



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

6
ZET

Facultad de Filosofía y Letras

Departamento de Literatura Dramática y Teatro

CURSO PROPEDEUTICO

**PARA
ACTORES**



TESINA

Dirigida por el Mtro. Armando Partida Tayzán

Que para obtener el título de

LICENCIADO EN LITERATURA DRAMATICA Y TEATRO

Presenta

VERONICA MONICA LUCIA MEZA PERALTA

México, D.F.

1995

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS



Colegio de Licenciatura
Literatura y Teatro

FALLA DE ORIGEN

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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 esta 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.

Esta tesina está dedicada a mis papás.

Armando y Antonieta.

Gracias por dejarme ser.

Gracias por su amor eterno.

A Griselda, Scottie y Ray.

Por su apoyo.

A Benjamín.

Por estar a mi lado.

A la Sra. Altagracia Fraustro.

Por creer en mí.

A mi abuelita, Beatriz.

Por cuidarme desde donde está.

INDICE

	Página
INTRODUCCION	1
JUSTIFICACION DEL PROYECTO	6
LAS HERRAMIENTAS A UTILIZAR EN LA APLICACION DEL CURSO	9
• Los datos personales	10
• El átomo social	10
• El reflejo defensivo	13
• Nivel imaginativo	17

PRIMERA PARTE CAMPO TEORICO

CAPITULO 1. LAS TRES INSTANCIAS PSIQUICAS	19
• ¿Cuándo surge el mecanismo defensivo?	23
• La expresión. Medio para localizar el mecanismo de defensa	24
CAPITULO 2. ESTRUCTURA PSICOANALITICA DE LAS DEFENSAS	26
• La represión	28
• La regresión	29
• Formación reactiva	30
• Aislamiento	31
• La anulación	31
• La proyección	32
• Introyección	33

	Página
• Vuelta contra sí mismo	34
• Transformación en lo contrario	35
• La sublimación	36
• Conclusiones del capítulo 2	36

SEGUNDA PARTE

CURSO PROPEDEUTICO PARA ACTORES

CAPITULO 3. LA RELAJACION MUSCULAR	38
• El Hatha-yoga como técnica de relajación muscular:	
• Calentamiento	43
• Tipos de respiración yogui	45
• Gimnasia psicofísica	53
• Gráfica de efectos de gimnasia psicofísica	54
• Gráfica de flexibilizaciones y sus efectos	55
• Asanas	56
• Gráfica de efectos de Asanas	57
• La relajación consciente	58
• Ejercicios bio-energéticos	58
• Conclusiones del capítulo 3	61
CAPITULO 4. TECNICAS DRAMATICAS Y VIVENCIALES	62
• Integración grupal:	
- Improvisaciones	64
- El juego dramático - Los ísteres	67
- El juego dramático - Los dibujos	69
- La música y el cuerpo	70
- Técnicas dramáticas y vivenciales	74
• Propuestas de evaluación del curso individual y grupal:	
- El ciclo de Self (Gráfica 1)	84
- Entrenamiento psico-físico (Gráfica 2)	85

CAPITULO 5. EVALUACION DE LA APLICACION DEL CURSO PROPEDEUTICO PARA ACTORES	86
• Introducción	87
• Sesión 1	89
• Sesión 2	92
• Sesión 3	96
• Sesión 4	101
• Sesión 5	104

INTRODUCCION

Vivimos una época en la cual los sentidos del individuo han sido segados y los sentimientos han pasado a segundo término; se han convertido en un aspecto del ser apreciado por tan sólo una parte de la sociedad a quienes podemos llamar seres raros, amantes de lo inesperado o simplemente artistas.

La búsqueda consciente del verdadero sentir debe ser la principal preocupación del ser humano que se dedica a la actuación.

En este sentido hemos logrado constatar como alumnos universitarios la ineficacia de algunas clases de actuación por carecer de una metodología rigurosa y una preocupación directa hacia el estudiante, el cual es tratado como una "máquina" productora de gritos, de llantos y falsas emociones. Nuestra experiencia revela que no se tiene un objetivo ni un fin específico para preparar nuevas generaciones, nuevos individuos-actores que se comprometan consigo mismos y con la actuación.

En muchas sesiones de trabajo los maestros aplican ejercicios actorales con el fin de que el estudiante destape canales de energía pero sin explicarle por qué, ni para qué funcionan.

El joven actor no alcanza a comprender y mucho menos a controlar las sensaciones psico-emocionales y orgánicas que experimenta.

Este hecho le produce bloqueos ante el ejercicio. En la mayoría de los casos, el maestro no está preparado técnicamente para enfrentar los problemas que pueden surgir en las sesiones de trabajo y deja al alumno en estado de crisis.

No olvidemos que el joven actor es un ser humano con pasado y presente que en muchos casos evade su realidad para olvidar sus problemas.

¿Cómo pretender pues, representar la problemática psico-emocional de un personaje, si el actor está bloqueado y atrapado en un mundo interior represor?

He aquí el fundamento para proponer un **CURSO PROPEDEUTICO PARA ACTORES NOVICIOS EN LA ACTUACION** cuya finalidad es que el alumno detecte y haga conscientes los mecanismos de defensa que lo obstaculizan (bloquean) en el ejercicio de su profesión actoral. Entiéndase por mecanismos de defensa (según el psicoanálisis), los modos con que el ego procura, inconscientemente, protegerse contra ansiedades, desagradados y peligros que provienen del ambiente. (Ver Capítulo I).

En el desarrollo de nuestra propuesta, dedicamos los dos primeros capítulos al estudio del ser humano y sus mecanismos defensivos desde una perspectiva psicoanalítica puesto que el individuo y sus instancias psíquicas son la base de la cual parte este trabajo. Es decir, para detectar cuáles son los obstáculos psico-emocionales del actor, debemos conocer la estructura y funcionamiento de la mente (ello, yo y super yo) y las características de los mecanismos defensivos.

Optamos por el psicoanálisis por ser la teoría con la que hemos tenido un mayor acercamiento, conocemos sus bases y conviene a nuestros intereses.

La segunda parte de este trabajo corresponde propiamente a la descripción de nuestro Curso Propedéutico para Actores y sus elementos constitutivos. Así pues dedicamos un capítulo por cada aspecto del curso, a saber:

- **La relajación muscular** lograda a través de la aplicación de ejercicios de Hatha-Yoga. A efecto de nuestra propuesta incorporamos esta disciplina que enuncia como predicado básico que la mente y el cuerpo no pueden estar disociadas, afirmación que nos lleva a relacionarla con la descripción psíquica que hace el psicoanálisis del hombre y particularmente de nuestro individuo-actor.
- **Las técnicas dramáticas y vivenciales.** Representan la parte medular del curso ya que constituyen el medio para que el actor logre la expresión de su mundo interno y por consecuencia de sus mecanismos defensivos, que es el objetivo fundamental de este Curso.

En el capítulo 5 asentamos cuál y cómo fue la experiencia de llevar a la práctica este Curso Propedéutico aplicado a jóvenes aspirantes de escuelas profesionales de actuación.

Se hace especial énfasis en la respuesta que se observó en los participantes, a los cuales se realizó un seguimiento detallado de su proceso psico-emotivo y corporal.

Respecto al Curso mismo, hacemos una evaluación de éste en las conclusiones del presente trabajo, indicando a la vez ciertos aspectos que deben reforzarse para aplicaciones subsecuentes.

Se incluyen tres apéndices con las herramientas (cuestionarios) que se aplicaron a los actores para obtener mayores datos que nos aportaran elementos para el mejor conocimiento de ellos.

Debemos mencionar de manera destacada que con este Curso se persigue que el individuo-actor adquiera conciencia sobre su potencial emotivo. ¿Y qué

mejor forma que mediante una **expresión** artística propia de él: la actuación? ¿Qué mejor camino que el de la ejercitación de los sentidos y los sentimientos para hacerlo a futuro sin autocensura y consciente de sus obstáculos (mecanismos defensivos)?

Se propone este curso como un medio para que el joven actor se encamine hacia un trabajo de expresión emotiva pleno y total, vivo y con sentimiento honesto.

"En una época en que ya nada adhiere a la vida" ¹, señalaba Artaud, "el teatro ha sido creado para que nuestras represiones cobren vida". ²

La actuación, *"esa especie de atroz poesía, se expresa en actos extraños, que alteran los de la vida, demostrando que la intensidad de ésta sigue intacta y que bastaría con dirigirla mejor para el propio beneficio del ser humano". ³* Y con más razón, para beneficio del intérprete mismo, del incansable actor.

Por eso es importante que en la vida tengan cabida los sueños tangibles, para *"que el sueño sea la liberación del espíritu, del poder de la naturaleza interior. Un desligamiento del alma, de las cadenas de la materia" ⁴*, con lo cual el actor se libere de mecanismos destructivos y pueda crear una nueva perspectiva en su trabajo, partiendo de sí mismo, de su propia liberación interna y de su plenitud humana.

¹ Artaud, Antonin. El teatro y su doble. Trad. Enrique Alonso y Francisco Abelenda. Ed. Edhasa, Barcelona, 1980, p. 9.

² Idem., p. 10.

³ Op. Cit., p. 11.

⁴ Schubert, apud. Freud, Sigmund. La interpretación de los sueños II. Trad. Luis López Ballesteros y de Torres. Edit. Planeta, México, p. 8.

***JUSTIFICACION
DEL
PROYECTO***

- **Objetivo General del Curso:**

Con este curso intensivo solamente se marcará la pauta, el inicio hacia una alternativa de superación personal, donde lo primordial será lograr la disposición física y mental del actor con base en algunos ejercicios de la Hatha Yoga para realizar una satisfactoria sesión al aplicar técnicas dramáticas y vivenciales, que ayuden al actor principiante a identificar mecanismos defensivos que puedan obstruir su labor creativa.

- Las finalidades del curso:
 - a) Entrenamiento psicofísico (relajación muscular).
 - b) Ejecución de técnicas dramáticas y vivenciales.

a) El actor será capaz de:

- 1.- Ejecutar con habilidad los ejercicios psicofísicos y el calentamiento previo a la relajación muscular.
- 2.- Ejecutar correctamente algunas posturas yoguis.
- 3.- Realizar la técnica de relajación muscular en un nivel básico.
- 4.- Profundizar conscientemente en la importancia del aspecto físico y mental en la relajación muscular.
- 5.- Enriquecerse utilizando diferentes modelos bio-energéticos en la relajación muscular.
- 6.- Realizar una respiración completa y consciente a través de la relajación muscular.

- 7.- Tener la alternativa de una técnica de relajación muscular.
- 8.- Proponer una técnica de entrenamiento, basado en el sistema Hatha-Yoga que reúna los ejercicios que requiere el actor para alcanzar una relajación muscular consciente.

b) El actor:

- 1.- Será escuchado por el grupo al relatar un problema o episodio de su vida.
- 2.- Se integrará en las diversas técnicas dramáticas y vivenciales en grupo e individualmente (señaladas en el capítulo IV).
- 3.- Expresará su sentir ante las sesiones.
- 4.- Aportará opiniones concretas para facilitar la comunicación y expresión de los compañeros del grupo.
- 5.- Tomará consciencia de que antes de ser actor, necesita intentar conocerse como ser humano.
- 6.- Será capaz de detectar el mecanismo defensivo que obstruye su desarrollo personal y social.

La duración del curso propedéutico intensivo será de:

- Una semana.
- Veinticuatro horas, como tiempo total del curso.
- Cuatro horas diarias de lunes a sábado.

El encuadre:

1. Una hora: ejercicios de relajación muscular.
2. Una hora treinta minutos: ejercicios de integración grupal.
3. Una hora treinta minutos: ejecución de técnicas dramáticas y vivenciales (individuales y grupales).

Los aspectos que se integrarán en el curso propedéutico intensivo, para la identificación de los mecanismos defensivos en el actor son los siguientes:

**PUNTO I
CAMPO TEORICO**

- **Las tres instancias psíquicas.**
- **La estructura psicoanalítica de los mecanismos defensivos.**

**PUNTO II
EXPLORACION PERSONAL**

- a) **Datos personales**
- b) **Atomo social**
- c) **Ejercicios de reflejo defensivo**
- d) **Nivel imaginativo.**

**PUNTO III
ENTRENAMIENTO PSICO-FISICO (RELAJACION MUSCULAR)**

- **Ejercicios de respiración yogui.**
- **Técnica yogui (flexibilizaciones, posturas y relajación final).**
- **Ejercicios bioenergéticos.**

**PUNTO IV
INTEGRACION GRUPAL**

- **Improvisaciones**
- **Juegos dramáticos**

- Los títeres
- El dibujo
- La música y el cuerpo

PUNTO V

TECNICAS DRAMATICAS Y VIVENCIALES

- Técnicas individuales
- Técnicas por parejas o grupales

PUNTO VI

EVALUACION DEL CURSO PROPEDEUTICO PARA ACTORES

- Grupal
- Individual.

LAS HERRAMIENTAS A UTILIZAR EN LA APLICACIÓN DEL CURSO SON LAS SIGUIENTES:

PUNTO I

CAMPO TEORICO

El capítulo I, las tres instancias psíquicas (el ello, yo y super yo), como reguladoras del funcionamiento de la mente humana. El capítulo II, la estructura psicoanalítica de los mecanismos defensivos; son parte de la sustentación teórica, que servirán como medio de consulta directa para el maestro del grupo. Es recomendable que el capítulo I, sea tomado como base introductoria para el alumno, explicándole brevemente el funcionamiento de las tres instancias psíquicas.

PUNTO II
LA EXPLORACION PERSONAL

Es la aplicación de ejercicios sencillos para obtener datos generales del alumno, antes de iniciar el curso y al terminar éste (en el caso del test reflejo defensivo, nivel imaginativo y átomo social). El procedimiento de la exploración personal es el siguiente:

• **Los datos personales.**

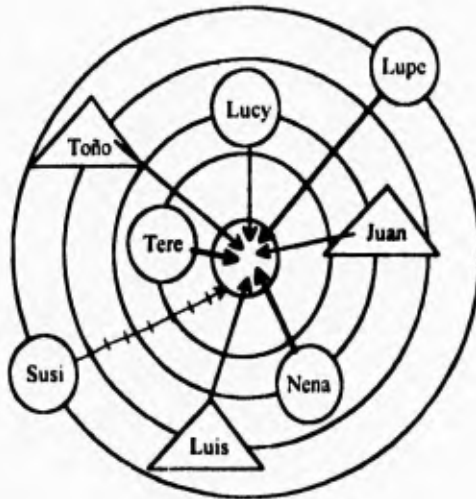
Apellidos		Nombre	Edad	Sexo
Estado Civil			Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento
Domicilio reciente			Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja			Actividad recreativa preferencial	
Interés en el Curso Bastante () Regular () Nada ()	Fecha		Firma	

• **El átomo social.**

"Se hace la gráfica del átomo social personal, poniendo al centro del círculo, al individuo y a las personas de su átomo social en círculos concéntricos, de acuerdo a la importancia que tenga para sí e indicando esa relación con flechas:

Gráfica No. 1

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.⁵

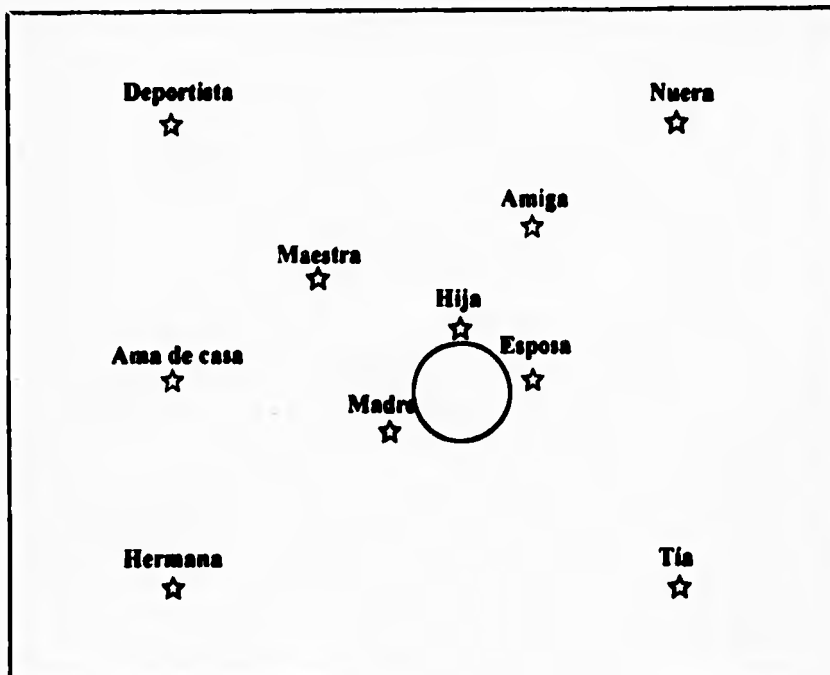


"Posteriormente se reflexiona sobre esas relaciones, cuáles son provechosas y cuáles son inútiles o perjudiciales, con el fin de facilitar la comunicación maestro-estudiante".⁶

⁵ Ramírez, José Agustín. Psicodrama. Teoría y práctica. Editorial Diana Técnico, 1987, México, pp. 177.

