a presentarlo como si él

mismo fuera tal personaje. El grupo puede hacerle preguntas adecuadas, como si realmente él fuera el personaje representado, preguntándole qué piensa hacer ahora y cómo piensa lograrlo. Así mismo, le pueden preguntar qué piensa el sujeto que hace la representación, qué tanto lo admira y qué cree él tal sujeto que puede hacer en la vida imitándolo. Aquí mostrará cada uno de los ideales que tiene y cómo piensa realizarlos en la vida.

Martínez (1985) menciona "se propone a los integrantes imaginar personajes con quienes han de tener a identificarse. Cada miembro inventa o crea un personaje...se les pide que interactúen espontáneamente, creando diálogos improvisados."

#### 5.3.1.7 Dramatización de una historia o fábula

Esta técnica permite a los individuos ir desarrollando su creatividad y espontaneidad, los miembros del grupo no corren ningún riesgo, ya que, no hablan de sí mismos, claro que lo está haciendo de forma indirecta.

Esta es una técnica que el mismo Moreno usaba con frecuencia con los niños de Viena hacia 1911. Se pide al grupo que diga qué fábula les interesa más, sobre todo tratándose de niños, o qué novela o película les ha impresionado más y se elige para actuarla libremente. El que ha escogido la historia, novela o filme, hace del director y productor escogiendo a quienes han de representar cada papel y modificando éste a su gusto.

#### 5.3.1.8 Tienda Mágica

Esta técnica es muy interesante, ya que, se asemeja a los juegos de niños donde se compraba las cosas imaginariamente, esta tienda se diferencia en que se

compran sentimientos, emociones, cualidades, etc. que el comprador siente que le hacen falta en ese momento, por lo general el grupo está dispuesto a comprar.

El director anuncia que va a abrir una tienda mágica que pondrá al servicio del grupo por una o dos horas. En ella se podrán obtener cosas que no se venden en ninguna otra tienda, por ejemplo: Paz, seguridad interior, éxito en el amor, admiración, etc. Estas cosas no se compran con dinero, sino por medio del trueque. Se obtiene la cosa deseada dando a cambio algo personal y comprometiéndose a hacer algo en particular. El director elegirá a un miembro del grupo que conozca la técnica para que haga de propietario y vendedor, o él mismo tomará este papel la primera vez, y luego dejará que otros sean los vendedores. El vendedor invita a los miembros del grupo que pasen a la tienda exponiéndoles las cosas maravillosas que pueden obtener ahí y que no se ofrecen en ninguna otra tienda. Si el comprador pide éxito en la escuela o en su profesión, el vendedor le asegura que sí tiene ese precioso objeto, pero necesita saber qué le puede ofrecer de su parte, como horas de trabajo, estudio, etc. El grupo asesorará al vendedor respecto de si el precio es adecuado o si la persona podría hacer u ofrecer algo más a trueque del éxito que quiere. Al convenirse el trueque, el vendedor pide a su asistente que traiga de la trastienda ese precioso objeto, lo envuelva bien a gusto del comprador y se lo entregue dándole la garantía de que tendrá el éxito que desea, siempre que él cumpla su parte del contrato. Otros, en una especie de participación, comentan al feliz comprador si ellos tienen tal objeto y como lo consiguieron.

Ramírez (1987) menciona "Es obvio que en esta especie de juego cada miembro del grupo expone lo que le falta y que quisiera obtener, en psicodrama y el grupo juzga si está usando los medios adecuados."

Leventon (1980) menciona "La técnica mágica es una técnica especial: es un juego sensible, poético. El ambiente y el estado de ánimo tiene que ser correctos. El grupo tiene que ser verbal y deseoso de jugar".

Howard (1986) "la tienda mágica es una técnica excelente, no sólo para calentar al grupo, sino también para aclarar objetivos y examinar consecuencias de la elección propia".

### 5.3.1.9 Titeres

Se utilizan cuando el grupo no está muy dispuesto al diálogo, o bien cuando se quiere investigar las relaciones familiares.

Con niños se pueden usar títeres o muñecos con figuras de papá, mamá, niños o animales. El director les deja escoger el muñeco que quieran y que actúen y dialoguen unos con los otros como si fueran la figura escogida. También pueden organizar una función más completa utilizando todas las figuras y dialogando y actuando como si fueran dichas figuras.

Howard (1986) menciona "con frecuencia una representación con títeres puede ser un calentamiento eficaz, mientras se da cierta distancia al protagonista".

### 5.3.2 Técnicas de Acción

Una vez seleccionado el protagonista, el director empieza la acción propiamente dicha utilizando las técnicas que considere más adecuadas, al protagonista elegido y al tipo y grado de caldeamiento del grupo. Algunas de las técnicas de acción son entre otras:

### 5.3.2.1 Escenificaciones estructuradas

Trabajando con grupos cautelosos y desconfiados y que tratan de evadirse de la presentación de un problema personal, suelen utilizar las técnicas que se llaman escenificaciones estructuradas para indicar que la acción está sugerida por las actividades del grupo y elegidas por el director. Esta técnica se puede manejar de dos formas:

#### a) Actuación de situaciones bochomosas

El director pide que piensen en una situación bochomosa por la que han pasado. Para animarlos el director puede romper el hielo hablando de alguna situación bochomosa reciente por la que él pasó. Luego la actuará con ayuda del grupo. Con esto les da la oportunidad de reirse y perder su exagerada cautela. Después de la presentación del director, los miembros del grupo hablarán las situaciones odiosas o bochomosas por las que ha pasado. Estas se actúan como monodrama o con la cooperación de todo el grupo. El que presente la situación hace de director, distribuyendo los papeles entre los miembros del grupo. Todos ponen en escena la situación, presentándola primero como ha sido y después cómo desean resolverla.

Leventon (1980) menciona "cada lugar en el que él o ella trabaja, proporcionan al director del psicodrama cierto número de escenas que son hechos para el ambiente del grupo particular en el que tienen cierta importancia para todos ahí".

#### b) Escenificaciones positivas



Con grupos de poca estima personal como son los grupos de alcohólicos y prisioneros, se empieza la serie de sesiones con algo que les sirva de satisfacción personal por lo que han hecho a lo largo de su vida, ya sea en su familia, en su trabajo y en el deporte. Hay que recordar que el psicodrama no solo sirve para resolver problemas, sino también para aumentar la estima personal.

Así como los componentes del grupo son coterapeutas y copacientes, también el director debe tomar parte en la tarea propuesta hablando también de sí mismo como cualquier otro, o sirviendo de ego auxiliar cuando así lo solicita el grupo en escenas estructuradas. En estas escenificaciones se comprueba una vez más la eficacia y dinámica de la actuación psicodramática, porque con la acción los episodios resultan más reales, más emotivos y con una riqueza de información y matices personales que aparecieron en la relación oral. Después de estas escenificaciones de algo positivo, de satisfacción personal y de aceptación grupal, los miembros del grupo están ya dispuestos a adentrarse en cosas más dolorosas y en situaciones conflictivas en las que no saben qué hacer.

### 5.3.2.2 Actuaciones de Fantasías

Las técnicas que utilizan la fantasía para trabajar con los diferentes grupos, son en general para que los protagonistas tomen conciencia de sus problemas, es decir, se den cuenta por sí solos de su problemática.

Estas funcionan en grupos de niños y adultos que no saben hablar de problemas o que se resisten a actuarlos. Las fantasías y los sueños actuados ayudan al grupo a tomar conciencia de aspectos oscuros o inconscientes de su personalidad, aquí la imaginación es de mucha ayuda.

La técnica de las fantasías es ya de por sí un método valioso para explorar el inconsciente, pero su eficacia aumenta muchísimo cuando se actúan psicodramáticamente. Unas fantasías son libres y espontáneas y otras son dirigidas.

a) Fantasías libres.

El director pregunta si han tenido la fantasía de ser algún animal, algún personaje histórico o algo muy especial. Les pide respiren profundamente y traten de concentrarse en esa fantasía olvidándose de todo lo demás, después cada uno va contando sus fantasías mientras los demás oyen con respeto y atención. Es útil que el director participe en este ejercicio como todos los demás y hable también de sus propias fantasías. Con esta participación común el grupo se integra más y se prepara para tomar los roles necesarios en la dramatización.

El director distinguirá quién es el que participa más activamente y quién parece estar más involucrado en su fantasía, para escoger a quien habrá de iniciar la dramatización. También el grupo puede escoger por cuál fantasía se empezará la acción. La persona escogida pasará al escenano como productor y director de la dramatización escogiendo a las personas que han de representar cada papel. Si alguno no actúa como él ha pensado o fantaseado, le ayuda tomando momentáneamente ese papel, y con esto se irá involucrando más y más en su creación imaginaria. Al terminar, el productor hará un soliloquio expresando los sentimientos que tal imaginación le ha producido. Otros podrán añadir sus propias reacciones personales al presenciar la actuación. Si de este ejercicio resulta un protagonista, el director proseguirá la sesión con un psicodrama más completo; si no, se seguirá el ejercicio representando otras fantasías. Al ver la fantasía actuada, casi todos los productores

se dan cuenta que esas fantasías dicen algo de su persona y de sus problemas o ideas.

b) Fantasías dirigidas:

Aquí se pueden actuar psicodramáticamente fantasías de viajes del cuerpo. Los viajes imaginarios de psicosisíntesis que han dado muy buen resultado en psicodrama son los siguientes:

Un viaje por un campo que cada cual se imagina a su gusto, como pradera o desierto. A lo lejos y hacia un lado se ve un bosque. El viajero se aproxima al bosque con cuidado y descubre un animal. Cada quien se figura qué clase de animales. Se aproxima y se familiariza con él y le pregunta qué hace, cómo se siente, si está solo o tiene familia y qué pica hacer en adelante. Después de esta conversación imaginaria, el viajero se despide y atraviesa el campo, porque en el lado opuesto ve otro bosque.

Se aproxima poco a poco y curiosamente ve otro animal. Lo observa, se familiariza con él y le hace las mismas preguntas que al animal anterior. Le preguntará además si conoce al otro animal en el lado opuesto del bosque, si son amigos o quisieran serlo. La respuesta puede ser negativa o afirmativa. Todos relatan sus imaginaciones y describen el campo, los bosques y los animales que vieron si el director está entrenado en psicosisíntesis, puede ya irse formando una idea del problema del narrador. Luego se pasa a la actuación de lo referido. El ensañador escoge a los egos auxiliares que van a tomar el papel de los dos animales y los entrevista de nuevo como lo hizo antes imaginariamente. Los egos auxiliares actúan

como animales, responden siguiendo la pauta general que oyeron del relator, añadiendo espontáneamente otras cosas que cuadren con lo indicado. Si se desvía demasiado, el productor-relator los corrige o él mismo añade otras cosas que no dijo ni imaginó anteriormente. Después que se han actuado varios viajes de distintas personas, el director pide a todos reflexiones si esos animales que vieron corresponden a aspectos de su propia personalidad. Si hay respuestas positivas y hay tiempo para entrar en una acción dramática más directa, se procede a la misma. Si no, queda sembrada la semilla, ya que esta sesión, además de ser un excelente medio de entrenamiento en espontaneidad de los egos auxiliares, ayuda a los protagonistas-productores-relatores a tomar conciencia de sus problemas internos o de relación con otras personas para sus dramatizaciones en sesiones posteriores.

Martínez (1985) menciona " otro modelo de dramatización explorativa es aquella que empleamos con la finalidad de comprender las expectativas de los integrantes del grupo y que hemos denominado "dramatización del viaje"."

Howard (1986) menciona "las fantasías guiadas se refieren a una amplia variedad de ejercicios en los que el director hace que los miembros del grupo imaginen una diversidad de temas generales, cuyos detalles son llevados por la imaginación única del individuo."

### 5.3.2.3 Dramatización de los sueños

Los sueños que se repitan con regularidad aunque con variedad de matices se trabajan de la siguiente manera en psicodrama: El director pregunta quién ha tenido recientemente sueños que de alguna manera se repiten constantemente. Si alguno responde afirmativamente, el director le pide pase al escenario y empiece a hacer un

soliloquio de los sentimientos, pensamientos y preocupaciones que tenía antes de dormir; luego le pide que dramatice las cosas que hizo antes de acostarse: cambiarse de ropa, lavarse los dientes, ir al baño y tal vez leer en cama. El protagonista se recuesta y se acomoda para dormir como lo hace ordinariamente, dándose vuelta o cayendo como un tronco sobre la cama. Se acerca el director y, poniendo ligeramente su mano sobre la cabeza del protagonista, le pide respire profundamente y trate de recordar todas las partes del sueño del principio al fin y que le dé una señal moviendo los dedos cuando ya tenga presente todo el sueño o las partes que recuerda, lo pone de pie y exhorta a todo el grupo a que en cuanto el protagonista vaya enumerando las partes del sueño, ellos lo vayan actuando como figuras mudas de ballet. Si hay diálogos, los repite tal como lo va haciendo el protagonista. Esto va viendo la objetivización de su propio sueño hasta llegar al punto culminante que le hizo despertar. Después le pide que regrese a la cama, respire y trate de reconstruir el sueño añadiendo aquellas partes que quiera y quitando las partes que le atemoricen. Cuando tenga la reconstrucción del sueño a su gusto se lo indica al director; éste lo levanta y se hace la dramatización (con la ayuda del grupo como egos auxiliares) de todo el sueño reconstruido a su gusto. Después se pide al protagonista que vea cuáles son las diferencias del primer sueño que le atemorizaba y del segundo que él mismo ha reconstruido. En esta discusión se ve claramente cuáles son sus aspectos o las situaciones que le atemorizan y cuál es la ruta a tomar para solucionar esa dificultad.

Si se trata de sueños placenteros que han dejado al protagonista con sentimientos de satisfacción y gozo, también se pueden dramatizar como en los sueños de pesadillas. Aún entonces se puede hacer una reconstrucción que dé al protagonista mayor satisfacción todavía. Recuérdese que el psicodrama sirve tanto

para la solución de problemas como para incrementar y reforzar las actividades y sentimientos satisfactorios.

Howard (1986) menciona "con frecuencia es una excelente forma para la primera representación en la exploración del problema del protagonista... por lo general el protagonista está listo para entrar a la segunda fase de acción".

Todas las dramatizaciones psicodramáticas anteriores pueden carecer de la espontaneidad y creatividad del psicodrama clásico, pero son de muchísima utilidad. Cada uno va tomando conciencia de sus problemas a través de estos medios indirectos; el grupo se acostumbra a ver puntos diversos y problemas personales de otros.

Después de estas escenificaciones, el director puede fácilmente pasar a actuaciones psicodramáticas más espontáneas porque los asistentes están ya dispuestos a enfrentarse a sus propios problemas de una manera más directa.