⁶ Idem. pp. 45.

Gráfica No. 2



El individuo reflexionará cómo se siente en cada uno de los roles; si tienen una parte activa y constructiva en su vida personal o son obstáculos que impiden su crecimiento.

Si tuviera que quitar la mitad de estos roles ¿cuáles dejaría? ¿por qué?

Si pudiera añadir otros roles ¿cuáles añadiría? ¿por qué? ¿dónde los ubicaría en la gráfica?

• **El reflejo defensivo.**

• Se realizará un cuestionario relacionado con los mecanismos defensivos, utilizando preguntas exploratorias sencillas, de complementación dinámica, indicando () sí o () no, según sea la respuesta del alumno.

El objetivo del cuestionario será establecer una posible aproximación a los mecanismos defensivos del grupo, con la finalidad de facilitar el proceso dramático y vivencial.

El alumno contestará libremente y de manera anónima el cuestionario de prueba sin necesidad de añadir sus datos personales, con el fin de evitar inhibición ante las preguntas.

Cada grupo de preguntas ya sean de cinco a seis, están divididas según los diez mecanismos defensivos descritos por Anna Freud ⁷, correspondiente a: represión, regresión, formación reactiva, aislamiento, anulación, proyección, vuelta contra sí mismo, transformación en lo contrario y sublimación. Estos títulos no serán expuestos al alumno, para evitar contradicciones en las respuestas de éstos.

REPRESION	SI	NO
1.- Si en tus manos estuviera acabar física o socialmente con la persona que ha obstaculizado o arruinado tu realización personal, ¿lo harías?		
2.- ¿Reprochas constantemente a tus padres sus ideas moralistas?		
3.- ¿Podrías tener sexo con dos o tres personas a la vez en distintos momentos?		
4.- Si pudieras gastar todo el dinero de tus padres, ¿lo harías?		

⁷ Freud, Anna. El yo y los mecanismos de defensa. Trad. de Cárcamo y C.E. Edit. Paidós, Argentina, 1961, pp. 53-60.

REGRESION	SI	NO
5.- Si regresaras al tiempo de la niñez, y tu padre quisiera golpearte nuevamente, te enfrentarías a él.		
6.- ¿Te gusta la oscuridad en el dormitorio?		
7.- ¿Le tienes rencor a tu madre?		
8.- ¿Le tienes rencor a tu padre?		
FORMACION REACCIONAL	SI	NO
9.- ¿Eres una persona frustrada?		
10.- ¿Podrías reconocer cualidades en alguna persona?		
11.- ¿Sientes frecuentemente, repugnancia hacia cierto tipo de personas?		
12.- ¿Evades a la persona que tiene mala racha de suerte?		
13.- ¿Tienes algún obstáculo físico, intelectual o social que impida tu desarrollo personal satisfactorio?		
AISLAMIENTO	SI	NO
14.- ¿Eres capaz de enfrentar sucesos desagradables?		
15.- ¿Eres capaz de enfrentar sucesos desagradables?		
16.- Si te propusieran solucionar un problema de desorientación familiar en un niño, ¿lo harías?		
17.- Si una persona tiene algún problema contigo ¿decides aclararlo?		
ANULACION	SI	NO
18.- ¿Cuando tienes idea de realizar una actividad que te exigen, ¿protestas?		

ANULACION	SI	NO
19.- ¿Te culpabilizas de tu propia existencia?		
20.- Si tienes un problema, ¿huyes de ese lugar?		
21.- ¿Te enojas frecuentemente por cualquier situación?		
PROYECCION	SI	NO
22.- ¿Insistes en tener siempre la razón?		
23.- ¿Presumes frecuentemente tus éxitos profesionales?		
24.- ¿Comentas ansiosamente tus relaciones amorosas?		
25.- ¿Eres amigable y sencillo ante cualquier persona?		
26.- ¿Brindas fácilmente ayuda a compañeros de trabajo?		
27.- ¿Te gusta ser el centro de atención y ser reconocido por tus habilidades?		
INTROYECCION	SI	NO
28.- ¿Eres capaz de defender tu punto de vista en una situación extrema?		
29.- ¿Con frecuencia NO realizas acciones o tareas que te agradan y hacen feliz?		
30.- ¿Tienes miedo de relacionarte, por temor a ser rechazado?		
31.- ¿Piensas que la gente no te entiende?		
32.- ¿Reprochas o culpabilizas frecuentemente a un ser querido por tu desdicha o mala suerte?		

VUELTA CONTRA SI MISMO	SI	NO
33.- Cuando no puedes realizar una actividad, como las personas quisieran o esperan de ti, ¿te sientes frustrado o derrotado?		
34.- ¿Te insultas frecuentemente con el término "no sirvo para nada"?		
35.- ¿Te gusta presumir cualidades u objetos, etc. ante los amigos?		
36.- ¿Te consideras en algunas ocasiones superior a otras personas?		
37.- ¿Te consideras un individuo capaz de controlar cualquier situación conforme a tus necesidades y conveniencia?		
TRANSFORMACION EN LO CONTRARIO	SI	NO
38.- ¿Finges estar siempre feliz, aunque no sea así?		
39.- ¿Reprimes el instinto de llorar ante compañeros de escuela o trabajo?		
40.- ¿Eres capaz de cambiar de personalidad por agradar a tus amigos?		
41.- ¿Has sido rechazado por algún grupo de personas, al que has querido pertenecer?		
SUBLIMACION	SI	NO
42.- ¿Entablas amistades por conveniencia?		
43.- ¿Rechazas gustos personales por agradar a los demás?		
44.- ¿Reprimes frecuentemente instintos sexuales?		
45.- Si te ofrecieran una cantidad muy considerable de dólares por asesinar clandestinamente a un individuo que no conoces, con la seguridad de que no te encarcelarían, ¿lo harías?		

HIPOTESIS GENERAL DEL CUESTIONARIO - REFLEJO DEFENSIVO.

Por cada pregunta del cuestionario, referente a un mecanismo defensivo, se realizará el conteo por participante de las respuestas con SI o NO, posteriormente se sumarán los resultados grupales, con el fin de establecer la moda por cada pregunta del cuestionario. Teniendo como resultado un acercamiento aproximado a los mecanismos defensivos que prevalecen en el grupo.

• Nivel imaginativo.

1.- El individuo dibujará, en una hoja blanca un árbol y una casa.

Con este ejercicio se pretende analizar el grado de ESTABILIDAD que tiene el individuo a NIVEL FAMILIAR (dependiendo de los tamaños de los dibujos realizados por éste).

2.- El alumno dibujará al hombre ideal que puede ser completamente feliz, a consideración de éste.

Se pretende PERCIBIR, el grado de ASPIRACION DE IDEALES en el individuo actor.

3.- El individuo escribirá brevemente ¿que imagina de la vida futura?

El objetivo será PERCIBIR el grado de imaginación y creatividad, así como la posible relación del escrito con el PRESENTE DEL ALUMNO.

PUNTO III

ENTRENAMIENTO PSICO-FISICO (RELAJACION MUSCULAR)

En el tercer capítulo del proyecto está desglosado de manera sistemática el

método de relajación consciente de la Hata-Yoga que incluye: ejercicios de respiración, flexibilizaciones, posturas, un apartado de calentamiento y ejercicios bioenergéticos.

PUNTO IV INTEGRACION GRUPAL

En el cuarto Capítulo se aplicarán improvisaciones y juegos dramáticos.

Los títeres, el dibujo, la expresión corporal con música, el espejo, etc. con el fin de integrar los elementos humanos del grupo y prepararlos para la aplicación de técnicas dramáticas y psicoanalíticas.

PUNTO V TECNICAS DRAMATICAS Y VIVENCIALES

En el cuarto Capítulo del proyecto, están planteadas las diversas técnicas dramáticas y vivenciales que el actor realizará (individual y grupalmente), con el objetivo de identificar el (o los) mecanismo(s) que obstruyen su desarrollo personal, la integración al grupo de trabajo y la adaptación al medio social.

Así también las propuestas de gráficas de evaluación grupal e individual.

PUNTO VI EVALUACION DEL CURSO PROPEDEUTICO PARA ACTORES

En el quinto Capítulo, se realizará la evaluación grupal e individual del Curso a manera de reporte por cada una de las sesiones.

PRIMERA PARTE

MARCO TEORICO

CAPITULO 1

LAS TRES INSTANCIAS PSIQUICAS

El objetivo de este primer capítulo es partir de la esencia del ser humano, de las propias instancias psíquicas que producen el funcionamiento de la unidad bio-psico-social.

Esta lucha no es nueva, ya Stanislavski, Artaud, y los mexicanos Juan Felipe Preciado, Rodolfo Valencia y muchos maestros contemporáneos en la actuación han manifestado en sus diversos estudios y diarios de trabajo esta preocupación en el actor, que idealmente debe iniciar una labor creativa a partir de sí mismo, de un interior entrenado y capacitado a prestar parte de su estructura psíquica a un personaje teatral, enriqueciendo su labor creativa, sin dañar o trastocar fibras interiores.

Se considera importante partir del psicoanálisis, en la parte teórica, no de una manera compleja, sino accesible y transparente que ayude al estudiante que se enfrenta al curso, a conocer de una manera sistematizada y general, el funcionamiento psíquico, regulador y rector del cuerpo (el ello, yo y super yo); para que el actor comprenda cómo, por qué y para qué, reaccionamos a ciertos estímulos reales o imaginarios.

Se considera esencial efectuar un análisis detallado de las tres instancias psíquicas -el ello, yo y super yo- reguladoras de todas las facetas mentales y orgánicas experimentadas por el individuo. La finalidad es introducirnos al mundo oculto y fantástico de la mente, para después analizar y comprender el generamiento de los mecanismos defensivos provocados internamente por las instancias psíquicas que a continuación analizaremos.

• **Las instancias psíquicas.**

En primer lugar explicaremos las tres instancias psíquicas, (el ello, yo y super yo), con un enfoque semejante al de Juan Felipe Preciado: *"las instancias psíquicas regulan todos los mecanismos en el ser humano y, por lo tanto, en el actor"*.⁸

En el **ello**, se encuentra el dominio visceral y las emociones a flor de piel, las cuales llamaremos **INSTINTOS**, que es donde se generan los deseos del ser humano. El **yo** es el dominio mental, la parte racional. El **super yo**, es el mundo exterior donde se generan los obstáculos o restricciones denominados conflictos.

También podríamos clasificar las tres instancias de la siguiente manera:

- El **ello** - Inconsciente.
- El **yo** - Consciente - Inconsciente.
- El **super yo** - Conciencia moral e Inconciencia moral. Es la represión.

El **yo** en su parte consciente, es el mediador, el equilibrador entre el inconsciente (el ello) y el super yo consciente.

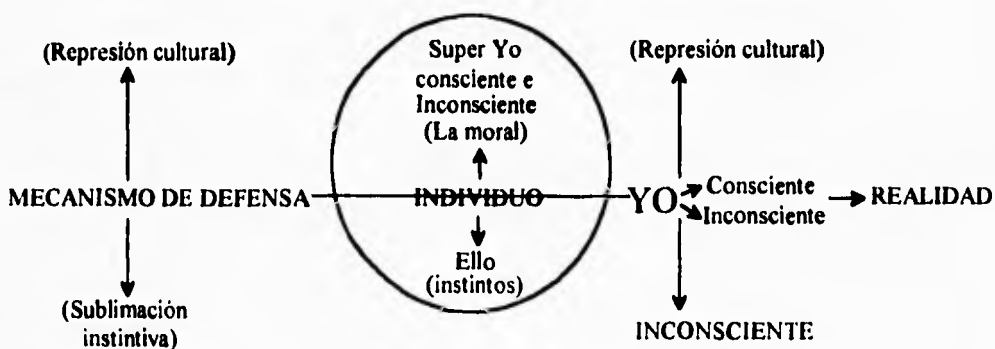
Cuando el yo es atacado por impulsos instintivos, inmediatamente trata de controlarlos con los particulares métodos de defensa en el individuo, -aquí surge el mecanismo de defensa-, ya que el propósito del super yo inconsciente es obtener una permanente paralización instintiva mediante recursos defensivos apropiados que aseguren sus fronteras.

En lo que respecta al super yo; sus contenidos pueden ser conscientes e

⁸ Preciado, Juan Felipe. La actuación dramática creativa. El actor se prepara. Tomo I. Volumen I. Editorial Limusa, México, 1987, pp. 58.

inconscientes. La desarmonía se presenta cuando el super yo-inconsciente (la forma individual de asumir la moral, etc.) se enfrenta a una represión mayor, el super yo-consciente (la influencia de las reglas morales, éticas y sociales en el individuo) de una manera hostil y crítica. Esto genera en el yo estados perceptibles como la desadaptación, sentimientos de culpa ante sí mismo y ante el exterior.

En el siguiente esquema mostramos un individuo dominado por el inconsciente, con un conflicto entre el ello y el super yo. Este último toma decisiones y no permite que los instintos afloren, utilizando un mecanismo de defensa que lo sublima al máximo, evitando un desequilibrio emocional.



Asimismo, el yo no permite que el super yo trastoque su estabilidad, introduciendo la represión cultural (inicialmente la familia). Con el fin de proteger la visión que tiene el ser humano de sí mismo, y la imagen que produce a la sociedad.

Tal estructura (ello, yo y super yo) compone el mundo psíquico de cualquier ser humano -incluyendo el del actor-. Consideramos que si con nuestro proyecto queremos detectar obstáculos psicoemocionales del aspirante a actor, debemos

conocer primero el funcionamiento de la mente, para así comprender su situación psíquica-emocional y orgánica, que en cada individuo es distinta.

El objetivo del Curso Propedéutico no es destruir represiones, ya que provocaríamos la locura o la inestabilidad emocional en el actor. La finalidad es introducirlo mediante la Hatha-Yoga y técnicas dramáticas y vivenciales (que presentaremos en los capítulos III y IV), a una psicotécnica consciente⁹, es decir, a un entrenamiento mental y corporal que propicie condiciones favorables para dar acceso al inconsciente. Que es principio fundamental del psicoanálisis. Debemos enfatizar que el objetivo es que el aspirante a actor detecte y conscientice los mecanismos defensivos que pueden obstaculizar su expresión como ser humano, y por lo tanto su expresión actoral.

El psicoanálisis, "ha revelado que la esencia del proceso de la represión no consiste en suprimir y destruir una idea que representa al instinto, sino en impedirle hacerse consciente. Porque todo lo reprimido permanece inconsciente".¹⁰

• **¿Cuándo surge el mecanismo de defensa en el individuo?**

Ya hemos explicado cómo reacciona la parte consciente del individuo ante la reacción de los instintos y el mundo exterior, generando mecanismos de defensa que no altera aparentemente el equilibrio del yo. Explicamos el cómo, ahora

⁹ Stanislavski, Constantin. Un actor se prepara. Trad. Dagoberto de Cervantes; 21a. Ed. Constancia, México, 1987. p. 241.

¹⁰ Freud, Sigmund. Obras completas. Tomo II, Trad. Luis López Ballesteros y de Torres, cuarta edición, Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1981, pp. 2061.

tocaremos un punto importante, el cuándo. Este se manifiesta en el individuo a muy temprana edad: la niñez. La explicación es la siguiente: en el yo del pequeño (entre cuatro y once años), su individualidad como sujeto psíquico y social aún no alcanza a formarse.

Por consiguiente, el niño no combate sus instintos por su propia voluntad y producir un mecanismo defensivo no depende de él mismo.

El infante considera peligroso o dañino su deseo porque su satisfacción le está vedada por normas morales y éticas, producto de una sociedad ya enajenante, donde esencialmente los encargados de su educación, son los padres que le señalan lo bueno y lo malo de la vida.