Las técnicas más utilizadas en psicodrama son:

#### 5.3.2.4 La silla vacía

Es una técnica que se originó en la terapia gestal, pero en la actualidad se utiliza en psicodrama.

Leventon (1980) dice "Esta técnica fue desarrollada... como herramienta básica en la dramatización y solución de conflictos internos."

Howard (1986) menciona "Este es uno de los principales métodos de calentamiento y algunas veces también puede utilizarse durante la sesión de acción...puede utilizarse cuando el protagonista tiene dificultades en relacionarse con una persona real".

En la técnica de la silla vacía el director coloca una silla en el escenario y sugiere al grupo que cada uno imagine en la silla, a una persona viva o muerta, con quien tiene cuentas pendientes y a quien no pudieron decir lo que realmente sentían, porque la persona ha muerto o porque nunca les dio la oportunidad de confrontarla o expresarle abiertamente sus sentimientos, ya sean positivos o negativos. El director puede reforzar esta instrucción preguntando si alguno tiene dificultad en imaginarse a la persona y exhortándolos a que se concentren más. Después van pasando al escenario uno tras otro. Se acercan a la silla y se ponen a la distancia que crean más adecuadas para lo que van a decir.

Después de unos cuantos cambios de roles entre el protagonista y la persona ausente representada por él mismo o por un ego auxiliar, el director toma más abiertamente la dirección y pide al protagonista le diga el tiempo y lugar en que tuvo tal encuentro con la persona puesta en la silla vacía. De esta escena se siguen otras hacia el pasado y hasta se puede hacer una proyección al futuro, según lo juzgue conveniente. Al final de esta sesión o de las mini-sesiones de la silla vacía, el director pide compartan con el protagonista o los protagonistas que han trabajado en el escenario.

### 5.3.2.5 Cambio de roles

Esta técnica es uno de los mayores inventos de Moreno, y se ha popularizado tanto, que muchos profesionales no saben quién la originó. El cambio de roles, como

su nombre lo indica, consiste en que el protagonista tome el lugar y papel de la persona opuesta que algunos llaman antagonista, aunque no siempre se trata de una lucha entre uno y otro, porque el conflicto entre ambos puede consistir en que ni uno ni otro han sabido expresar cariño y amor. Si el conflicto está entre padre e hijo y estamos trabajando con el hijo como protagonista, el cambio de roles consiste en que el hijo deje su lugar y tome el papel del padre al dialogar con él, sea que la acción consista en un monodrama en que el protagonista toma todos los papeles, o en un psicodrama en que está hablando a su padre representado por un ego auxiliar. Es necesario que al cambiar de roles cambien también de lugar.

Con muchas las ventajas que ofrece esta técnica. En primer lugar, el protagonista "se pone en la piel del otro" y se ve forzado a ver la situación bajo su punto de vista en muchas ocasiones, por primera vez en la vida empieza a darse cuenta de sus sentimientos. En segundo lugar, al hablar como padre en el cambio de roles, el protagonista se da cuenta de una manera más real de lo que el padre piensa y siente de él como hijo. En tercer lugar, el cambio de roles saca inesperadamente al protagonista de sus defensas habituales bajo las cuales sólo ve y oye lo que le conviene, y empieza a tener de sí y de la otra persona una percepción nueva y más objetiva. Finalmente, el cambio de roles afina la percepción del ego auxiliar, tanto por lo que respecta al hijo, como al padre, siguiendo naturalmente las indicaciones que da el protagonista en ambos papeles. En psicodrama, lo que importa es conocer y objetivizar la percepción o distorsiones subjetivas del protagonista que son precisamente las que impiden una comunicación abierta y objetiva entre ambas partes.

Leventon (1980) dice "cuando una conversación se vuelve potencialmente peligrosa, cuando sentimos que pueden hacernos o podemos perder algo...actuamos la parte herida...Es importante que el participante realmente cambie de asientos, tomar



el lugar del otro en forma literal y evitar confusiones cuando ambos regresen a ser ellos mismos."

Martínez (1985) Menciona "muchas veces nos encontramos en un momento del grupo en que se hacen visibles varios emergentes...la posibilidad de llevar a la escena dramática representantes de esos emergentes latentes y hacerlos interactuar entre ellos invirtiendo luego roles, permite a veces hacer conciente el verdadero motivo de discusión".

Howard (1986) dice "...entonces el director puede colocar al protagonista en el papel de la otra persona y no sólo mostrar las palabras de otro sino también su estado de ánimo, postura, tono de voz y conducta no verbal".

### 5.3.2.6 Técnica del espejo

Esta técnica se usa cuando el protagonista actúa en el escenario, sin involucrarse personalmente en lo que está haciendo y diciendo, como en psicodrama no se permiten confrontaciones verbales agresivas entre los miembros del grupo, el director puede ayudar al protagonista a tomar conciencia de lo que está haciendo pidiendo a uno del grupo que pase al escenario y repita la acción, diálogos y reflexiones del protagonista tal como él las percibió, pero hablando en primera persona como si fuera el mismo protagonista, mientras éste ve la acción a distancia y calladamente. Si aún así el protagonista no cae en la cuenta de su modo de pensar y actuar en la vida, el director puede sugerirle al ego auxiliar que al servir de espejo exagere la representación a fin de que el protagonista se vea obligado a corregir la presentación. Al hacer su nueva presentación en el escenario para corregir la

representación del espejo, el protagonista la hará con más sinceridad y seriedad porque se ha dado cuenta que, tanto el director como el grupo, comprenden su evasiva actuando teatralmente una comedia.

Ramírez (1987) menciona "la técnica del espejo hace comprender el modo de ser sin palabras ni confrontaciones verbales".

### 5.3.2.7 El soliloquio

Esta es una técnica que puede usarse al principio de la sesión, en el calentamiento, cuando cada persona del grupo expresa en voz alta cómo se siente, qué le inquieta y qué espera del grupo.

El soliloquio se usa también al iniciar la acción, cuando el protagonista pasa al escenario y empieza a hablar consigo mismo, en voz alta, antes y después de cada escena.

Como su nombre lo indica, el soliloquio es la técnica en que se invita al protagonista a que exprese en voz alta sus sentimientos más íntimos, su confusión, su estado de ánimo y las dificultades que encuentran en el camino de la vida. Si hay un escenario parecido al del Teatro de Psicodrama de Moreno, el soliloquio se hace mientras el protagonista se pasea por la segunda grada del escenario, después del escalón de la entrevista. El director puede asignarle un doble que le ayude a profundizar en esta reflexión personal. Con el soliloquio, el protagonista deja a un lado la máscara social y convencional con que suele ver sus problemas, y verlos tal como son. El soliloquio del protagonista indica al director exactamente dónde se encuentra emocionalmente, sus ambivalencias, y lo que más le inquieta en el momento

presente. Con esto puede planear con más acierto las escenas que podrán dramatizarse. Mediante el soliloquio, el grupo comprende mejor la situación conflictiva del protagonista, y los egos auxiliares tendrán una buena base tanto para expresar más abiertamente sus sentimientos, como para tomar el papel de las personas que forman parte de su conflicto como egos auxiliares.

Ramírez (1987) menciona "el soliloquio pone de manifiesto los verdaderos sentimientos de las partes...".