El yo del niño teme al instinto porque teme al mundo exterior, y su defensa instintiva resulta de la presión ejercida por la angustia (generada por los padres) ante el mundo externo o la angustia real o imaginaria (que puede generar él mismo ante la negación física y mental).

En el adulto, el mecanismo defensivo, ya no se forma, sino que se introduce como un dispositivo oficial ante reacciones del inconsciente o ante ataques del super yo. El mecanismo está implícito en cada individuo y ningún ser humano es la excepción.

¿Qué pasa, cuando el individuo se libera inconscientemente de mecanismos atocigantes en su interior?

El instinto (el ello) en el individuo cruza la barra de defensa (normas morales, sociales y éticas), la parte consciente (el yo) se siente abandonado por aquellos altos poderes protectores y no puede controlar los impulsos instintivos

excesivos logrando en el individuo un desbordamiento de angustia y por lo tanto, una liberación inconsciente de mecanismos; produciendo un sojuzgamiento o la destrucción, en pocas palabras la locura, considerada socialmente como la destrucción del individuo.

• **La expresión. Medio para localizar el mecanismo de defensa en el actor.**

El trabajo es complejo, el aspirante a actor debe localizar su mecanismo defensivo a través de la EXPRESION (basado en ejercicios psicofísicos, dramáticos y vivenciales); como la única solución para aceptar y hacer conscientes poco a poco los dominios que obstruyen el funcionamiento psico-emocional y orgánico del ser humano-actor.

Una exploración que incluya todos los sentidos del actor, y como diría Stanislavski, *"impulsarlo, llevarlo al límite de sus posibilidades, hasta la frontera misma de la verdad humana, a la fe humana y al estado que llamaremos el umbral del inconsciente, el verdadero presente del yo, el verdadero despertar en el actor"*.¹¹

Cuando se llegue a este punto, la totalidad de los elementos de la estructura psíquica alcanzarán un equilibrio, y posiblemente el actor se favorecerá y podrá crear, partiendo con seguridad de sí mismo.

¹¹ Stanislavski, *Op.cit.*, p. 247.

CAPITULO 2

***ESTRUCTURA PSICOANALITICA
DE LAS DEFENSAS***

En el capítulo anterior concluimos que la expresión es un medio favorable para detectar en el individuo mecanismos defensivos.

En este capítulo explicaremos en qué medida obstaculizan e intervienen en la mente del ser humano.

El objetivo de este capítulo es clasificar los mecanismos defensivos y explicar su repercusión en la psique del individuo y la reacción de las tres instancias (ello, yo y super yo) ante los estímulos defensivos. Este análisis tiene la finalidad de apoyarnos para conocer y analizar el lado defensivo del aspirante a actor. Para así, programar un proceso de trabajo con base en la Hatha-Yoga y la selección de técnicas dramáticas y vivenciales adecuadas que ayuden al actor a identificar y concientizar mecanismos defensivos que pueden obstruir su expresión personal (psico-emocional) y por ende su expresión actoral.

Freud, *"desgraciadamente no veía en la represión el único mecanismo de defensa, sino que lo mostró como una manera enérgica y feliz de defenderse"*.¹² Para iniciar el estudio, haremos una clasificación de los métodos de defensa, conocidos y extensamente descritos en teoría y práctica. Recurriendo al análisis de Anna Freud¹³ de los diez mecanismos defensivos conocidos en el ser humano, éstos son:

- 1.- Represión
- 2.- Regresión
- 3.- Formación reactiva

¹² Dierkens, Jean, Freud. Freud, antología sistemática, Edit. Oikos-Tau, Barcelona, 1972, pp. 237.

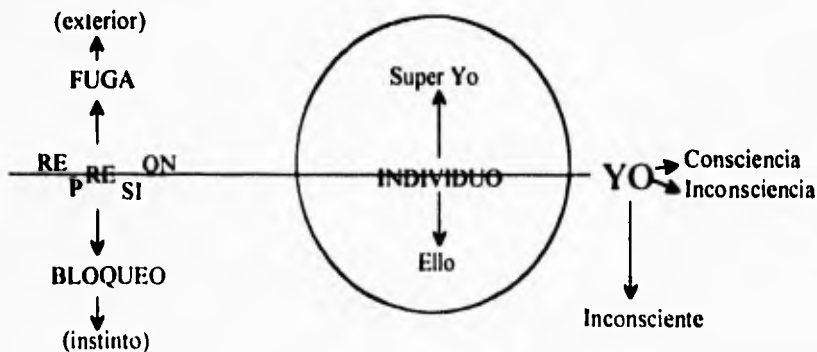
¹³ Freud, Anna, Op.cit., pp. 53-60).

- 4.- Aislamiento
- 5.- La anulaci3n
- 6.- Proyecci3n
- 7.- Introyecci3n
- 8.- Vuelta contra s3 mismo
- 9.- Transformaci3n en lo contrario
- 10.- La sublimaci3n.

El mecanismo de represi3n, lo hemos utilizado para nombrar de una forma general los procesos defensivos que manifiesta el individuo. En este an3lisis, formar3 parte de uno de los diez mecanismos de defensa y lo explicaremos en su individualidad.

• La represi3n.

La represi3n, recae sobre la lucha del yo contra ideas reales o imaginarias y efectos dolorosos e insoportables. Se desarrolla entre el sistema inconsciente y el consciente del individuo.



La represi3n se manifiesta ante dos est3mulos, el externo y el instintivo. Ante el est3mulo externo, la reacci3n es de fuga, de evasi3n, el individuo se opone

y no afronta la problemática que él mismo ha generado en su mundo exterior e imagina que no hay impedimentos.

Las causas son varias, el miedo, la inseguridad, etc. que provocan en el YO, un enmascaramiento evasivo del verdadero problema.

El estímulo instintivo se manifiesta a través de la condena del yo; en la cual el individuo no puede huir de sí mismo. En este caso, el deseo permanece, pero es bloqueado por la conciencia y por el medio exterior reprimente.

- **La regresión.**

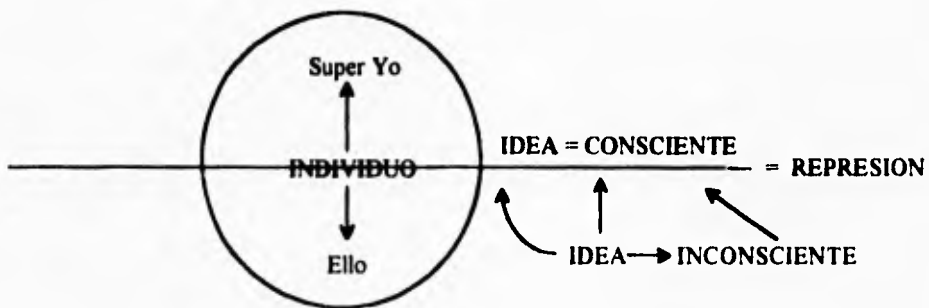
Para comprender a la regresión como mecanismo defensivo, es necesario que maneje un paralelismo entre fijación y regresión, ya que la primera produce a la segunda.

La fijación es el anclaje o estancamiento que el yo del individuo experimenta ante sucesos y problemas reales o imaginarios en una fase primitiva de desarrollo, que todavía el individuo no alcanza a asimilar y aceptar como parte consciente de su vida. Este es un acto latente, al que el individuo recurrirá al exponerse a un medio que considere peligroso para él.

La regresión es producto de la fijación, de todos aquellos problemas no asimilados por el consciente del individuo, que emprende una marcha retrógrada dañando y obstruyendo al ser humano con la misma intensidad de la primera fase de desarrollo experimental en la fijación; ya que el factor dominante en la regresión es el orgánico, (el destape, la acción), el individuo manifiesta la misma reacción o sintomatología al verse expuesto y en peligro en el medio exterior, tal como si fuera la primera vez que enfrenta el problema o situación desagradable que produjo la fijación.

- **Formación reactiva.**

El funcionamiento de este mecanismo defensivo es de la siguiente manera: a toda acción corresponde una reacción, (el ser humano es reflejo de otro ser humano), sin duda este funcionamiento ocurre en el interior de un individuo utilizado como medio defensivo en su entorno social. Manejándose dos ideas, una consciente y otra inconsciente (reprimida).

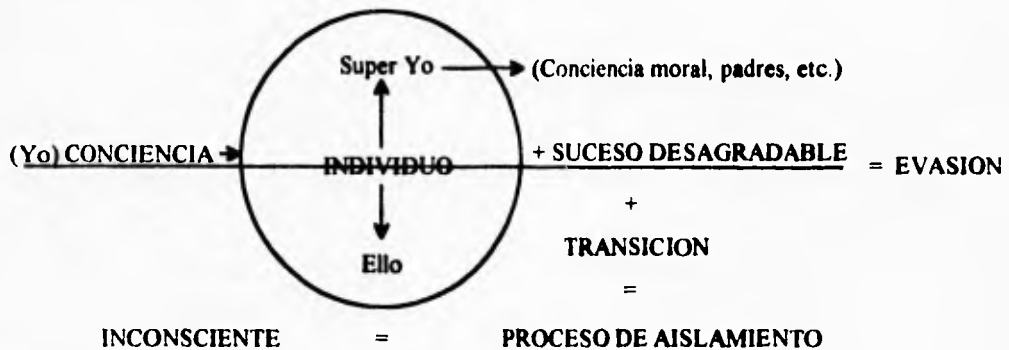


La idea consciente (activa) mantiene reprimida a la inconsciente (pasiva), a todo a lo que el individuo no ha sido capaz de aceptar vivir, y darse la oportunidad de resquebrajar barreras destructivas en él mismo que lo mantienen en el anonimato, tanto como ser humano sensible y como ser social-activo.

En la formación reactiva el mecanismo es latente, cuando la idea inconsciente (el deseo inconsciente) queda protegida y desvanecida parcialmente por la labor mental consciente.

- **Aislamiento.**

En este mecanismo el individuo experimenta un estado de evasión ante sucesos o acontecimientos desagradables y perturbadores en su mente, que lo afectan conscientemente (en el yo) individual y socialmente. Ante esto el suceso no es olvidado, pero sí aislado por comodidad mental y al no enfrentarlo y erradicarlo permanece en el inconsciente.

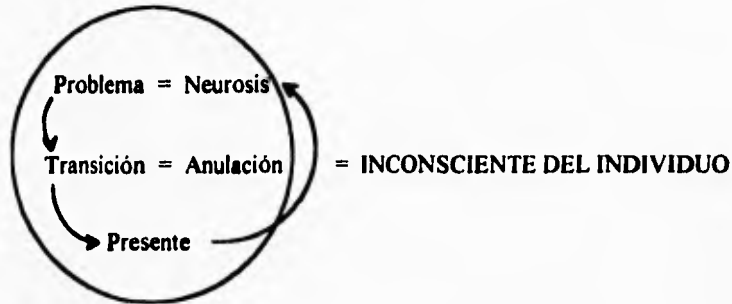


- **La anulación.**

Es la negación total de todo lo que el ser humano siente, habla, percibe y realiza. Es la supresión de los hechos, las clásicas frases experimentadas por el individuo son: "él se lo buscó", "yo soy malo" o "yo no fui". Esto se manifiesta por miedo y comodidad al no afrontar responsabilidades ante los hechos negativos que se le presentan o que él mismo ha generado.

La anulación, es una forma de neurosis obsesiva, en la cual el individuo borra los sucesos, no los afronta y es partícipe de actos irracionales, produciéndole angustia, sentimientos de culpa que lo llevan al camino de la confusión y la destrucción.

El individuo inconscientemente conoce la razón de su anulación ante sí mismo y ante el entorno social, pero el mecanismo por sí solo le impide hacerlo consciente y combatirlo. Es un miedo y negación a su propia aceptación como ser humano incompleto e imperfecto.



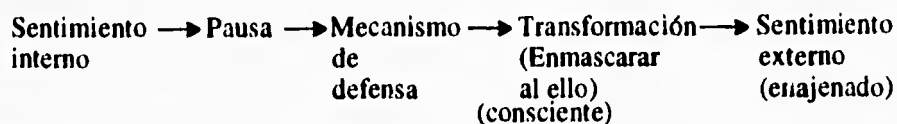
• La proyección.

La proyección, "es un medio de defensa que se origina frente a las excitaciones internas, que por su intensidad se convierten en excesivamente displacenteras para el ser humano...".¹⁴ El sujeto proyecta las excitaciones al exterior, lo que le permite huir y protegerse de ellas.

El mecanismo se encuentra, cuando el individuo tiende a tratarlas como si no actuasen desde un interior excitado, sino desde un exterior; deformando el verdadero sentir y protegiéndose de esta manera del medio exterior. El ¿por qué? se deduce de una interpretación. es un miedo del ser humano a ser dañado por el entorno social, y rechazo a mostrar la vulnerabilidad de los sentimientos, por lo cual decide utilizar un proceso defensivo.

Transformando su conducta con el fin de sobrevivir en el entorno social.

¹⁴ Laplanche J., Pontalis J.B. Diccionario de psicoanálisis, Trad. Dr. Fernando Cervantes Gimena, 3ra. edición, Ed. Labor, España, 1983, pp. 309.



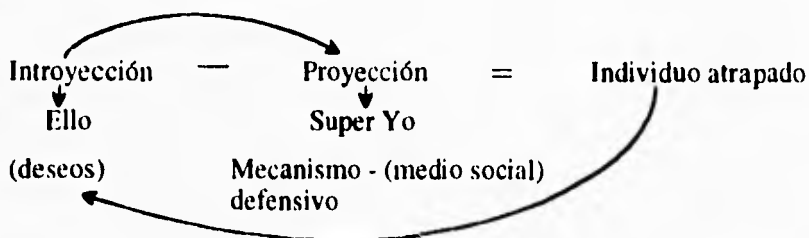
(Parte del inconsciente)

• La introyección.

Freud adopta el término introyección y lo opone claramente a la proyección.

El individuo vive inmerso en su mundo interior, solamente él cree sentir, saber y conocer sus necesidades y deseos como ser humano. En este mecanismo el individuo no es capaz de expresar el verdadero yo, que permanece en el inconsciente y atrapado en sí mismo. La expresión en la introyección radica en la oposición; el ser humano se proyecta de una forma contraria, cuidando y protegiendo el verdadero deseo. El individuo se encuentra encarcelado en el yo que no puede aflorar -en el ideal del yo-.

La introyección constituye una fase de la formación de los síntomas neuróticos (La falta de expresión) y esto a su vez conduce a la frustración, que no se verá saciada, porque se desarrolla en el individuo como vida fantasma, con deseos, objetos y metas imaginarias.



• **Vuelta contra sí mismo.**

Este mecanismo se presenta en el individuo, como el estandarte que le han adjudicado; el rol que juega -ante sí mismo, la familia y la sociedad-. El ser humano es el que le han dicho qué es, y comparte la misma opinión social de sí mismo.

Este proceso es la parte enajenante en el individuo que lleva adherida a su conciencia; adjudicada desde el vínculo familiar y aceptada con una absurda resignación alienante.

El elemento principal en este mecanismo es el cambio de objeto, el cambio de acción y visión. Por ejemplo:

- El masoquismo es un sadismo, dirigido contra el propio yo (el masoquista comparte el goce activo de la agresión a su propia persona).
- El exhibicionista, proyecta sus debilidades y carencias como ser humano, (el exhibicionista presume de lo que carece).

Sin duda este mecanismo, es muy común apreciarlo en algunos actores y en personas involucradas con el medio artístico.

A través de la interpretación de un personaje, éstos pueden expresar el vacío existente en sí mismos, teniendo una necesidad de reconocimiento ante sus propias carencias.

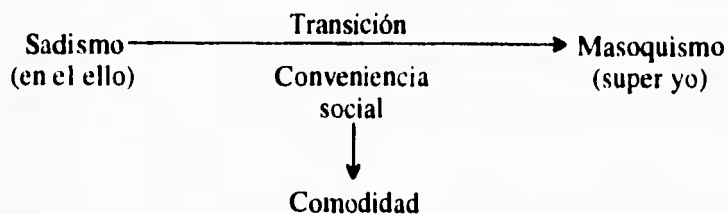
Niñez → Adolescencia → Juventud → Vida adulta → Masoquismo =
 (vínculo (estandarte (negación (aceptación o
 familiar) vida social) enajenación de un rol Exhibicionismo
 social) equivocado)

= Ser con cambio de conducta
 ante sí mismo.

- **Transformación en lo contrario.**

Pudiera existir un paralelismo del proceso transformación en lo contrario con el mecanismo de la orientación contra la propia persona; pero la divergencia se encuentra en que el segundo proceso parte de una individualidad en el ser humano, adjudicada por el medio exterior y aceptada por el consciente del individuo; mientras el verdadero Yo está reprimido en el inconsciente.

En el mecanismo defensivo transformación en lo contrario, el ser humano decide conscientemente un cambio de conducta por conveniencia, en donde su vulnerabilidad no sea afectada por el entorno social. Sin duda, el individuo se ha enfrentado al medio socio-económico, en el cual no ha sido aceptado. Este manifiesta un conflicto dentro de su propia individualidad y se siente rechazado al no ser parte activa del entorno. Y es instintivamente cuando acciona y decide efectuar una transición en su conducta con un mecanismo de defensa de aceptación social, tomando el extremo opuesto de su conducta, transformándola superficial y cómodamente. Nuevamente el verdadero yo como en varios mecanismos defensivos, queda atrapado y reprimido en el inconsciente (en el ello) del individuo.



- **Transformación en lo contrario.**

Pudiera existir un paralelismo del proceso transformación en lo contrario con el mecanismo de la orientación contra la propia persona; pero la divergencia se encuentra en que el segundo proceso parte de una individualidad en el ser humano, adjudicada por el medio exterior y aceptada por el consciente del individuo; mientras el verdadero Yo está reprimido en el inconsciente.

En el mecanismo defensivo transformación en lo contrario, el ser humano decide conscientemente un cambio de conducta por conveniencia, en donde su vulnerabilidad no sea afectada por el entorno social. Sin duda, el individuo se ha enfrentado al medio socio-económico, en el cual no ha sido aceptado. Este manifiesta un conflicto dentro de su propia individualidad y se siente rechazado al no ser parte activa del entorno. Y es instintivamente cuando acciona y decide efectuar una transición en su conducta con un mecanismo de defensa de aceptación social, tomando el extremo opuesto de su conducta, transformándola superficial y cómodamente. Nuevamente el verdadero yo como en varios mecanismos defensivos, queda atrapado y reprimido en el inconsciente (en el ello) del individuo.



- **La sublimación.**

La sublimación en el ser humano *"es la única manera eficaz de transformar la energía libidinal en arte y trabajo"*.¹⁵

En este mecanismo, el individuo asume un rol social-diferente a su verdadero ser psíquico sublimando la parte auténtica y veraz, con el fin de realizar socialmente las tareas correspondientes con el mínimo de esfuerzo y evitando el enfrentamiento consigo mismo y con el medio social, logrando así un objetivo (material) trazado.

- **Conclusiones.**

En el breve análisis de los diez mecanismos defensivos podemos concluir que el propósito del yo -la parte inconsciente en el individuo- es obtener una permanente paralización instintiva mediante recursos defensivos apropiados que aseguren una aparente estabilidad. La actividad defensiva del yo es ardua, tiene que luchar contra un paralelismo inevitable, un peligro interno (el ello) y el super yo, con sus diferentes facetas y elección del mecanismo defensivo, dependiendo del ser humano. Las causas por las cuales el yo consciente elige el mecanismo defensivo que le conviene, no lo explicaremos, pero sí convenimos en que el yo infantil, experimenta el ataque de los estímulos instintivos y los del mundo externo en forma simultánea, por tanto, si desea conservar su existencia, ha de emplear en ambos lados y aun tiempo, medios defensivos encaminados a proteger la vulnerabilidad del individuo.

¹⁵ apud. Psicoanalista Fernando Valadés. (Entrevista).

Es probable que el yo del individuo se adapte a los medios defensivos característicos de su personalidad y logre un equilibrio entre el medio externo e interno latente en él. ¿Y si no existe el equilibrio?. Sin duda éste es el problema que analizamos en el proyecto, el yo y sus mecanismos defensivos, cómo analizarlos, identificarlos y atacarlos en el individuo.

Reconocemos la gran similitud existente en los mecanismos defensivos analizados, con la instancia psíquica del yo, en constante enfrentamiento con el medio exterior e interior, donde las tentativas del yo están dirigidas a provocar una activa modificación aparente de las condiciones del mundo externo que le favorezcan la supervivencia momentánea, en un mundo que todavía no es transparente para el alma del ser humano.

SEGUNDA PARTE

CURSO PROPEDEUTICO

PARA

ACTORES

CAPITULO 3

LA RELAJACION MUSCULAR

En el capítulo segundo explicamos cada uno de los diez mecanismos defensivos descritos y analizados por Anna Freud en el libro, El yo y los mecanismos defensivos; realizamos esta investigación de los mecanismos defensivos señalando las características generales de cada mecanismo y la manifestación de éstos en el individuo (ver pp. 28-38). Sabemos que ningún ser humano -incluyendo a los actores- está excluido de padecer un mecanismo defensivo, debido a la catástrofe y disociación de actos físicos y mentales que produciría en el individuo y por ende en el medio exterior (ver p. 26).

Pero sí estamos conscientes que el mecanismo defensivo, en un aspecto regula el funcionamiento físico-orgánico y mental del individuo, supeditándolo a normas sociales, morales y éticas a muy temprana edad, y en otro aspecto, el ser humano es víctima del mecanismo defensivo, produciéndole bloqueos psico-emocionales que permanecen inconscientes, impidiendo el funcionamiento equilibrado.

El proyecto Curso propedéutico para actores está dirigido a estudiantes que se inician en la carrera actoral. No olvidemos que un actor es primeramente un ser humano, con un mundo psíquico-físico inmerso en un solo ser, y que presenta un contorno amplio de impedimentos y perspectivas, en donde la posible búsqueda del equilibrio del ser humano, en este proyecto, es la expresión. El curso no pretende supeditar al actor a una metodología y tampoco criticar las técnicas actorales, practicadas en las diversas escuelas de actuación: técnica formal o técnica vivencial; la búsqueda radica en que el sujeto por sí mismo identifique los mecanismos defensivos, de manera que el ser humano-actor se conozca, se acepte y trabaje con sus defectos y virtudes. Esta identificación está vinculada con la ejecución de las técnicas dramáticas y vivenciales; que deben supeditarse

primeramente a una técnica de relajación muscular; con el fin de introducir al ser humano (física, mental y orgánicamente) a una sesión dramática.

"Se calienta un motor antes de ponerlo en completo movimiento; se calienta un jugador antes de entrar en acción; se calienta un escritor formando un plan para su obra". ¹⁶ En este curso se debe calentar el maestro, el grupo y el actor, que va a ser centro de la acción dramática; la efectividad de éste dependerá del grado de calentamiento y relajación muscular de cuantos van a contribuir en la actuación.

La relajación muscular en la sesión será dirigida por el maestro del grupo con la finalidad de activar creatividad y disposición física y mental del grupo, estimulándolo para eliminar o aligerar cualquier tensión y rigidez en el participante.

El método de relajación muscular que utilizaremos está regido por los principios básicos de la técnica hindú del yoga, el Hatha-yoga, que en sánscrito significa unión, en donde la mente y el cuerpo están en completa unión y armonía y el individuo experimenta el equilibrio consigo mismo y con el mundo exterior. Se debe utilizar un método de relajación total, como lo dijo Goethe: *"Lo interno se convierte en lo externo y lo externo, en lo interno"* ¹⁷ y por lo tanto en la sesión de relajación se debe crear una situación total -interna y externa-, que sea adecuada a los requerimientos del ser humano, en una situación concreta, para lograr así efectos profundos en el actor. El fin de esta relajación debe conducir al individuo a una disposición mental y física para el trabajo psicodramático; así también debe servirle para mejorar individualmente.

¹⁶ Ramírez T., José Agustín. *Op. cit.* pp. 47. (del libro 277).

¹⁷ Stokvis, B. Wiesenhutter E. apud. Goethe. Técnicas relajadoras y de sugestión, Edit. Herder, Barcelona, 1983, pp. 40.

Es importante señalar que cuando se emplea este tipo de relajación muscular, no sólo tratamos el cuerpo, sino a un hombre concreto en su situación y su mundo, -a un ser humano complejo-, como el actor que debe entrenarse para la representación de un personaje en todos sus aspectos. Strasberg, enunció su creencia "*de que cuando hay tensión, el individuo no puede pensar y sentir*",¹⁸ ante el enunciado es importante señalar la diferencia entre tensión y relajación:

TENSION.- "*(Lat. tensio-onis = extensión o dilatación de alguna cosa). Para Pierre Janet, tensión psicológica es la capacidad del individuo de alterar sus acciones conductuales, ya sea con una baja tensión, afectándose individualmente, o alta tensión; afectando de una manera completa el entorno del individuo*".¹⁹

RELAJACION.- "*(Lat. relaxarse = aflojar) Estado de distensión general física y psíquica, que favorece la hipotamia muscular con la limitación de las actividades del pensamiento a cuestiones de poca monta*".²⁰

Asimismo Stanislavski, puso énfasis especial en el relajamiento muscular como "*primera etapa esencial*"²¹ en el trabajo actoral; ya que sin esta tarea previa, el actor se deforma porque el instrumento principal de acción (el cuerpo) opone resistencia a través de tensión, y cuando eso ocurre, el actor no puede lograr una auténtica relación con el pensamiento, sentimientos y con la expresión corporal, ya que la expresión se contamina.

¹⁸ Hethmon H., Robert. El método del Actors Studio. Trad. Charo Alvarez y Ana María Gutiérrez Cabello, 6ta. edición, Edit. Fundamentos, Madrid, 1986, pp. 63.

¹⁹ Merani, Alberto L. Diccionario de psicología. Edit. Grijalbo, México, 1979, pp. 157.

²⁰ Merani, Alberto L. Op. cit. p. 142.

²¹ Stanislavski. Op. cit. pp. 99-100.

Es muy importante evidenciar que la relajación y la tensión se manifiesta en dos planos: mental y físico. La tensión mental es peor que la tensión física, ya que no se puede observar, solamente se deduce a través de síntomas de dolor o incomodidad en el cuerpo del individuo.

No nos interesa determinar de manera científica, los estados de tensión y relajación sino identificarlos en el individuo en el trabajo físico. Lo que para un individuo es tensión para el otro es relajación, por esto hemos decidido aplicar una técnica definida y detallada como el Hatha-yoga, que consiste en desarrollar en el actor una especie de control, un vigía observador. Este proceso de relajación, de observación de sí mismo y de eliminación de la tensión innecesaria, debe llevarse a cabo hasta convertirlo en un hábito mecánico normal y en una necesidad natural en la vida cotidiana del ser humano. Así también en la actuación, en las partes más tranquilas de la interpretación de un personaje, y especialmente en aquellas que demandan una exaltación física y un manejo emotivo; el actor debe ser consciente de su relajación muscular.

Por esto el control de la relajación muscular debe llegar al punto en que opere de una manera natural en el organismo individual; a un entrenamiento autógeno *"que significa una ejercitación surgida de "uno mismo" (autos en griego) una técnica propia de autorrelajación".*²²

El objetivo a lograr a través de la ejercitación de la técnica yoga, es que el actor encuentre una técnica de autorrelajación muscular.

²² Schultz J.H. Entrenamiento autógeno. Trad. Langen D., 4ta. edición, Edit. Científico-Médico, Barcelona, p. 3.

- **El Hatha-yoga, como técnica de relajación muscular.**

Esta técnica trabaja conjuntamente el cuerpo (lo físico) y la mente (el espíritu) con el fin de lograr un equilibrio en el ser humano, el por qué de la unión, se debe a que los ejercicios corporales, deben realizarse con una profunda concentración y conciencia, de que se trabaja un organismo internamente con el propósito de regular el cuerpo y mente.

La técnica Hatha-yoga.

Lo siguiente es un bosquejo de los puntos a trabajar durante la sesión de relajamiento muscular:

I.- Calentamiento

II.- Respiración

III.- Gimnasia psicofísica

IV.- Flexibilizaciones

V.- Posturas corporales (asanas)

VI.- Relajación consciente.

Para un mejor entendimiento, conceptualizaremos los puntos descritos anteriormente y explicaremos la perspectiva de éstos, para después abordar la descripción práctica.

El calentamiento (introductorio), son ejercicios de estimulación física que apoyarán la disposición del individuo a la técnica de relajación.

La respiración: es la función más importante del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. Se explicará la importancia a través de un breve estudio del sistema pulmonar, así como la realización de ejercicios para lograr una correcta **respiración completa.**

La gimnasia psicofísica es la realización de ejercicios con base en la respiración, con el fin de lograr un acondicionamiento mental y un acondicionamiento físico "*accesible a los sentidos conscientes e inconscientes*".²³

Las flexibilizaciones son ejercicios de elasticidad de músculos en las extremidades superiores e inferiores, previas a los ejercicios de posturas corporales.

Las posturas corporales (asanas) son posiciones específicas de la técnica de la yoga, (con nombres hindúes) que utilizan diferentes partes del cuerpo, con el fin de regular funciones físicas y mentales: Con las asanas se retoma la esencia del ser humano, el surgimiento como ente espiritual.

La relajación consciente es la síntesis del proceso, es el ejercicio final, que se realiza en completo reposo, recostado en el suelo, cual si se fuera a dormir, haciendo uso de la respiración completa, para relajar conscientemente cada parte del cuerpo que aún se encuentre en tensión.

A continuación presentaremos en orden los ejercicios a realizar durante la relajación muscular:

• **Calentamiento.**

- 1.- Caminar rítmicamente mientras los brazos y las manos rotan.
- 2.- Correr sobre la punta de los dedos. El cuerpo debe experimentar una sensación de fluidez, de huida, de falta de peso.
- 3.- Caminar con las rodillas inclinadas y las manos en las caderas.

²³ Merani, Alberto L. Op.cit. pp. 123.

- 4.- Caminar con las rodillas inclinadas tomándose de los tobillos.
- 5.- Caminar con las rodillas ligeramente inclinadas sosteniendo los dedos de los pies con los dedos de las manos.
- 6.- Caminar con las piernas inclinadas y rígidas, los brazos extendidos hacia el frente.
- 7.- Empezar en posición encorvada, dar pequeños saltos hacia adelante para volver a la posición encorvada con las manos junto a los pies.

• **Tipos de respiración yogui.**

Lo siete ejercicios siguientes son empleados preferentemente por los yoguis, para desarrollar los pulmones, músculos, ligamentos, células de aire, etc.

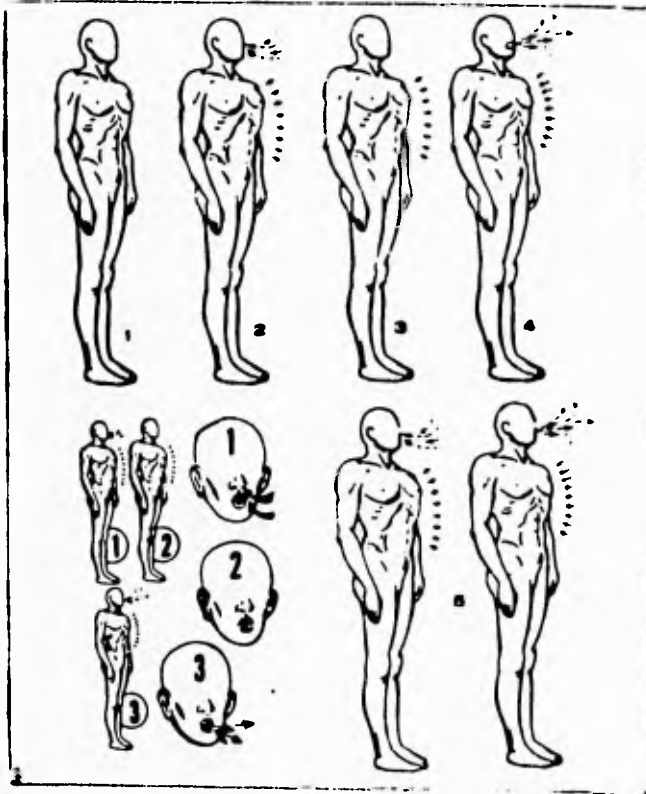
Se utilizarán dos tipos de ejercicios por cada sesión.

Los ejercicios a ejecutar están basados en el libro del Yogui Ramacharaka. **Ciencia hindú yogui de la respiración.**

Es muy importante señalar que el maestro que aplique los ejercicios de respiración, así como la técnica yogui, como medio para obtener la relajación muscular, necesita del entrenamiento y la habilidad necesaria para aplicar este tipo de ejercicios yoguistas.