#### 5.3.2.8. Proyección del futuro

Esta técnica se usa al finalizar la acción y sirve para cerrarla positivamente. Consiste en pedir al protagonista que imagine que ha resuelto todos los problemas que ha representado en la sesión y que se encuentra contento y satisfecho de su vida y del progreso realizado a través de su terapia, se le fija una fecha determinada, no muy próxima ni muy lejana, por ejemplo del presente a 5 o 10 años, se le exhorta a que se relaje, respire profundamente y que imagine dónde está, con quién y qué está haciendo. Al indicar que ya tiene todos los detalles de tiempo y lugar en su imaginación se le puede pedir que haga un soliloquio expresando sus sentimientos como si esa fecha fuese el momento presente. Aquí ya estarán preparados los egos auxiliares, si son necesarios, para ayudar al protagonista a escenificar esta escena de gozo y triunfo. La finalidad de esta técnica es darle al protagonista el gozo anticipado del éxito en su terapia y de los triunfos que espera en la vida. La técnica afianza y aumenta la confianza del protagonista en sus esfuerzos por superar las dificultades presentes.

Martínez (1985) menciona "las dramatizaciones que intentan superar el pasado tiene las huellas y los gestos del pasado negado...es precisamente en ese acto dramático, cuando intenta cambiar."

Horard (1986) dice "La técnica de proyección futura... puede representar su vida dentro de cinco años...a través de la proyección del futuro el protagonista puede obtener un enfoque más realista y comenzar a imaginar escenas en las que él pueda lograr éxito".

### 5.3.2.9 Dramatización de la "Realidad Surplus"

Moreno llama realidad surplus a la imaginación y dramatización de los acontecimientos personales conflictivos y traumáticos, pero modificándolos a gusto del protagonista. La técnica se usa al finalizar la sesión psicodramática y consiste en dramatizar de nuevo todas las experiencias desagradables y conflictivas que el protagonista ha presentado en la sesión, pero en un marco positivo. Por ejemplo, si el protagonista ha actuado la mala relación que tiene con sus padres y ha presentado escenas de descuido y desamor por parte de ellos, el director le pide que imagine y explique el tipo de padres que hubiera querido tener, y que los escoja entre las personas del grupo. Estos serán los egos auxiliares que se ajustarán y desarrollarán los lineamientos generales satisfactorios que el protagonista ha deseado. La actuación puede empezar por la gestión, las esperanzas que sus padres tienen por verlo nacido y sus ilusiones por lo que el niño va a ser y realizar cuando crezca. Después de estos diálogos de los "padres", se puede representar la escena del nacimiento del protagonista tal y como él la desea y todas las escenas de su infancia y su juventud y del tiempo actual que antes había presentado, pero actuándose ahora según sus deseos explícitos.

No es conveniente dejar al protagonista sumido en la desesperación, confusión y oscuridad. Por tanto, después de la actuación a profundidad de cualquier incidente doloroso, bochornoso y trágico, es necesario que el protagonista aprenda a encender una luz para ver las posibilidades de cambio. Con la técnica de la Realidad surplus no se cambia la historia, pero sí la manera de evaluarla. Es sorprendente observar el optimismo y valor que el protagonista deriva de la dinámica de la proyección hacia el futuro y de la dramatización de la realidad surplus. En lugar de seguir llorando y lamentando un pasado que no puede cambiar, el protagonista se siente fuerte y decidido a cambiar sus efectos en el futuro. En el ejemplo expuesto de la falta de amor del padre en la niñez y juventud, después de la dramatización de la realidad surplus el protagonista resuelve muchas veces hacer un intento más por acercarse a su padre, ahora ya más viejo, y establecer con él una relación comprensiva y de amor; en el peor de los casos el protagonista resuelve que sus hijos no sufrirán lo que él sufrió porque está decidido a ser un buen padre para sus propios hijos.

### 5.3.3 TÉCNICAS DE CLAUSURA

El compartir es la parte final de una sesión psicodramática; es también la fase de psicodrama que liga a todos con mayor fuerza y sinceridad si es bien llevada. El director se sienta junto al protagonista en una de las gradas del escenario o en el área en que se ha efectuado la acción y explica al grupo que el protagonista se ha mostrado libremente, les pide que ellos también le muestren su comprensión y empatía, no con consejos, análisis, ni moralizaciones, sino con la expresión sincera de las vivencias personales y experiencias de su propia vida que la actuación del protagonista les ha traído a la memoria.

### 5.3.3.1 Participación Directa

El compartir se puede hacer verbal o no verbal, o de ambos modos a la vez. En el compartir verbal se acerca cada miembro del grupo incluyendo el director, y le cuenta al protagonista sus experiencias personales en las que se siente identificado con él. Es conveniente que este compartir se haga muy cerca del protagonista haciendo contacto físico con él. Al final, el protagonista se verá rodeado de la mayor parte de los miembros del grupo y sentirá que no es el único que ha tenido tal o cual problema y que todos los del grupo están empeñados en luchar por salir adelante:

Leventon (1980) menciona "la pregunta ¿qué lo emociona de lo que acaba de ver? es muy útil para obtener un compromiso personal directo...En este momento no quiero que los miembros del grupo entren en detalles, respecto a su propia solución personal...con objeto de ayudar a cada miembro a comprender su propia experiencia emocional".

### 5.3.3.2 Actuaciones Breves

Muy frecuentemente, después de una acción dramática fuerte y profunda, hay muchas personas muy involucradas emocionalmente en el mismo problema. El director deberá cerrar entonces la situación conflictiva con breves actuaciones. También es impresionante observar que el protagonista se siente tan fuerte y seguro después de su presentación que él mismo se ofrece a sostener y consolar a aquellos que en la participación se hayan emocionalmente sacudidos y están llorando junto con él. Todas

estas eventualidades y emergencias son normales, en un psicodrama bien dirigido: por eso el director debe calcular su tiempo para dejar espacio suficiente para cerrar la sesión adecuadamente.

Leventon (1980) dice "veo que la escena que acabamos de tener engendró algunos sentimientos fuertes. Mientras realizábamos la escena noté algunos suspiros y lágrimas. Que tal si se ponen ustedes en la escena y hablan como uno de los personajes, digamos que hubieran dicho o quieran decir ahora".

Howard (1986) dice "En este punto por lo general varias personas expresan conflictos pasados o presentes de sus propias vidas y comparten los sentimientos confusos que también sintieron".

#### 5.3.3.3 Compartir sin palabras

Las personas del grupo que no tienen experiencias personales semejantes a las del protagonista, pueden acercarse a él y expresarle con abrazos y hasta con besos su comprensión y empatía.

#### 5.3.3.4 Decir lo que haya aprendido o descubierto

El director podrá incorporar al protagonista al grupo con más fuerza pidiendo a las personas del grupo que así lo deseen, digan al protagonista lo que cada uno ha aprendido de él o que le señalen las cualidades positivas que han descubierto en él a través de su actuación dramática.

### 5.3.3.5 Abrazos

Finalmente, suele suceder en el compartir que, espontáneamente todo el grupo que sitúe alrededor del protagonista y exprese con abrazos lo que todos sienten al terminar la sesión.

Eva Leventon, Howard A., Blatner, Dundick, Ramírez, Martínez, Moreno , mencionan otras técnicas a utilizar durante una sesión psicodramática, exponiendo su experiencia personal.

Las técnicas psicodramáticas, como el psicodrama en sí, han sufrido cambios de acuerdo al paso del tiempo, y al uso de ellas en diferentes campos.