Ejercicio I -Respiración retenida-

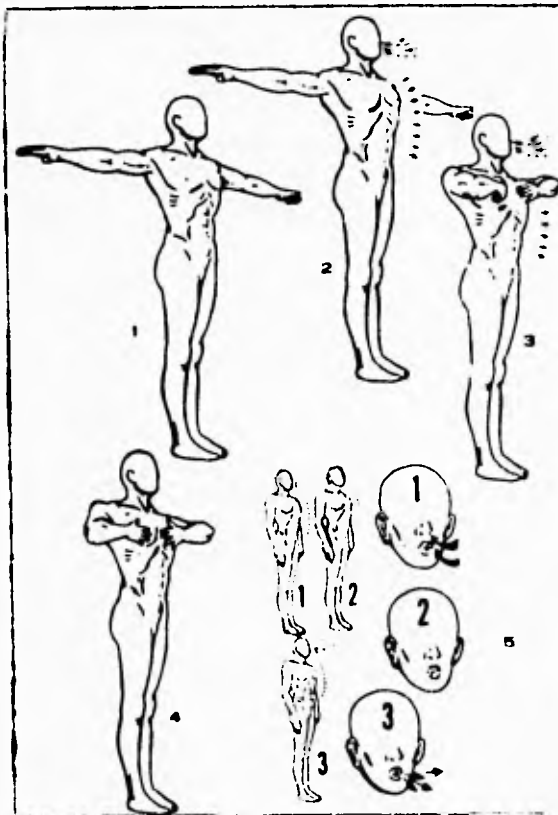
- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Retener el aire tanto tiempo como sea posible sin violencia.
- 4) Exhalar fuertemente por la boca abierta.
- 5) Volver a practicar el ejercicio.



Este ejercicio fortalece y desarrolla los músculos respiratorios y los pulmones, así también para varios desórdenes del estómago, hígado y sangre.

Ejercicio 2. Estímulo de las células pulmonares.

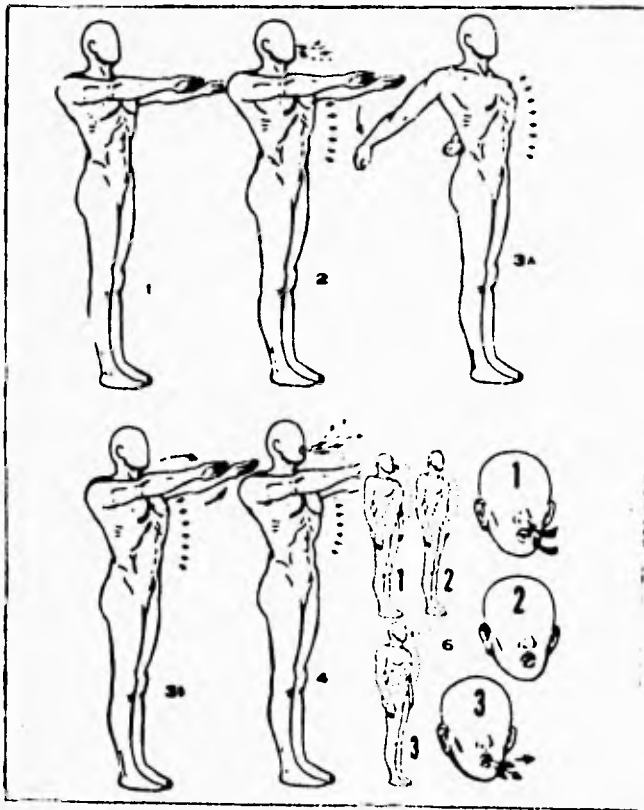
- 1) De pie con el cuerpo erguido y manos a los costados.
- 2) Inhalar muy despacio y gradualmente.
- 3) Mientras se inhala, se golpea suavemente el pecho con la punta de los dedos, recorriéndolo continuamente en toda su extensión.
- 4) Cuando los pulmones están llenos se retiene la respiración y se golpea el pecho con las palmas de las manos.
- 5) Volver a practicar el ejercicio.



Este ejercicio estimula las células relacionadas en el aire de los pulmones y tonifica todo el cuerpo.

Ejercicio 3. Extensión de las costillas.

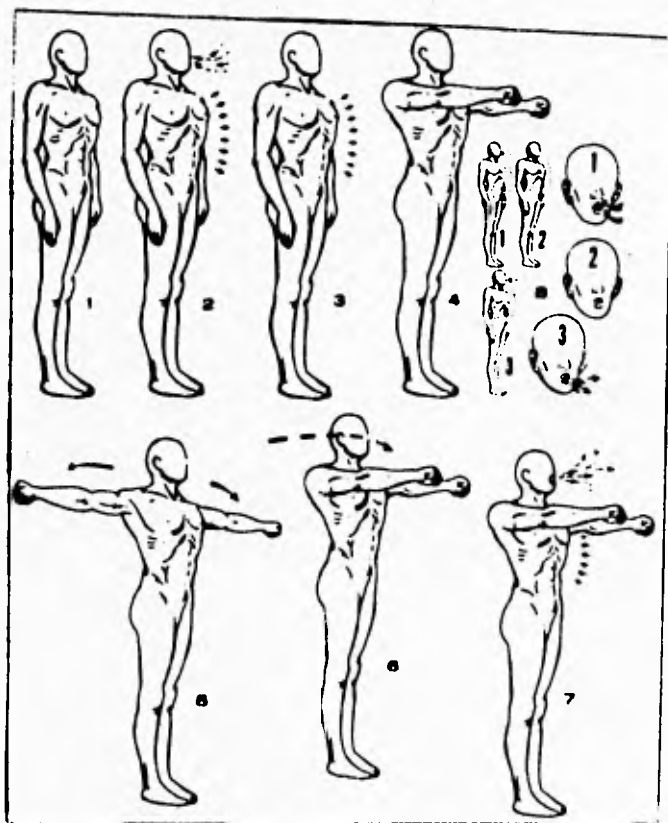
- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3A) Colocar los brazos en cada lado del cuerpo, mover los brazos hacia atrás con los dedos pulgares dirigidos hacia la espalda, para volver a la posición inicial.
- 3B) Retener el aire por poco tiempo.
- 4) Se comprimen suavemente los lados y se exhala al mismo tiempo.



Este ejercicio da a las costillas elasticidad.

Ejercicio 4. Expansión del pecho.

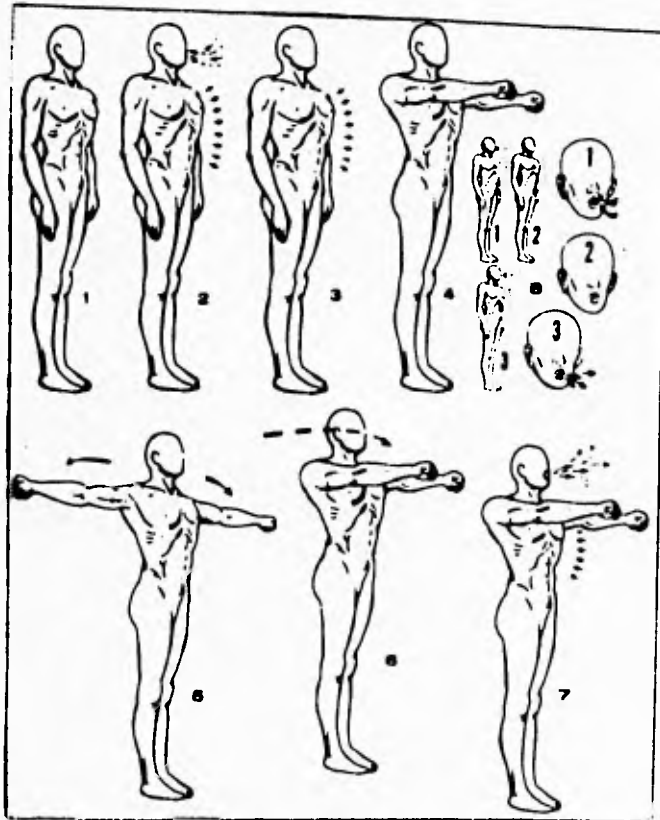
- 1) De pie con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Retener el aire.
- 4) Extender los brazos hacia adelante, con los puños cerrados y al nivel de los hombros.
- 5) Llevar los puños fuertemente hacia afuera hasta que formen una línea recta con los hombros.
- 6-7) Después regresar a la posición 4) y después a la 5).



Este ejercicio restaura la condición natural del pecho y la espalda y obtiene la expansión del pecho.

Ejercicio 4. Expansión del pecho.

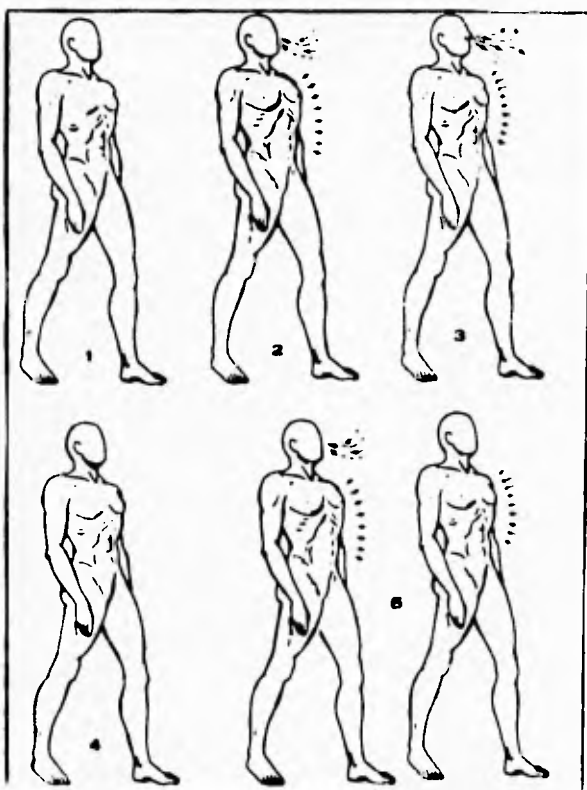
- 1) De pie con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Retener el aire.
- 4) Extender los brazos hacia adelante, con los puños cerrados y al nivel de los hombros.
- 5) Llevar los puños fuertemente hacia afuera hasta que formen una línea recta con los hombros.
- 6-7) Después regresar a la posición 4) y después a la 5).



Este ejercicio restaura la condición natural del pecho y la espalda y obtiene la expansión del pecho.

Ejercicio 5. Ejercicio en marcha.

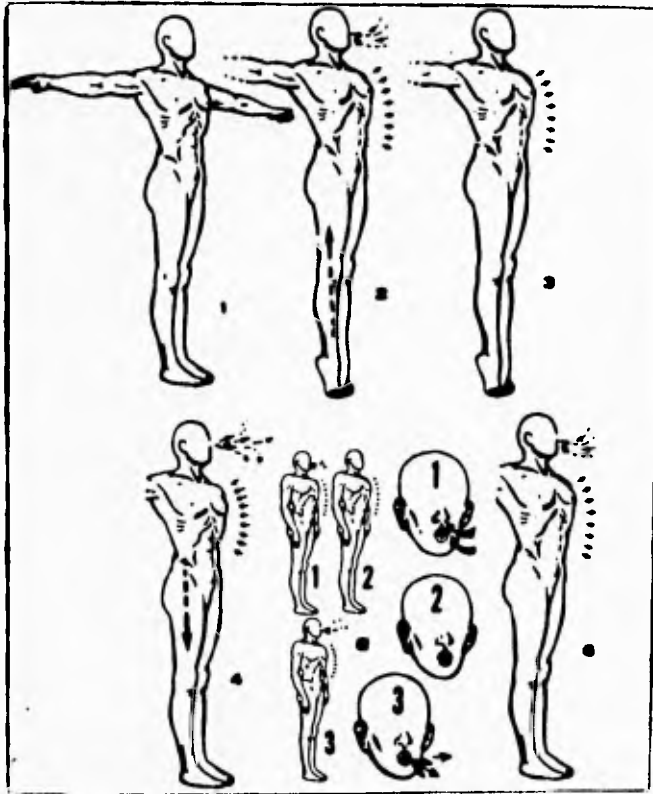
- 1) Caminar con paso medio, en posición erguida.
- 2) Inhalar una respiración completa contando (mentalmente) del número 1 al 8, un número por cada paso.
- 3) Exhalar despacito por las fosas nasales contando del 1 al 8, un número a cada paso.
- 4-5) Descansar entre respiraciones, sin detener la marcha, contando del 1 al 8.



Este ejercicio coordina la respiración correcta en el movimiento.

Ejercicio 6. De la mañana.

- 1) De pie, con el cuerpo erguido y perfectamente parado.
- 2) Elevar despacio el cuerpo sobre los dedos de los pies, inhalando una respiración completa con lentitud y firmeza.
- 3) Retener la respiración por segundos, conservando la misma posición.
- 4) Bajar lentamente a la posición 1), exhalando despacio el aire por las fosas nasales.
- 5) Liberar el aire exhalando fuertemente.
- 6) Repetir el ejercicio.

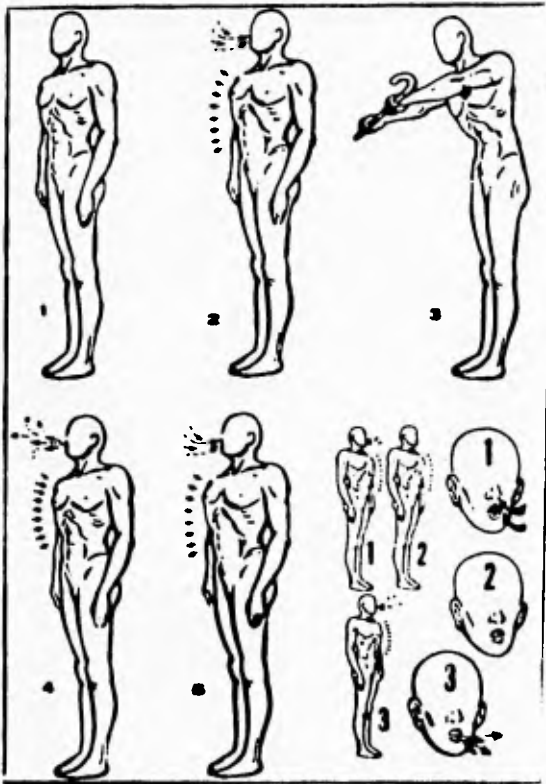


Este ejercicio fortalece el equilibrio físico del cuerpo.

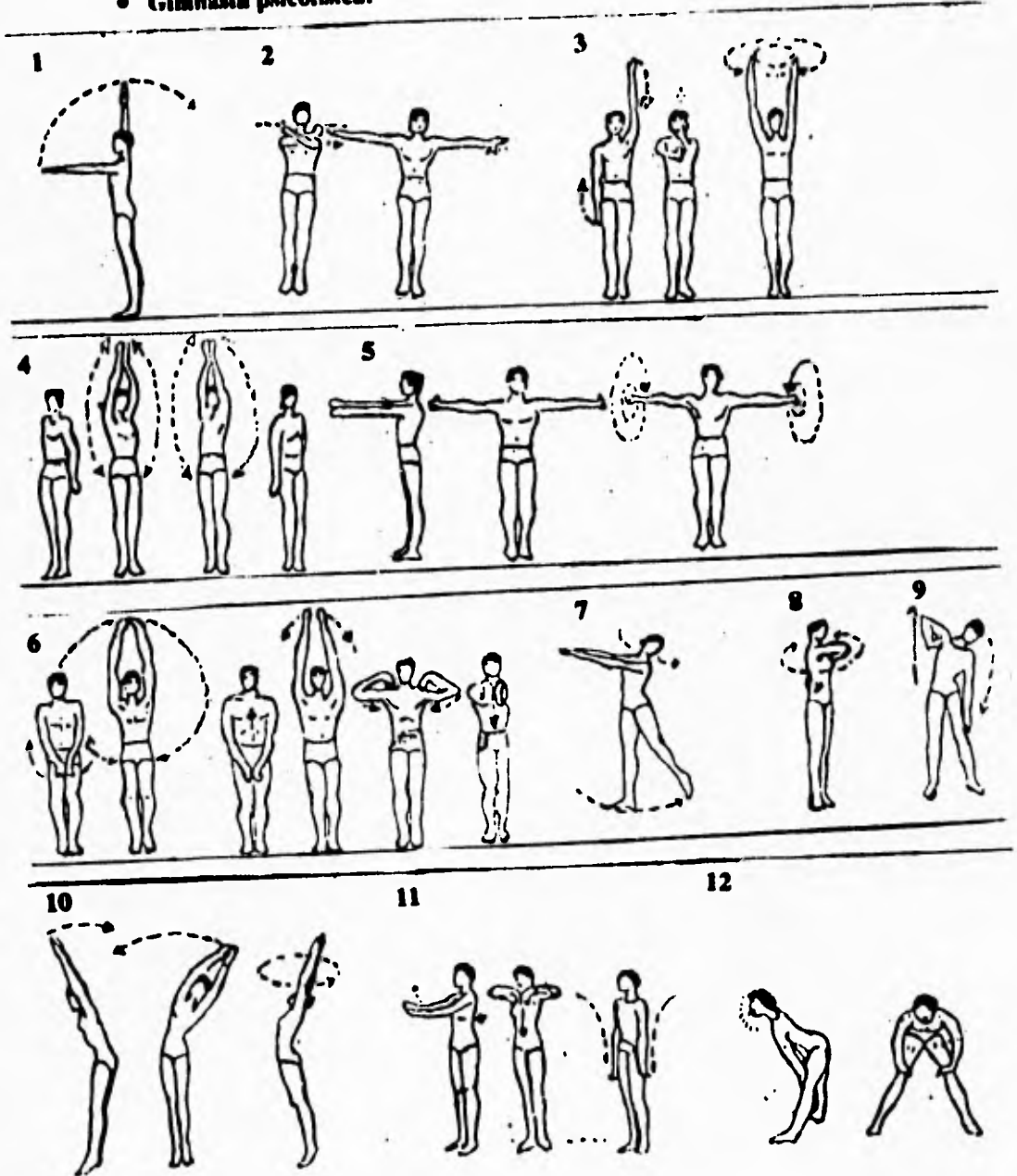
Ejercicio 7. Estimulación de la circulación.