## CAPITULO VI

### APLICACIONES DEL PSICODRAMA

## VI APLICACIONES DEL PSICODRAMA

Las técnicas psicodramáticas pueden utilizarse en forma efectiva en cualquier campo que requiera cierta exploración de la problemática del individuo, por ejemplo, en los campos de la educación, psicoterapia, relaciones industriales, así como, en el ámbito social, se ha comprobado que el psicodrama que integra el aprendizaje experimental y de participación del análisis consciente y verbal son más benéficos cuando se pretende la participación total de los individuos que están en grupos y que quieren explorar sus problemas mutuos. Por supuesto cada director debe modificar la metodología para satisfacer las necesidades de su propio estilo y capacidad, así como, de la situación del cliente y de la realidad de su papel como prestador de ayuda.

El psicodrama es educativo, pues hace surgir y desarrollar las potencialidades del sujeto. Es además preventivo, ya que pone a resguardo a quienes lo practican, de las restricciones sofocantes que limitan la libre expresión terapéutica, por medio de la fuerte expresión corporal, de los sentimientos humanos y de la actuación grupal espontánea de situaciones conflictivas, liberan al individuo de las presiones y restricciones que le impiden expresar su emotividad y le dan una nueva perspectiva de sí mismo y de su relación positiva o negativa con los demás.

En cualquier campo de aplicación de psicodrama deben llevarse a cabo las tres partes esenciales del mismo a saber: caldeamiento, acción y compartir aunque en algunas variantes. El objetivo del caldeamiento es el de integrar al director con el grupo y los miembros del grupo entre sí, y promover su espontaneidad y creatividad.

Según sea el caldeamiento, así será la actuación del protagonista. Es obvio que el caldeamiento de un director que va a trabajar con pequeños de una guardería infantil, de un jardín de niños o de una escuela primaria, será distinto del caldeamiento del director que está entrenando en psicodrama a un grupo de profesionales como psicólogos y psiquiatras. En ambos casos el director debe ponerse al nivel del grupo, jugar con los niños si trabaja con ellos, usar el lenguaje de adictos y prisiones si dirige un psicodrama con ellos y tomar una actitud seria pero espontánea con profesionales. En los ejercicios de espontaneidad que use al principio de la sesión, el director deberá tener en cuenta la edad, la mentalidad y hasta los prejuicios del grupo. Pedir a profesionales que hagan competencias de girar o de brincar la cuerda, ordinariamente no sería adecuado, aunque estos mismos ejercicios irían muy bien con niños de guardería infantil.

También en la fase de la acción el director debe considerar con qué personas está trabajando. Con adultos normales, comúnmente se empieza por el presente, después se realizan escenas del pasado que tengan relación con la situación presente, y finalmente se hace una proyección hacia el futuro para probar si el protagonista ha visto nuevas alternativas o soluciones distintas a situaciones conflictivas como la que le originó el momento presente. En cambio con niños y pacientes mentales el psicodrama usualmente se reduce a una sola escena del problema actual, a la que sigue la actuación del grupo. Si se trabaja con personal de una empresa, normalmente se realizan escenas que se relacionen con los conflictos que se manifiestan con los empleados.

Estas escenas por lo general son problemas presentes, puesto que son los que están provocando conflictos para la empresa, en muchas ocasiones se trabajan estos momentos y no existen escenas regresivas. A partir de estas intervenciones la

persona generará pautas que le ayudarán a reazar cambios en su conducta, sobre todo para situaciones parecidas a la presentada durante la sesión psicodramática. Es importante tomar en cuenta los puestos y cargos que ocupan las personas con las que se está trabajando en el psicodrama.

## 6.1 AREA EDUCATIVA

El método psicodramático tiene multitud de aplicaciones por su interna multidimensionalidad. Moreno no empezó a desarrollar el psicodrama, con fines terapéuticos, sino educativos y de crecimiento personal, por medio de juegos de roles, el uso de la imaginación y la dramatización de cuentos, mitos, fábulas especialmente adaptadas para niños. Dentro del psicodrama educar significa mucho más que impartir información. Educar es cooperar en la actualización de las potencialidades intelectuales, emotivas y culturales de los educandos, a fin de que puedan enfrentarse con espontaneidad a las situaciones de la vida según su edad y circunstancias ambientales en que se encuentre. La educación debe preparar al educando a tener flexibilidad y espontaneidad para que su conducta sea adecuada.

Ramírez (1967) dice "El método psicodramático, con su énfasis en la integración, acción, interacción y dramatización espontánea, prepara a maestro para la enorme tarea de educar en el sentido expuesto".

### 6.1.1 Aplicación

Dentro del área educativa el psicodrama puede aplicarse en todas sus etapas así como en los diferentes campos de acción desde el nivel preescolar hasta programas de capacitación profesional.

Se ha observado que cuando se trabaja con pequeños, el psicodrama es una actividad que proporciona diversión y gozo al mismo tiempo que se desarrolla la espontaneidad y creatividad de los pequeños, estimula la participación grupal y aumenta su cohesión. Estimula la cooperación y comprensión de menores y maestros y ayuda a comprender y aceptar las diferencias entre ellos y los otros.

En las escuelas primarias y secundarias generalmente el psicodrama se lleva a cabo para limar asperezas del alumno-maestro, conocer los problemas familiares que producen bajo rendimiento escolar, manejo positivo de líderes, provocar en el niño un aprendizaje activo de las materias, solucionar problemas con la autoridad, problemas de conducta y lo primordial del trabajo en el salón de clases, es la cohesión del grupo.

El psicodrama aplicado a bachilleres y universitarios también ha tenido éxito. Es necesario que el director tenga en cuenta al grupo, sus inquietudes y sus expectativas. Entre los universitarios es común encontrar un interés teórico que cubre el miedo a mirar su mundo interior, también es común encontrar que los jóvenes quieren interpretar y analizar la situación que presenta otro compañero, el director debe aprovechar esta situación que presenta otro compañero, para que comparta sus cosas personales y conformar la sesión psicodramática hacia el propio análisis.

### 6.1.2 Resultados

El psicodrama cuando se ha aplicado en esta área se ha encontrado que enriquece las experiencias educativas, aumentan su espontaneidad creadora, los

prepara para nuevas experiencias de acuerdo a su edad y medio ambiente, ayuda terapéuticamente a los educandos que lo requieran.

Howard (1986) menciona "En algunos de los ejemplos siguientes el maestro o consejero puede hacer buen uso de los métodos psicodramáticos: 1.discusión de material de clase...2.drama creativo...4.educación especial...5. educación afectiva".

### 6.13 Recomendaciones

Cuando se utilizan las técnicas psicodramáticas en el ámbito educativo, se tienen que buscar un director que tenga aptitudes pedagógicas y que por lo tanto conozca la dinámica escolar para que pueda aplicar el psicodrama espontáneamente y de una manera creativa.

Howard (1986) menciona "la mayor parte de las veces el uso de estos métodos debe limitarse al sociodrama o a representar papeles".

## 6.2 AREA SOCIAL

Los métodos psicodramáticos han sido utilizados en el ámbito social con resultados positivos, las primeras experiencias psicodramáticas fueron en el campo social ya que se realizaron en el jardín, con los niños, y en el teatro, tanto con actores profesionales como actores improvisados en donde se trabajaba con escenas que ellos estaban causando conflicto de los eventos políticos y sociales del momento.

### 6.2.1 Aplicación

El Psicodrama se puede utilizar en grupos sociales marginados, estados de catástrofe, grupos deportivos, grupos políticos, zonas marginadas y en consultoría religiosa.

En zonas marginadas se pueden utilizar las técnicas del psicodrama, ya que se pueden tratar los conflictos inherente a su clase social, como pueden ser: problemas económicos, promiscuidad, planificación familiar, conflictos con la familia externa, inmigraciones rurales, etc. de tal manera que los ayden a tomar conciencia de su problemática y buscar posibles soluciones de acuerdo a su situación y recursos y a una mayor participación en la compleja área social.

El psicodrama con grupos sociales marginados como son alcohólicos, drogadictos y detenidos en prisiones es factible y muy provechoso, ya que la finalidad primaria del psicodrama con este tipo de grupos es darles mayor confianza en sí mismos para emprender el camino de la rehabilitación y sobre todo introducirlos a la sociedad productivamente.

Es conveniente seguir la táctica de trabajar primero sobre algo positivo con estos hombres, después de oír sus nombres y sus hazañas, se actúan escenas con su familia, la que por mucho tiempo no ven ya que a causa de su reclusión tuvieron que dejar.

Otra área donde el psicodrama ha dado buenos resultados son los estados de catástrofe, terremotos, ciclones, inundaciones etc. Por ejemplo, durante el terremoto de la ciudad de México en 1985, personas que estaban preparadas con técnicas psicodramáticas, realizaron sesiones psicodramáticas, en donde se llevaron a cabo sepelios figurados cuando no se encontraban los cuerpos de los seres

quencios, se trabajaba un "como si". Para los autores de estas escenas era como si verdaderamente hubieron llevado a cabo su acto. De esta manera se pueden realizar sesiones psicodramáticas en zonas en las cuales pueden suceder este tipo de daños naturales.

Bustos (1985) menciona al respecto "... habia utilizado mis conocimientos sobre sociometria, psicoterapia de grupo, psicodrama y comunidad terapéutica...Pero el 2 de abril tomaron las islas Malvinas. Mi hijo mayor se encontraba prestando su servicio militar... Mi confianza en los procesos grupales me llevaba a sentir la necesidad de reunirme con personas que sintieron lo mismo que yo, a quienes no fuera necesario explicar nada porque todo era compartido...así dió comienzo este grupo de encuentro".

En los grupos religiosos, también se han llevado a cabo las técnicas, es igualmente aplicable y útil a problemas religiosos o problemas personales de individuos religiosos

En zonas marginadas se puede utilizar las técnicas del psicodrama, ya que se pueden tratar los conflictos inherentes a su clase social, como pueden ser: problemas económicos, promiscuidad, planificación familiar, conflictos con la familia externa, inmigraciones rurales, etc. de tal manera que les ayude a tomar conciencia de su problemática y buscar posibles soluciones de acuerdo a su situación y recursos, y no estar repliando los mismos errores en las generaciones futuras.

## 6.2.2 Resultados



Los resultados que se han obtenido dentro del campo social han sido positivos, puesto que son técnicas que se pueden realizar en cualquier escenario, no se necesita un lugar específico para realizar una sesión psicodramática, como se necesita en otras corrientes, su costo es bajo, ya que en menor tiempo, se pueden resolver el o los conflictos de la persona. Las personas aprenden a través del psicodrama, a ser espontáneos y creativos, liberándolos de su rigidez, así como a analizar su situación.

Bustos (1985) dice "tenemos en nuestras manos instrumentos valiosos, el psicodrama, la comunidad terapéutica, la psicoterapia de grupo entre otros. Aprender a utilizarlos fuera del marco de nuestro consultorio puede ser un paso hacia esa meta: alcanzar un mundo justo por medios pacíficos".

### 6.2.3 Recomendaciones

Para un mejor desarrollo de estas técnicas, es preciso que el director conozca a fondo el método psicodramático para que obtenga de él, el mayor provecho en el menor tiempo. Debe tener claro la situación social, política y económica por la que están pasando, para obtener resultados óptimos.

## 6.3 AREA CLINICA

El área más común en la que se aplican las técnicas psicodramáticas hoy en día es en el campo de la salud mental.

### 6.3.1 Aplicaciones

Existen básicamente tres tipos de ayuda que se pueden dar en este ámbito:

1) La asesoría, 2) La orientación y capacitación, y 3) La psicoterapia.

El primer tipo de atención se requiere a la ayuda que los profesionales del ramo piden para ser auxiliados en la psicoterapia de sus pacientes para que se aclaren algunas dudas que puedan surgir durante el proceso terapéutico y, específicamente, se dirige a psicólogos y psiquiatras.

En cuanto al segundo tipo de atención, la orientación, es un área importante para la aplicación de los métodos psicodramáticos en el desarrollo de las habilidades interpersonales y sensibilidad, para estudiantes que se están capacitando para profesionales donde se presta ayuda. Los maestros, enfermeras, sacerdotes, policías, estudiantes de medicina y muchos otros grupos pueden tratar mejor con algunos tópicos de su capacitación por medio de un método de educación experimental en vez de didáctico.

La psicoterapia que se lleva a cabo en hospitales, centros de atención a la comunidad y consulta particular pueden ser de forma individual, de pareja, de familia y de grupo, no importa a quien esta dirigida, el psicodrama tiene en cada uno de estos niveles, una amplia aplicación.

Como terapia matrimonial y terapia familiar, el psicodrama ha tenido muy buenos resultados, los elementos esenciales son los mismos: caldeoamiento, acción y participación. La estrategia usada sigue los lineamientos generales de Moreno, empezar siempre por el "aquí y ahora", o sea, el conflicto presente, buscar luego las raíces del conflicto en las experiencias del pasado y finalmente preparar para el futuro

con las técnicas de proyección para observar si los protagonistas han cambiado su percepción del presente, con su percepción y la sabiduría de las lecciones del pasado. El director deberá siempre ajustar sus planes de trabajo con las familias, como con otros grupos, según sean los componentes, irá pronto al fondo se llevará lentamente, dependiendo de las necesidades de los miembros.

El psicodrama con pacientes mentales en hospitales psiquiátricos ha dado buenos resultados. Ramírez (1987) menciona que en su trabajo con éstos, los métodos de acción ayudan a suplir los espacios verbales, dentro del proceso terapéuticos.

### 6.3.2 Resultados

La psicoterapia psicodramática, se ha estado utilizando con mayor frecuencia en clínicas, de ahí que las posibilidades de aplicación, en diferentes niveles, cuenten con resultados para su mayor efectividad

Dentro del área clínica la técnica se ha venido perfeccionando y se ha logrado buenos resultados cuando se aplican las técnicas psicodramáticas. Con frecuencia se pueden ver los cambios ya sea, de individuos, parejas, familia o grupos en menor tiempo de intervención terapéutica.

### 6.3.3 Recomendaciones

Cuando el terapeuta utiliza técnicas psicodramáticas, debe tener fe en ellas para que pueda aplicarlas de una manera espontánea y ayudar a sus pacientes. El director debe conocer con profundidad el método psicodramático para que pueda

aprovecharlo en beneficio de las personas, así como bases sólidas en las teorías de personalidad, en diversas técnicas psicoterapéuticas de psicología normal y anormal, así como en el manejo y conducción de dinámicas de grupo.