- En este ejercicio se utilizará un bastón real.

- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar con respiración completa y retener.
- 3) Inclinarsse un poco hacia adelante y tomar un bastón con energía y firmeza.
- 4) Dejar de oprimir el bastón, volver a la posición 1) y exhalar despacito.
- 5) Volver a ejecutarlo.



Estimula la circulación, conduciendo la sangre arterial a las extremidades y haciendo volver la sangre venosa al corazón y a los pulmones, para que puedan tomar oxígeno inhalando con el aire. (El ejercicio se debe ejecutar con un bastón o palo de escoba).



• **Gráfica de efectos de gimnasia psicofísica.**

POSICION	EFECTOS
1	Fortalece y flexibiliza los músculos de hombros y brazos.
2	Oxigenación pulmonar.
3	Trabaja toda la cintura.
4	Flexibiliza y adelgaza la cintura.
5	Amplía el tórax, favorece la oxigenación pulmonar.
6	Máxima amplitud torácica.
7	Fortalece músculos y glúteos.
8	Alivia dolores de espalda.
9	Quema las grasas de la cintura.
10	Flexibiliza la columna vertebral y fortalece los músculos de la espalda..
11	Cargar de energía el cuerpo.
12	Limpieza bronquial y faríngea

• **Gráfica de flexibilizaciones y sus efectos.**

FLEX.	NOMBRE	MOVIMIENTOS	EFFECTOS
1	Tobillos	- Flexión y extensión. - Rotación. - Arriba-abajo. - Laterales. - Círculos dos lados.	- Desarrolla la coordinación neuromuscular de los tobillos.
2	Media mariposa	- Una pierna flexionada, otra extendida en diagonal. - Subir y bajar rodillas tratando de llegar al piso.	- Flexibiliza rodillas, zona inguinal y la articulación de la cadera.
3	Remo	- Una pierna extendida, la otra se toma con una mano del empeine. - Mover la pierna con círculos hacia adentro y hacia afuera.	- Beneficia la ingle, cadera, rodilla y tobillos.
4	Postura dinámica.	- Columna recta, piernas estiradas, manos en los muslos. - Flexión del tronco, las manos se deslizan por las piernas y toman los tobillos.	- Flexibiliza la columna vertebral.
5	Muelles	- Sentados sobre talones, empeines estirado. - Subir y bajar apoyando y des apoyando los glúteos de los talones.	- Flexibiliza empeines.
6	Elevación de la cintura escapular.	- Las piernas unidas (como en flor de loto). Círculos con los hombros adelante y atrás. Subir hombros y soltarlos.	- Amplitud articular de la cintura escapular.
7	Cabeza	- Piernas entrecruzadas, columna recta, cuerpo relajado. - Flexión y extensión del cuello (adelante y atrás). - girar la cabeza a la derecha e izquierda (a cada lado).	- Relajación del cuello y cabeza.
8	Ejercicios de ojos	- Columna recta, piernas cruzadas. - Movimiento de ojos arriba y abajo. - Derecha-izquierda. - Diagonales. - Círculos ambos lados.	- Mantiene la tonicidad de los músculos del globo ocular.

• Asanas.

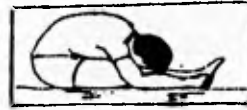
58

1



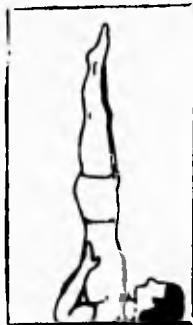
Janusirasana

2



Paschimottana

3



Sarvangasana

4



Halasana III

5



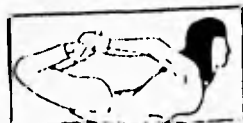
Karnapida

6



Bhujangasana

7



Dhanurasana

8



Radha-Matsya I

• **Gráfica de efectos de Asanas.**

POSICION	EFECTOS
1.- Junusirasana	- Desarrolla el plexo solar (la energía).
2.- Paschimotana	- Beneficia los órganos abdominales.
3.- Sarvangasana	<ul style="list-style-type: none"> - Conserva la columna en excelentes condiciones. . estimula la tiroides, tonifica los órganos del estómago. . se le llama <u>la fuente de la eterna juventud.</u>
4.- Halasana	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio personal y energía de carácter. - Estimula la circulación sanguínea del cerebro y de la médula espinal.
5.- Karnapida	- Es benéfica contra las neuralgias.
6.- Bhujangasa	- Favorece el músculo cardíaco y estimula los riñones.
7.- Dhanurasana (El arco)	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibra el sistema endocrino. - Produce lucidez mental y energía de carácter.
8.- Radha-Matsya	<ul style="list-style-type: none"> - Es eficaz contra la bronquitis y el asma - Es un masaje natural en las partes congestionadas del cuello y el tórax.

- **La relajación consciente.**

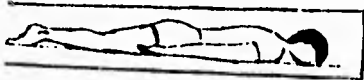
Es el punto final de todo el proceso de relajación muscular, lo utilizaremos para asegurarnos de que el cuerpo se encuentra en disposición física y mental. Es una postura de completo acogimiento y diálogo mental que el individuo establece con su cuerpo.

Posición

Savasana

Efectos

Postura de relajación, proporciona tranquilidad, serenidad y descanso.



- **Ejercicios bio-energéticos.**

La ejecución de estos ejercicios, se realizará con un afán de complementar la rutina de calentamiento, no se profundizará en la técnica biomecánica, pero se abordará como un medio de enriquecimiento siguiendo el objetivo principal de Meyerhold, *"dar la sensación del movimiento consciente, de cómo moverse en el espacio (...) donde los gestos (...) siguen movimientos precisos... Si la forma es justa -decía también lo serán los tonos y los sentimientos, porque éstos están determinados por las posturas físicas"*.²⁴

A continuación expondremos sólo cuatro de las diferentes posturas de la bio-energética que se practicarán de manera indistinta en las sesiones de relajación muscular.

²⁴ Barba, Eugenio apud. Meyerhold. El arte secreto del actor. Diccionario de Antropología Teatral. Trad. Yalma-Hall. Porrás/Bruno Bert. Edit. Pórtico de la Cd. de México, México, 1990, pp. 149.

Ejercicio 1

Ejecución.- Rodillas ligeramente dobladas, pies paralelos, el peso del cuerpo se equilibra entre los talones y metatarsos. El resto del cuerpo se mantiene derecho y los brazos colgados a los lados; la boca debe mantenerse ligeramente abierta.

Objetivo.- Es poner al individuo en contacto con sus piernas y sus pies.



Ejercicio 2

Ejecución.- La espina dorsal y la cabeza sostenidos por las extremidades superiores e inferiores fuertemente enraizadas en el piso. Las piernas van ligeramente flexionadas (en posición de gato).

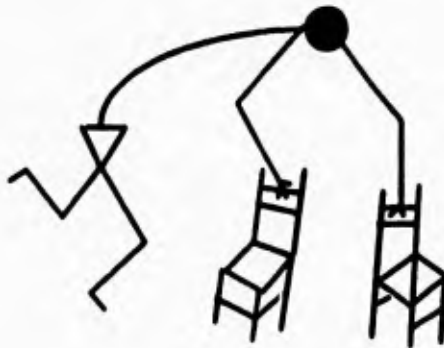
Objetivo.- Es aumentar la seguridad y equilibrio en el individuo con base en la circulación sanguínea y la respiración.



Ejercicio 3

Ejecución.- Se mantiene el peso del cuerpo sobre un pie, se ejecuta dos veces por cada pierna. A la cuarta vez se le pide al ejecutante que diga "me rindo" y se deje caer sobre una colchoneta.

Objetivo.- El contacto del individuo consigo mismo, al experimentar y evocar el sentimiento de soledad y derrota, que él seguramente detesta o evade involuntariamente.

**Ejercicio 4**

Ejecución.- Flexión de rodilla, tronco inclinado, brazos entrecruzados por encima de la cabeza.

Objetivo.- Esta postura estriba en que la cabeza está cerca del suelo, dejando simbólicamente caer el ego por debajo del nivel del cuerpo.



- **Conclusiones.**

El objetivo de este capítulo es lograr en el actor una disposición mental y corporal para el trabajo creativo. Podemos decir que la mente y el cuerpo son orgánicos cuando el cuerpo responde a las exigencias propuestas por la mente (disposición mental y corporal) y como diría Stanislavski subrayando repetidamente la analogía entre el cuerpo del actor y un precioso instrumento musical: *"el cuerpo del actor debe ser adiestrado a reaccionar a todo mínimo impulso de la mente, como un Stravidarius al más ligero toque de la mano del artista"*.²⁵

Una relajación muscular-actoral, con base en la Hatha-yoga, requiere disciplina y muchos años de entrenamiento; con el curso propedéutico proponemos una alternativa, una introducción de calentamiento y relajación muscular al preparar al actor física, psíquica y orgánicamente para la ejecución de técnicas dramáticas y vivenciales.

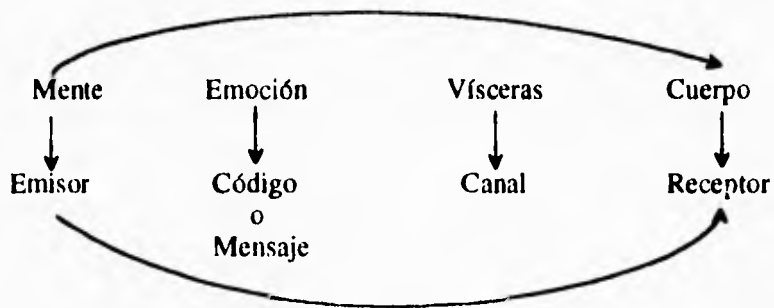
²⁵ Ruffini Franco, apud. Stanislavski, Barba, Eugenio. Op. cit. p. 159.

CAPITULO 4

***TECNICAS DRAMATICAS
Y VIVENCIALES***

Hemos insistido en los capítulos anteriores en la importancia que tiene para el actor descubrir los mecanismos defensivos que obstruyen la creatividad y el desarrollo como ser humano; así como de la disposición y comunión entre el cuerpo-mente a través de ejercicios que ayuden a superar los obstáculos personales, que en cada actor son distintos.

La posible solución para localizar los mecanismos defensivos es la expresión como proceso de retroalimentación; donde la mente es el emisor, el cuerpo el receptor, la emoción (sensibilidad, agresividad, etc.) es el código o mensaje y las vísceras son el canal de comunicación.



Es importante que el cuerpo-mente encuentre un justo equilibrio; primeramente el cuerpo reaccione con relajación y conciencia a los impulsos ordenados por la mente, y la mente ordene también con relajación, conciencia y disposición a las tareas cotidianas o creativas a realizar -tercer capítulo-.

Una vez obtenido el grado de disposición mental y física es preciso descubrir los mecanismos defensivos, a través de diversas técnicas dramáticas y vivenciales antecedidas por ejercicios de integración grupal que a continuación señalaremos:

- **Integración grupal.**

- **Improvisaciones:**

Ejercicio 1.- El baile.

El ejercicio se realizará a través de una síntesis de música espontánea o de danza espontánea, acompañado únicamente de expresión corporal y vocal (pero no verbal, sin palabras, ni frases habladas).

El objetivo del ejercicio es que el actor se exprese corporalmente y establezca contacto físico en el baile, con los demás integrantes del grupo.

El tiempo probable para la realización del ejercicio será de 15 min. máximo, añadiendo una retroalimentación de 5 min.; según sean los requerimientos del grupo se aumentará.

Ejercicio 2.- El zoológico.

En esta técnica, todos los actores del grupo elegirán un personaje y lo representarán. El tema de la improvisación será: visita al zoológico.

Una de las actrices será una niña que visita el lugar, y otra será su cuidadora. Los personajes de animales, pájaros, plantas, vigilantes, etc. serán distribuidos por el grupo, a cada uno o elegidos por los actores.

El objetivo es evidenciar los sentimientos experimentados por cada actor al asumir un personaje determinado; así como observar la necesidad de cohesión de los actores mediante la acción de todos, para hacer funcionar un zoológico que es responsabilidad de los integrantes del grupo.

El tiempo probable para la ejecución del ejercicio será de 20 min., agregando la retroalimentación de 10 min. o más, según sean las necesidades y comentarios del grupo.

Ejercicio 3.- El diario grupal.

En este ejercicio, un actor interpretará ante el grupo una situación que le es propia, con la ayuda de compañeros que él decida. Esta representación debe corresponder a algo vivido por el grupo, a una sobredeterminación de las necesidades del grupo y del actor en cuestión.

El objetivo de la técnica es orientar al maestro a determinar y valorar el sentido grupal de una forma sensible y detectar cómo puede hacerse cargo del grupo y de cada uno de los actores.

La duración probable de ejercicio será de 5 a 10 min. según sean las necesidades del grupo ante el ejercicio; añadiendo su respectiva retroalimentación.

Ejercicio 4.- La tienda mágica.

Se propone que al principio de la aplicación del ejercicio, la tienda mágica, donde se puede comprar y vender, esté dirigida por el maestro del grupo; a ésta acudirán cada actor para comprar lo real y lo imaginario, lo posible y lo imposible, lo pasado, lo presente y lo futuro, fijando el precio, según la cara del cliente y siendo discutido entre el comprador y el vendedor, sin circulación de moneda.

Se podrá comprar un kilogramo de valor o cien gramos de imaginación y otro deseo oculto. Será posible ir a ver, y retirarse sin comprar nada, también en otra fase del ejercicio podrá ocurrir que haya varias tiendas a la vez, dirigidas por los actores. Al comprar o vender, los participantes podrán seguir siendo ellos mismos o bien convertirse en personajes, en animales o en seres místicos y fantásticos.

El objetivo del ejercicio será trabajar distanciándose de la realidad, lo que permitirá al grupo sentirse cómodo e integrado, utilizando la representación y lo imaginario.

El tiempo probable será de 20 min. añadiendo su respectiva retroalimentación.

Ejercicio 5.- El eje de confianza.

En el ejercicio se integrará 1 grupo de 6 actores, se tomarán las manos firmemente y formarán un círculo; 1 actor más se colocará en medio del círculo concéntrico, con los ojos cerrados, y en posición neutral (piernas juntas, brazos a los costados), será el eje del ejercicio dejándose caer como si fuera una tabla (sin doblar rodillas) hacia adelante y hacia atrás, al lado derecho y al izquierdo. El hermetismo del círculo y el cuidado por no dejar caer al actor que está en el centro, harán que éste sea lanzado suavemente a todas las partes del círculo, por el apoyo firme de los brazos de 6 actores.