Bustos (1975) "lo peligroso sobre todo cuando se trabaja con técnicas de acción -que pueden servir para disimular la ineptitud- es que el terapeuta confunda la asimilación de la teoría y técnica con ausencia de fundamentación...Pero afortunadamente los grupos terminan por denunciar a estos pseudo-terapeutas...en la primera crisis, el grupo sabrá desenmascarar al personaje".

## 6.4 ÁREA LABORAL

El psicodrama mismo muy rara vez será adecuado para la mayoría de las situaciones de trabajo, por la misma razón que no se debe utilizar el psicodrama o métodos profundos de grupo de encuentro en el salón de clase. Un contexto con colaboradores por lo general, tiene más desconfianza y competencia interna que lo que muchas personas admirarán incluso ante sí mismas. Sin embargo, las aplicaciones limitadas de los métodos psicodramáticos, con el uso de actuación de papeles o técnicas de acción son muy utilizados en la industria.

### 6.4.1 Aplicaciones

Los métodos psicodramáticos pueden ser de utilidad en la capacitación profesional, pero con mayor fuerza en el desarrollo de las habilidades de los diferentes niveles, categorías y puestos de trabajo, además estas habilidades con frecuencia resultan útiles para resolver algunos de los conflictos obrero-patronales u otros conflictos en la comunicación.

El director debe estar muy consciente de las sutilezas al trabajar como consultor de una organización. Aquellos que introducen capacitación de sensibilidad en la industria deben estar conscientes de las dificultades de las consultas organizacionales.

El psicodrama puede aplicarse dentro de la industria principalmente en las áreas de 1) capacitación, 2) selección, 3) desarrollo de personal, 4) desarrollo organizacional y 5) liderazgo.

Dentro de la industria el concepto de la interpretación psicodramática de papeles es sencillo, su finalidad es proporcionar al actor una visión de los puntos de vista de otras personas, al actuar el papel de otros bien sea en escenas deseadas o en la vida real.

#### 6.4.2 Resultados

El uso de estas técnicas han ayudado en el éxito de las ventas, impulso de la productividad, sistema puntual, etc.

Algunas empresas han empezado a comprender que el utilizar técnicas psicodramáticas, ayudan a tener un mejor ambiente laboral que permiten tener mejores relaciones interpersonales y por lo tanto, una buena dinámica de trabajo, lo cual, redundará en la productividad de la empresa.

Moreno (1987) menciona que el psicodrama puede utilizarse con éxito en las ventas "Una de las situaciones típicas en la interpretación de papeles consiste en que

una de los participantes en el curso desempeñe el papel de la cliente... y la otra de vendedora, cuya tarea consiste en enfrentar...a pesar de todo vender el sombrero".

### 6.4.3 Recomendaciones

El psicodrama es una técnica que debe aplicarse dentro del campo laboral de una manera planeada y sistematizada. El director debe conocer a fondo los requerimientos de la empresa para formarse un objetivo claro de lo que quiere lograr, para que no se pierda durante el proceso y no quiera resolver todos los conflictos que en ese momento presente la empresa.

En resumen, los métodos psicodramáticos pueden aplicarse para lograr muchos tipos de objetivos y en una variedad de contextos.

## 6.5 DIMENSIONES DE DESARROLLO PERSONAL

Hoxar A. (1986) plantea que en el trabajo psicodramático se pueden obtener y aumentar en una persona los siguientes elementos:

### 6.5.1. AUTOCONOCIMIENTO

Aclaración de los objetivos, fuerzas, debilidades, necesidades, temores y sentimientos internos.

Crecimientos de un mayor repertorio de papeles, imagen corporal más realista, consciencia del propio estilo interpersonal, respuestas habituales.

sentido de responsabilidad y límites del ego reforzados.

## 6.5.2 HABILIDADES INTERPERSONALES

Mayor capacidad de confianza, autonomía, iniciativa, apertura y evaluación personal.

Mayor consciencia de las debilidades, temores, necesidades y diferencias temperamentales de otras personas.

Conocimiento de ciertas dificultades de comunicación semántica e interactiva comunes; capacidad para expresar congruentemente y con claridad.

La habilidad de escuchar, empatizar con menos distorsión.

## 6.5.3 SISTEMAS DE VALORES

Filosofía de la vida, cierta idea respecto al significado de la propia muerte, significado de la vida, relaciones con las preocupaciones "espirituales", compromiso de experiencia, no racionales, meditación.

## 6.5.4 ESPONTANEIDAD

Alegria, improvisación, participación en el arte, canto, danza, drama, humor y asombro.

## 6.5.5 DESPERTAR SENSORIAL

Movimiento corporal, sentido del ritmo, puntos de equilibrio, uso adecuado del tacto y la sensualidad.

#### 6.5.6 IMAGINACION

Cultivar las habilidades para utilizar asociaciones, sueños, símbolos, imágenes, fantasías guiadas, intuición, contar historias, todo en el crecimiento personal.



## ALCANCES Y LIMITACIONES

## ALCANCES Y LIMITACIONES

### ALCANCES

El interés que nos llevó a realizar esta investigación fue que no encontramos tesis que traten el tema del Psicodrama, a pesar de que desde hace mucho tiempo, se inició su desarrollo teórico, y actualmente la aplicación de la técnica psicodramática se ha llevado ya a diferentes ámbitos.

Creemos que la información que se plasma en estas páginas es suficiente para que el lector principiante en este tema, tenga una idea clara de lo que es el Psicodrama, sus conceptos fundamentales; algunas técnicas psicodramáticas y aplicaciones.

Al realizar este estudio bibliográfico pretendimos recopilar la mayor información posible y unirla en un sólo texto de tal manera que los estudiantes que realicen la lectura sea de una manera comprensible y completa.

### LIMITACIONES

Una de las limitaciones principales que tiene esta investigación es que únicamente se realizó un estudio bibliográfico, con materiales difundidos en nuestro país.

Otra limitación que presenta este estudio es que no se realizó ninguna intervención del método y/o técnicas del psicodrama. Es decir, nos concretamos a la recopilación de información, sin comprender experiencias de campo. Las futuras generaciones podrían realizar estudios con intervenciones directas en grupos.

A pesar de que se pretendió obtener la mayor información posible, no es todo lo que existe sobre el tema. Sin embargo, consideramos que como texto básico, abarca lo fundamental.

## CONCLUSIONS

## CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que llegamos a través de esta investigación bibliográfica son:

En primer lugar, el psicodrama es una técnica eminentemente grupal que permite el trabajo en diferentes ámbitos, con una perspectiva más amplia de la problemática a enfrentar, así como con la oportunidad de trabajo con las experiencias de varios individuos y de la situación social, simultáneamente.

En segundo lugar, es un método que toma en cuenta al ser humano en su totalidad: cuerpo, emociones, sentimientos, pensamientos, ideas y además pretende darle espontaneidad y creatividad para que actúe libremente, y evitar la rigidez de tener que actuar a partir de esquemas en forma fija.

En tercer lugar, con el psicodrama se puede lograr concretizar las motivaciones y los factores inconscientes al traerlos al presente y analizarlos en el aquí y ahora sin necesidad de interpretarlos, por parte de director ni del grupo, sino que al vivirlas y enfrentarlos el sujeto toma conciencia de ellos.

En cuarto lugar, se puede escenificar con éxito, situaciones que hayan sido conflictivas y que sigan dañando en el presente al protagonista. El director con la ayuda de los egos auxiliares y dobles lo llevan a cabo, ya que, estos elementos dinámicos están para ayudar y proteger al protagonista, situación que, al mismo tiempo, involucra a la totalidad de los participantes en la problemática y al análisis de la relación de esta con cada uno.

En quinto lugar, el psicodrama es un método que se puede trabajar en individuos, parejas, familias y grupos a través de sus técnicas con resultados positivos, lo que ofrece una amplia perspectiva para el trabajo del psicólogo en los diferentes campos de acción.

En sexto lugar, en una sesión psicodramática todo se trabaja en el presente en el "aquí y ahora", no importa si es una situación pasada o bien futura, lo que permite tanto el análisis de las condiciones detonantes de la problemática, como identificar prospectivas de solución.

Finalmente, el desarrollo de esta tesis, nos permitió aclarar las dudas que teníamos sobre el tema, dándonos por lo tanto, mayor conocimientos e información sobre el psicodrama. Ahora tenemos claro cuales son sus conceptos básicos, cuales son sus elementos dinámicos, cual es su estructura, cuales son las técnicas que pueden llevar a cabo, y sobre todo nos dejó claro que el psicólogo con una preparación específica puede llevar a cabo el psicodrama de manera efectiva.

Al leer el material del tema y redactarlo nos permitió organizar el tema de una manera comprensible para nosotros en una primera instancia y después para la otra gente que estuviera interesada, ya que teníamos una idea vaga de lo que es el psicodrama. Creemos que para ser especialistas en este tema, hay que dedicar muchas horas tanto de práctica como de teoría en escuelas especializadas, por lo tanto, el aprendizaje que obtuvimos no es total.

A lo largo del tiempo que nos lleva para finalizar este trabajo nos permitió darnos cuenta de la gran cantidad de ámbitos en donde se puede aplicar el método psicodramático. Al iniciar el trabajo creíamos que era un método que se utilizaba únicamente en el área clínica.

En el trabajo cotidiano del psicólogo el psicodrama puede ser una herramienta muy útil, ya que le da una claridad de lo que puede realizar en su ámbito laboral.

Cuando el psicólogo se enfrenta al medio de trabajo, llega con una gran cantidad de conocimientos teóricos que nunca ha puesto en práctica y por otro lado, el medio productivo le exige llevar a cabo este aprendizaje de una manera adecuada y satisfactoria para beneficio de la empresa. Esto provoca en el psicólogo un estado de angustia por esta exigencia ya únicamente tiene una idea vaga de lo que puede llevar a cabo y sobre todo como se debe realizar.

Al enfrentarnos al medio laboral, nos dimos cuenta que podíamos realizar varias actividades relacionadas con la psicología, pero que no dominábamos ninguna, esto hacia no sentimos satisfechas de nuestro trabajo profesional. El psicodrama nos permitió conocer otra manera de trabajar del psicólogo el cual ayuda a tener claridad y seguridad de lo que realiza.

## BIBLIOGRAFIA

- Anzieu, D. "El psicodrama analítico en el niño". Buenos Aires, Ed. Paidós, 1982.
- Bermudez, Rojas. "¿Qué es el psicodrama?". Buenos Aires, Ed. Genitor, 1966.
- Bustos, Dalmiro M. "El psicodrama. Aplicaciones de la técnica psicodramática". Buenos Aires, Ed. Paidós, 1975.
- Bustos, Dalmiro, M. "Psicoterapia psicodramática". Buenos Aires, Ed. Paidós, 1975.
- Bustos, Dalmiro M. "Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática". Buenos Aires, Ed. Momento, 1985.
- Bustos, Dalmiro M. "El test sociométrico". Buenos Aires, Ed. Vancu, 1980.
- Howard, A. "Psicodrama Cómo utilizarlo y dirigirlo". México, Ed. Pax-Mex. 1986.
- Leventon, Eva. "Como dirigir psicodrama". México, Ed. Pax-Mex. 1980.
- Moreno, J.L. "Las bases de la psicoterapia". México, Ed. Home, 1967.
- Moreno, J.L. "Psicodrama". Buenos Aires, Ed. Paidós, 1987.
- Moreno, J.L. "Psicometría y psicodrama". Buenos Aires, Ed. Deucalión, 1954.



Moreno, J.L. "Psicoterapia de grupo y psicodrama". México, Ed. F.C.E. 1987.

Moreno, J.L. "Psicodrama y terapia de grupo" México, Edd. F.C.E. 1966.

Moreno, J.L. "Fundamentos de la Sociometría". Buenos Aires, Ed. Paidós. 1972.

Martínez Bouquet. "Fundamentos de la teoría del psicodrama". México, Ed. siglo XXI, 1977.

Martínez Bouquet. " Psicodrama Cuándo y Por qué dramatizar". Buenos Aires, Ed. búsqueda. 1985.

Dundick, Juan. "Introducción al psicodrama y las nuevas experiencias grupales". Buenos Aires, Ed. Paidós, 1974.

Ramírez, J. A. "Psicodrama, Teoría y Práctica". México, Ed. Diana. 1987.

## ANEXO I

## Anexo I

### BIOGRAFIA DEL DOCTOR JACOB LEVY MORENO

La historia del desarrollo del psicodrama es básicamente equivalente a la biografía de un hombre, el Doctor Jacob Levy Moreno.

Jacob Levy Moreno nació el 19 de mayo de 1892 en Bucarest, Rumania, y cinco años después se mudó junto con su familia a Viena.

1910. Moreno ingresó a la Universidad de Viena como estudiante de filosofía y desde sus primeros años se interesó en las dimensiones teológicas y religiosas de la creatividad y espontaneidad.

1911. Moreno empezó a observar el juego de los niños en los jardines Vieneses. Este fue el momento de germinación del Psicodrama.

1912. Conoció y oyó a Freud en una conferencia dictada en la Universidad y "afirmaba que mientras Freud quería interpretar los sueños de sus pacientes, él quería ayudarles a soñar constructivamente para mejorar su postura psicológica y su condición mental" (Ramírez 1985)

1917. Se graduó como médico en la Universidad de Viena.

1914 a 1921. Moreno publicó obras como Teatro de la Espontaneidad, Palabras del Padre y publicó artículos en su

revista llamada *Daimon*.

1921. Nació el Teatro de la Espontaneidad y lo aplicó a individuos, matrimonios y grupos pequeños.

1925. Emigró hacia los Estados Unidos, buscando un campo fértil para sus ideas.

1927. Empezó a trabajar en las prisiones y en la Escuela Correccional. A través de este trabajo escribió el libro "Who shall survive" (quién sobrevivirá). Donde expone con amplitud sus ideas de espontaneidad, creatividad, roles, sociometría y psicodrama.

Siendo director de la escuela correccional resolvió muchos de los problemas disciplinarios, utilizando tanto la sociometría, como el psicodrama.

1932. Creó el término psicoterapia de grupo, el cual fue básico para la introducción de nuevas ideas en el campo de la psiquiatría.

1936. Abrió el Sanatorio llamado Beacon Sanatorium, el cual se convirtió en Escuela Hospital y el primer teatro para psicodrama.

1937. Editó la revista de sociometría.

1949. Se casó con Zerka Toeman y juntos comenzaron a dar conferencias, a escribir prolificamente y sobre todo, a desarrollar psicodrama.

1960. El Beacon Sanatorium se transformó en The Moreno Academy para entrenamiento y terapia de profesionistas interesados en aprender, viviendo, las técnicas de la

sociometría y psicodrama, bajo la dirección de Moreno y de su dinámica esposa Zerka Moreno.

1974. Moreno murió en Beacon, N.Y.