El objetivo del ejercicio es generar en cada actor confianza ante sus compañeros de grupo. El actor tendrá la seguridad que no lo dejarán que se lastime, dañe, no lo dejarán caer y sentirá la libertad de entregarse al grupo sabiendo que es parte importante de éste. El eje de confianza lo deberá experimentar cada actor.

El seguimiento al ejercicio, que debe tener el maestro es vital, porque habrá actores con inseguridad y miedo; por lo que requerirán mucho cuidado al motivarlos para que intenten ejecutar el ejercicio como eje central de confianza.

La duración aproximada es de 30 min. más la retroalimentación.

Ejercicio 6.- El vuelo del actor.

Para la ejecución del ejercicio, se requiere una mesa firme donde estará parado un actor. 7 parejas de actores tomados de los antebrazos, se pondrán linealmente al pie de la mesa, sin dejar espacios entre sí.

El actor que está en la mesa observará la colocación de sus compañeros y la firmeza de sus brazos; posteriormente les dará la espalda, se colocará al filo de la mesa en posición neutral (piernas juntas, brazos a los costados), y se dejará caer (de espaldas) a los brazos de sus compañeros. Asimismo cada actor realizará el ejercicio.

El objetivo del ejercicio, es generar confianza, para el trabajo grupal.

Duración aproximada 30 min., más retroalimentación.

Los ejercicios de integración grupal, se aplicarán 1 por sesión, durante 6 días.

- El juego dramático.

1.- LOS TITERES.

Es una técnica de creación y expulsión de sentimientos, a través de un objeto inanimado que por medio del juego dramático se convierte en un muñeco-títere que cobra vida en un consciente e inconsciente: es una verdadera creación humana, que respira, siente y protesta por una manipulación humana, que lo limita y sojuzga.

El objetivo de este juego dramático, será involucrar al participante en la realización de un títere personal, que contenga sus propios rasgos expresivos que lo involucren psicoemocionalmente en el juego, y pueda charlar, pelear, reír y llorar con él mismo o con otros títeres compañeros.

El medio de expresividad en este juego, estará dirigido a las manos (manipulación del muñeco) y a la voz.

La correcta realización y manipulación de un títere requiere tiempo de práctica y desarrollo. En el curso lo utilizaremos como un juego, como parte de un proceso de descubrimiento del verdadero ser humano que esconde cada individuo.

El Método.

- 1.- Primeramente los alumnos deberán jugar sobre el piso, con objetos que obtengan de sus casas: restos de collares, pelotitas, cajitas de cerillo, etc. de pequeño tamaño.
- 2.- Después reconocerán la mano: se las revisarán, delinearán sus propias manos, reintegrándolas como algo más propio, y sobre todo, opinar sobre ellas.
- 3.- Dejar a las manos decir cosas.
- 4.- Dejarlas hacer: dejar que las manos se comuniquen con el grupo.
- 5.- Vestirlas con medias y guantes de colores de forma distinta: la elección del color para cubrir una mano será la decisión de cada integrante según sea la pretensión de la expresión. *"Es importante improvisar un teatrino que permita sólo la expresión de las manos, representando tramas como: acercamientos amorosos, huidas, asaltos, rechazos, etc., ya sea con las manos descubiertas o con las medias o guantes".*²⁶
- 6.- **Elaboración detallada del títere:** Se improvisará el títere, al gusto de cada participante, eligiendo el tipo de material para la realización, el color, la forma y el personaje. Este puede ser un animal o un individuo social.

El objetivo de este juego dramático es que el títere sea el representante o el portavoz del ser humano en el escenario con el fin de que el actor se divierta expresándose y liberando creativamente el consciente e inconsciente.

El tipo de improvisaciones a realizar, reúnen situaciones a representar de problemas del mismo grupo de trabajo, familiares, o incluso la intervención con monólogos.

²⁶ Moccio, Fidel. El taller de terapias expresivas. 2ª edición, Edit. Paidós, México, 1991, pp. 63-64.

2.- LOS DIBUJOS.

"Es una manera de facilitar la explicitación de un sentimiento, sin explicaciones, que en cuanto más claras, más alejadas están del color de la emoción. El objetivo es explorar el nivel imaginativo, a través de dibujos".²⁷

Se realizarán las siguientes etapas:

- a) **Colorear en cuadernos con dibujos o estampados inanimados. Eligiendo los colores según el gusto y la interpretación que quiera dar cada actor al dibujar. (Es importante revivir la fase preescolar del actor, para la espontaneidad que se necesita).**
- b) **Utilizar hojas blancas y colores diversos, en la realización de dibujos, sugeridos por el maestro del grupo: los integrantes de la familia del actor, su casa, amigos, algunos compañeros de escuela o trabajo, según sea el caso; algún sueño obsesivo, pasatiempos favoritos, actividades cotidianas enajenantes o frustrantes realizadas por el actor, desilusiones, metas, etc.**
- c) **Comentarios generales de los dibujos por sus respectivos realizadores; comentarios grupales, comentario del psicoanalista y el maestro del grupo a cada dibujo.**
- d) **Para concluir la etapa de dibujos, los integrantes del grupo elegirán un tema específico y lo conceptualizarán al realizar un cartel, utilizando diversos tipos de colores.**

El objetivo es canalizar la energía del actor, a través del dibujo y favorecer la integración grupal.

²⁷ Moccio, Fidel. Op. cit. pp. 125-126.

- La música y el cuerpo.

En esta fase del juego dramático se busca una interrelación afectiva y emocional con la expresión corporal del individuo y la música previamente seleccionada por el maestro del grupo, con el propósito de guiar e introducir acertadamente al participante en el juego dramático.

En estos ejercicios, como en los dibujos y los títeres, se parte en primera instancia del juego, para abordar posteriormente las técnicas de enseñanza-aprendizaje (técnicas dramáticas y vivenciales).

Se realizarán las siguientes etapas:

- a) Reconocimiento corporal-individual
- b) Reconocimiento corporal-por parejas
- c) Ejercicio corporal-grupal
- d) Ejercicios -las defensas corporales en el individuo-

En este tipo de ejercicios músico-corporales, es de vital importancia realizar una selección de las melodías a utilizar, y que tengan completa relación con la ejecución del ejercicio y el objetivo principal de éste.

a) Reconocimiento corporal-individual:

Se iniciará el ejercicio con música suave que incite al participante a una autoconfianza y reconocimiento personal.

En esta primera fase de autorreconocimiento se sugiere permanecer de ser posible en completa obscuridad, o como último recurso, mantener los ojos muy cerrados para favorecer la desinhibición en los participantes.

El objetivo del ejercicio es lograr que el individuo se reconozca corporalmente, se toque, se palpe, se sienta; lograr en éste un reencuentro

vivencial, un acercamiento, un reconocimiento y de ser posible una aceptación amorosa y fraternal entre su cuerpo y mente.

La realización continua del ejercicio facilitará sin duda la comunión y el desempeño de la desinhibición en la disposición mental y corporal.

Duración del ejercicio de 10 a 15 minutos; más la retroalimentación.

b) Reconocimiento corporal - por parejas:

Se utilizarán dos ejercicios: el títere humano y el espejo humano.

El títere humano:

En este ejercicio cada actor elegirá su pareja de juego, un actor será el manipulador del títere y el otro el títere humano, que deberá permanecer en posición totalmente neutral para ser manipulado. El titiritero [el manipulador] podrá dar expresión corporal a su títere moviendo sus brazos, piernas, cabeza, dedos, dejándolo en la actitud (según las posibilidades del títere) que éste desee, por ej. el títere humano en posición de religioso (rezando), la Estatua de la Libertad, un corredor, etc. El títere humano por su parte, deberá permitir la manipulación sin poner resistencias a ésta. Posteriormente se cambiarán los papeles de títere a manipulador y de manipulador a títere.

Es importante que el ejercicio se realice sin palabras, utilizando solamente la expresión corporal y la atmósfera musical.

El objetivo del ejercicio, es vencer el miedo a ser tocado y reconocido corporalmente por otro ser humano al ser manipulado como un títere humano, así como generar la integración grupal.

La duración del ejercicio será de 15 a 20 min., más la retroalimentación.

El espejo humano:

Cada actor elegirá su pareja de juego, procurando algún compañero con el que no haya jugado antes. Un actor será el espejo y el otro se contemplará en el espejo. El espejo humano repetirá al unísono los movimientos, gestos y actitudes, de manera similar al ser humano que se está contemplando. Posteriormente se intercambiarán los papeles.

El ideal es que se realice sin palabras, utilizando únicamente la expresión corporal y la atmósfera musical para la ejecución del ejercicio.

La duración será de 15 a 20 min. más la retroalimentación.

c) Ejercicio corporal-grupal.

En esta tercera fase de la música y el cuerpo se experimentarán nuevas sensaciones de contacto corporal, los integrantes del grupo, se integran y se expresarán a través de un cuerpo gigantesco-viviente al que llamaremos: Mamut. El cuerpo viviente (mamut) surgirá por una improvisación realizada por los actores y ambientada por la música; es primordial la integración grupal para formar las patas, el cuerpo, la cabeza, las orejas, los ojos, colmillos, la cola, trompa, etc. del mamut; el cuerpo viviente deberá experimentar 3 fases de intervención o movimientos: un principio, desarrollo y fin. El medio de expresión sólo se realizará a través de los cuerpos, permitiéndose solamente algunos sonidos guturales.

La duración del ejercicio será de 30 min., más la retroalimentación.

d) Ejercicios para identificar las defensas corporales en el individuo:

El procedimiento: se distribuirá el espacio en diferentes secciones que marquen el estado psicoemocional de un individuo propiciado por la atmósfera que

da la música. A través de la música seleccionada multifacéticamente y el juego con el espacio teatral, se señalará el espacio utilizando pedazos de cartón adheridos al piso con letras coloreadas, dependiendo del estado psicoemocional que se vaya a acentuar; la música recorrerá cada uno de estos estados ayudando al participante a generar una emoción y elegir una o varias fases presentadas en el ejercicio.

El esquema teatral de las diferentes fases psicoemocionales que puede presentar el individuo será el siguiente:

De ser posible cada fase será iluminada por una mica en el espacio (teatral), que indique el color del estado psicoemocional que representa.

AMOR (marrón)	ALEGRÍA (amarillo-pollo)	ENVIDIA (verde pistache)
ODIO (negro)	TERNURA (rosa)	AVARICIA (café)
RENCOR (verde-hoja)	PASION (rojo)	GULA (naranja)
MELANCOLIA (azul cielo)	TEMOR (gris)	TRISTEZA (azul-opaco)

La atmósfera sugerida por la música y la iluminación conducirán al participante a realizar un recorrido por cada una de estas fases y elegir la que desea o anhela o la que rechaza.

El ejercicio requerirá de una coordinación específica entre la música y la expresión corporal que el actor realizará dependiendo de la fase que éste elija.

La reacción del actor a cualquiera de estas fases, posiblemente generará un desahogo psico-emocional y orgánico, por lo cual la intervención del maestro y la asesoría del psicoanalista serán de vital importancia para el avance personal y actoral del ser humano.

Duración de 15 a 20 min., más la retroalimentación.

- Técnicas dramáticas y vivenciales.

Es importante recordar que el encuadre, en cuanto a la duración del curso por sesión es el siguiente:

- 1 hora - ejercicios de relajación muscular.
- 1 hora y 30 min. - ejercicios de integración grupal.
- 1 hora y 30 min. - ejecución de técnicas dramáticas y vivenciales (individuales y grupales).

Entonces una vez realizada la relajación muscular y los ejercicios de integración grupal se abordarán las técnicas dramáticas y vivenciales; éstas han sido seleccionadas de "*las sesenta técnicas clásicas de psicodrama*"²⁸, aplicadas en sesiones de terapia-aprendizaje (individual y grupalmente), en donde se ha utilizado el psicoanálisis para usos y efectos terapéuticos.

En esta fase del proyecto, no se pretende innovar técnicas, sino aplicar las técnicas clásicas enfocadas a un proceso de exploración actoral, con la finalidad de que el actor parta de su esencia psico-emocional y orgánica, logre identificar a través de esta técnica, los mecanismos defensivos personales, que puede afectar su labor creadora.

Las técnicas tienen un fin específico, identificar los mecanismos de defensa en el actor, con la ejecución de técnicas individuales y grupales. La propuesta de aplicar estas técnicas es lograr una diversidad de metas, que bajo la conducción del

²⁸ Shutzenberger, Anne Ancelin. Introducción al psicodrama: en sus diversos aspectos técnicos. Trad. Felicitas Sánchez, Edit. Aguilar, Madrid, Colección Psicología y Educación, 1970, pp. 242.

maestro del grupo y la asesora de un psicólogo, pueda ayudar en lo posible al ser humano-actor a representar el rango de sus experiencias: escenas de la vida diaria, así como sueños, recuerdos, desilusiones, temores, fantasías, etc.

Las dimensiones del desarrollo personal que puede alcanzar el ser humano por el uso de métodos psicodramáticos son los siguientes: autoconocimiento, habilidades interpersonales, sistemas de valores, espontaneidad, despertar de los sentidos y la imaginación, puntos importantes también para el enriquecimiento de la labor creativa del actor.

En el autoconocimiento: el individuo aclara sus objetivos, fuerzas y debilidades, necesidades, temores y sentimientos internos, aumentando también el sentido de la responsabilidad.

Habilidades personales: el participante logra una mayor capacidad de confianza e iniciativa, con el conocimiento de ciertas dificultades de comunicación.

Sistema de valores: fomenta el ser humano, una filosofía de la vida, el significado de la muerte y preocupaciones de un compromiso espiritual individual.

La espontaneidad: es un logro muy importante visto a través del juego dramático, alegría, improvisación, participación en la danza, drama, humor y asombro; elementos funcionalísimos para el enriquecimiento actoral.

El despertar de los sentidos: el logro de un movimiento corporal consciente, sentido del ritmo, puntos de equilibrio, uso adecuado del tacto y la sensualidad.

Este punto se logra gracias al calentamiento corporal, realizado al inicio de la sesión.

La imaginación: cultiva las diferentes habilidades; gracias al juego dramático, entre éstas: imágenes, fantasías guiadas, intuición, contar una historia favoreciendo el crecimiento personal.²⁹

Las técnicas dramáticas clásicas, son las siguientes:

1.- La presentación:

El actor se presentará a sí mismo, tal y como es, y las actividades que realiza cotidianamente, citando de preferencia a los diferentes personajes de su mundo personal: hermanos, padres, amigos, etc. Iniciará por presentarse con su nombre, apellidos, edad, situación familiar, problemas cotidianos y de ser posible todo lo que forma parte de su vida emocional.

El objetivo de la técnica es familiarizar a los actores participantes entre sí; que observen y sientan que hay otros seres humanos semejantes y que los problemas que se puedan plantear en las diversas técnicas, son parte de situaciones que puede experimentar cualquier ser vivo.

La duración de la técnica será de 5 a 8 minutos por participante; más la retroalimentación.

2.- La anécdota:

Un día antes se le pedirá al actor que recuerde una anécdota personal (dolorosa o alegre), o incluso algún problema familiar o de tipo social que le preocupe, y quiera compartir con el grupo.

²⁹ Blatner, Howard. Psicodrama. Cómo utilizarlo y dirigirlo. Trad. María Mercedes Martínez. Edit. Pax-México, México, 1980, pp. 108-109.

El requisito para la ejecución del ejercicio es que la anécdota o problema sea contado en tiempo presente, aunque el suceso o acontecimiento sea del pasado.

Duración de 5 a 8 minutos por actor, más la retroalimentación.

3.- Te contaré un sueño:

El ejercicio consiste en que el actor platique un sueño considerado para él impactante, divertido, interesante que le haya acontecido a otra persona. Es decisión personal, si decide contar sueños propios. Es recomendable no contar el sueño en una tirada sino dar margen para imaginárselo, ponerse en situación e incluso representarlo a través de movimientos claves. En el caso que alguna parte del sueño se haya olvidado, el actor deberá acostarse, cerrar los ojos y soñar; posteriormente se platicará el sueño.

Duración de 5 a 8 minutos por actor, más la retroalimentación.

4.- El cojín amistoso:

En esta técnica el maestro del grupo, en primera instancia, empleará un objeto intermediario entre él y los actores, con contacto auditivo y físico por ejemplo un cojín pequeño, que acariciará de manera distraída (mientras habla de x tema) y que calentará en sus rodillas antes de pasarlo o lanzarlo al azar o por juego a las rodillas de los actores. Generalmente éstos pondrán la mano encima y empezarán a jugar con el cojín, aún caliente; facilitando la integración del grupo.

El objetivo, es ayudar o animar a los actores, especialmente introvertidos, tímidos y con dificultades de desenvolverse en un ambiente social.

Duración de la técnica: 10 minutos.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

5.- El ideal personal:

El maestro de grupo, pedirá al actor que platique el ideal o deseo más grande de su vida; posteriormente se le sugerirá que lo represente, ayudado por integrantes del grupo, si el actor del ejercicio lo requiere.

El objetivo, es buscar el desarrollo personal, a través de la proyección (representación, exposición) de anhelos reprimidos en el ser humano-actor.

Duración de 5 a 10 minutos; más la retroalimentación.

6.- Encuentro a través de la música:

Se propondrá a dos actores del grupo, que vayan a su encuentro lentamente partiendo de los extremos del salón, mirándose a los ojos, mientras escuchan música (melodía seleccionada con anterioridad por el maestro del grupo).

Cuando la música se pare, los dos actores volverán al punto de partida sin darse la espalda. Se dará libre curso a la imaginación de los actores. Los gestos semiacciones, el encuentro logrado (agresivo o fallido) el canturreo, etc. estarán autorizados, pero no las palabras.

El objetivo es la búsqueda del afloramiento de una emoción, en una situación cotidiana (de encuentro), donde interactúan dos seres humanos.

Duración 5 minutos; más la retroalimentación.

7.- La silla vacía:

Los actores se sentarán en forma circular (o semicircular). El maestro de grupo pedirá que se añada una silla al círculo y que la miren, que se imaginen a alguien sentado en ella y que entren en comunicación (sin palabras) con esa persona.

Después de algunos minutos de silencio se pedirá a cada actor que exprese lo que ha sentido. algunos participantes verán una sucesión de personas, otros sólo verán una sola.

Duración 5 minutos; más la retroalimentación.

8.- Los sonidos del silencio:

La propuesta en la aplicación de esta técnica, es que ningún actor debe hablar durante 15 minutos, para que se logre una interacción interesante.

Posteriormente los actores tratarán de comunicarse por todos los medios, exceptuando las palabras durante 10 minutos, tal como si fuera un grupo de personas que no hablan la misma lengua y quieren relacionarse.

El objetivo, es que el actor tenga la experiencia de observar a sus compañeros y observarse a sí mismo sin pretextos, sin palabras; uniéndose e involucrándose con éstos ante la impotencia de la comunicación verbal.

Duración 25 minutos; más la retroalimentación.

9.- La prueba de frustración:

Se le pedirá al actor que recuerde las ocasiones en que se ha sentido frustrado en su vida. El maestro lo invitará para que elija una de estas situaciones y la represente; ayudado si así lo requiere, por integrantes del grupo para la representación de personajes necesarios en el ejercicio. Después de la representación se le propondrá al actor volver a interpretar su frustración con un final gratificante (de recompensa o satisfactorio).

El objetivo del ejercicio, es tratar de romper con ataduras que puedan limitar el desarrollo personal del actor.

Duración 5 minutos; más la retroalimentación.

10.- La interpretación de un personaje tipo (cotidiano-social):

La técnica consiste en la preparación para la interpretación de un personaje tipo muy bien definido, por ejemplo un policía, un profesor, un obrero, etc., enfrentándose a un problema. Por lo tanto la pequeña improvisación debe contar con un principio, conflicto y fin.

El objetivo del ejercicio es: que el actor se ejercite en la representación de personajes, ver de qué modo son interpretados y de qué manera enfrenta las situaciones.

El resto del grupo podrá participar haciendo la valoración actoral, según los puntos siguientes: la manera de dirigir la representación, modo de desarrollar el tema, si está cercano a la realidad, si es un personaje tipo o complejo, si existen semejanzas entre el personaje y el actor, etc.

Duración de 2 a 5 minutos; más la retroalimentación.

11.- El monólogo interior:

Esta técnica se ejecutará después de la interpretación de un personaje tipo. El actor reflexionará en voz alta respecto a la representación dramática que acaba de realizar, resultando ésta enriquecida por pensamientos o sentimientos que no ha expresado durante el ejercicio. El actor sostendrá el monólogo solo o con la ayuda del maestro que hablará para él o con él, con la finalidad de transmitirle confianza.

Duración: de 2 a 5 minutos.

12.- Distancia simbólica:

Esta técnica permite alcanzar la actitud real del ser humano. La técnica se inicia por interpretar una escena cotidiana, lo que sería una relación frecuente y fácil de representar (p. ej. relación vendedor-cliente, médico-obrero, etc.).

A partir de estos ejercicios se busca que el individuo pueda comprender su actitud frente a la autoridad, o lo que él considera que es autoridad, y tomando la conveniente distancia, tratar que los actores rompan con el bloqueo respecto al problema de sus relaciones con la familia, profesionales, etc., que jamás hubiera abordado por temor al rechazo social.

La improvisación, también explorará, el grado de aislamiento y desadaptación social del ser humano-actor; por lo que se recomienda realizar el ejercicio sin forzarlo; liberándolo simplemente de la angustia que experimenta al hablar en público.

Duración 5 minutos; más la retroalimentación.

13.- El espejo:

Esta técnica se tratará de realizar varias veces, durante el proceso dramático y vivencial, con la finalidad de sondear concientemente a los participantes del grupo. El procedimiento de la técnica consistirá en: que el ser humano, será representado por un actor en diferentes aspectos (forma de caminar, de hablar, tipo de opiniones que realiza, trato a los compañeros de grupo, carácter, manera de enfrentar los problemas, etc.).

El objetivo del espejo es que el ser humano-actor se pueda observar y analizar, y por añadidura sus compañeros traten de comprenderlo mejor; favoreciendo en el actor su aceptación personal.

Duración por actor de 5 minutos; más la retroalimentación.

14.- Situación sin maestro:

En esta técnica el grupo será abandonado por el equipo dramático (psicoanalista, maestro, etc.) por 40 minutos; se les informará que nadie debe abandonar el espacio de trabajo.

El objetivo del ejercicio, es que el grupo trabaje solo, elija su tema de trabajo, uno o varios actores para la ejecución de éste y pasen directamente a la acción.

Cuando el equipo dramático regrese al espacio de trabajo, el grupo examinará su comportamiento y analizará su dinámica de grupo.

Duración 40 minutos; más la retroalimentación.

15.- Técnica de espaldas:

En esta técnica se le pedirá al actor que se vaya de la sala; en realidad se quedará, pero oficialmente estará ausente, volviendo la espalda al grupo. Los demás actores hablarán de él como si no estuviera oyendo (lo que ocurre cuando la gente habla mal a espaldas de un amigo). Esto permitirá que el actor en cuestión se dé cuenta de una manera más exacta de lo que el grupo piensa de él, de qué manera lo ven y cómo se reciben sus señales externas.

Sería muy interesante emplear esta técnica con algunos actores de bastante elocuencia e incluso intelectuales, que utilizan su cultura y su facilidad de palabra como medio de defensa; al que el grupo percibe como saboteador, pero se siente desarmado ante él.

Es una técnica especial y esencial para aplicarla en actores, con el fin de entablar una confrontación consigo mismos.

duración 5 minutos por actor; más la retroalimentación.

16.- El personaje ficticio:

En esta técnica el actor improvisará espontáneamente personajes distantes de su vida real. Los papeles (personajes) imaginarios podrán extraerse de situaciones

teatrales, cinematográficas, novelísticas, históricas o de hechos diversos. Se podrá también recurrir a los ensueños y fantasías utópicas. El actor para la ejecución de la improvisación podrá elegir a un compañero de grupo, si así lo requiere, para que le dé la réplica en el ejercicio. Esta técnica es de las más interesantes y hermosas ya que el individuo se enriquecerá proyectándose (exhibiendo) diversos personajes y roles que quizá nunca se imaginó alcanzar en su vida.

Duración 5 minutos; más la retroalimentación.

17.- El doble:

En esta técnica todo el grupo participará, quedando cada actor sentado en su sitio.

Un integrante se expresará por otro (que no es él), estando éste sentado ante el grupo; es decir el actor asumirá la personalidad del ser humano en cuestión. Así p. ej. el grupo se preguntará acerca de los sentimientos de un participante que se expresa poco o parece estar al margen de la situación y tiene dificultad para expresarse. Cada uno de los participantes podrá hablar con él o con su doble (previamente elegido).

Al terminar el ejercicio el actor en cuestión posiblemente llegue a expresarse, aunque sólo sea para manifestar acuerdo o desacuerdo acerca de los sentimientos supuestos en él.

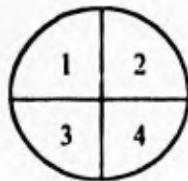
Duración 5 a 10 minutos; más la retroalimentación.

• **Propuestas de Evaluación Individual y Grupal.**

Como se había señalado anteriormente, al llegar a la fase final del curso propedéutico es importante comentar con los actores del grupo cómo se han sentido cada uno de ellos, tomando como referencia el ciclo de "Self", antes de emitir conclusiones. Este ciclo consta de cuatro partes constitutivas o áreas: cognitiva, física, emocional y espiritual, y será utilizado por el maestro para evaluar en forma oral a cada integrante del grupo.

• **Ciclo de Self.**

Gráfica 1



- 1.- Area cognitiva
- 2.- Area emocional
- 3.- Area física
- 4.- Area espiritual

Considerando estos cuatro elementos de la personalidad, el actor responderá oralmente a las siguientes preguntas relacionándolas con la vivencia completa obtenida durante el curso:

- 1.- ¿Cómo me he percibido al iniciar el curso?
- 2.- ¿Cómo me he percibido al terminar el curso?
- 3.- ¿Quién soy trabajando individualmente?
- 4.- ¿Quién soy trabajando grupalmente?
- 5.- ¿Cuál fue mi participación en el grupo?
- 6.- ¿Quién y cómo era antes de iniciar el curso?
- 7.- ¿Cómo soy ahora al terminarlo?
- 8.- ¿Logré identificar mecanismos defensivos, sí, no, y por qué?

Las respuestas obtenidas en el ciclo de Self, serán valoradas e interpretadas por el maestro del grupo y se tomarán en cuenta para la evaluación individual final de cada integrante del curso.

CAPITULO 5

***EVALUACION DE LA APLICACION
DEL CURSO PROPEDEUTICO
PARA ACTORES***

- **Introducción.**

Después de más de dos años de planear y desarrollar el presente proyecto se pudo concretar el sueño de la responsable del mismo: aplicar el Curso Propedéutico para Actores con el fin de ayudar a novicios en la actuación a identificar los mecanismos defensivos que obstruyen su labor creativa.

En un primer intento por realizar la fase práctica del proyecto se convocó a un grupo de seis personas que expresaron su intención de estudiar profesionalmente actuación y que, previa entrevista, se comprometieron a asistir al curso. Sin embargo, el día de inicio, 26 de junio de 1995, sólo se presentó uno de los entrevistados. Se dedujo que el motivo de la deserción fue una resistencia al trabajo emotivo, debido a que la mayoría de los participantes tenían serios problemas personales en ese momento, según habían manifestado cuando se les entrevistó.

En un segundo intento se convocó a algunos de los aspirantes a la carrera de actor del Centro Nacional de las Artes, durante el periodo de solicitud de fichas para el examen de admisión. Con tal fin se repartieron volantes y se hizo una invitación personal que respondieron ocho jóvenes (Ver apéndice 1). A éstos se les realizó una entrevista y recibieron una explicación de los objetivos del curso, ante el cual mostraron entusiasmo y manifestaron un formal compromiso de participación.

Se invitó también a Benjanún Briseño, compañero de generación de la responsable del proyecto y pasante de la carrera, con el fin de que fungiera como participante y observador. Se tomó esta medida ya que la psicóloga especialista en técnicas dramáticas, que apoyaría en algunas sesiones, no respondió al compromiso adquirido.

Finalmente, el 10 de julio de 1995, a las 16 horas, se dio inicio al Curso, contando con el apoyo condicionado de la Coordinación de Literatura Dramática y Teatro, en la Salón de Ensayos de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

A continuación se presenta un reporte de trabajo de las cinco sesiones, de cinco horas cada una, que duró el Curso. El tiempo original que se había planteado para el trabajo (seis sesiones de cuatro horas) tuvo que ser modificado debido a la falta de espacio, por lo que se aumentó una hora más a cada día en que sí se pudo trabajar.

Es importante mencionar el éxito obtenido al aplicar el Cuestionario de exploración personal, ya que se obtuvo la guía necesaria para conocer a cada integrante del grupo. Asimismo a través del cuestionario: el reflejo defensivo se valoraron los mecanismos defensivos probables, prevalecientes en el grupo: la anulación y la proyección (ver Apéndices 1 y 2). Esto ayudó a que de las 17 técnicas descritas en el Capítulo IV, solamente se seleccionaron las técnicas dramáticas y vivenciales apropiadas a las necesidades del grupo.

• **Sesión 1.**

- La interrogativa.	Lunes 10 de Julio de 1995.
I.- Calentamiento -Grotowsky- (ver capítulo 3).	
II.- Ejercicios de respiración. (ver capítulo 3).	- Respiración retenida. - Estimulo de las células pulmonares.
III.- Técnica de -Hatha-yoga- (ver capítulo 3).	- Gimnasia psicofísica. - Flexibilizaciones. - Posturas. - Relajación consciente.
IV.- Ejercicio bio-energético. (ver capítulo 3).	- El hombre en pie.
V.- Integración grupal. (ver capítulo 4).	- El baile. - Reconocimiento corporal individual. - El dibujo.
VI.- Técnicas dramáticas y vivenciales. (ver capítulo 4).	- La presentación del actor.
Material utilizado:	Tarea:
- hojas tamaño carta. - grabadora - cassette. - colores. - incienso.	Pensar una anécdota personal triste o alegre.

Observaciones:

Los ejercicios psico-físicos se aplicaron detalladamente explicando la técnica y los beneficios de éstos.

En el caso de Hamlet (para referencias de los participantes ver apéndice 1) debido a sus problemas de tensión muscular y articulación de los tobillos, se le cuidó y observó minuciosamente indicándole mesura en algunos ejercicios; pero el actor, a pesar de los problemas físicos quiso dar el 100% en éstos, demostrando

una gran disposición y entrega al ejercicio. Asimismo, Mónica, Beatriz, Marcela, Ileana y Benjamín, mostraron plena disposición física y mental.

Adhara y Micaela emitieron constantemente quejas por el dolor ocasionado por el ejercicio. Esto indicaba su falta de entrenamiento y resistencia a la preparación física. Se les encausó motivándolas a respirar y a concentrarse en la ejecución del ejercicio.

En la integración grupal se aplicó la técnica El baile. Se puso la música preparada para este ejercicio y se les indicó que iniciaran la intervención en el escenario cuando lo desearan. Se incorporaron uno por uno bailando y explorando el espacio. La mayoría de los actores reflejaba el goce del movimiento, a excepción de Hamlet que mostraba desconcierto porque era la primera vez que tenía contacto con un escenario.

En el mismo ejercicio se les pidió establecer contacto con sus compañeros, bailando en conjunto (tocándose, mirándose).

Todo el grupo manifestó miedo, inhibición e inconformidad, aislaron inmediatamente el goce adquirido para convertirlo en una forma de baile superficial.

La medida sugerida a los actores para futuros ejercicios grupales fue: permítanse conocerse y explorarse a sí mismos a través de los demás.

En el ejercicio reconocimiento corporal individual, los actores coincidieron que había sido una exploración de acercamiento sensual y amoroso con su cuerpo, y al tocarlo y acariciarlo hubo un intento de reconciliación (la autoestima) entre la mente y el cuerpo.

En la técnica El dibujo se les pidió que plasmaran e iluminaran cómo imaginaban su vida futura utilizando crayones. Adhara, Micaela, Beatriz, Hamlet y Mónica manifestaron su apatía por los crayones, les resultaban pegajosos, poco accesibles a las manos, y además les recordaba la etapa preescolar, la de niños totalmente dependientes de sus padres.

Los dibujos que hicieron tenían una gama riquísima de colores llamativos pero con imágenes incompletas.

Presentaban metas y objetivos poco definidos. Estábamos, sin duda, frente a actores jóvenes en busca de metas concretas para encauzar sus vidas.

Durante toda la sesión, los participantes estaban ansiosos y dispuestos a platicar y conocerse entre sí, lo cual demostró la efectividad de los ejercicios de calentamiento e integración grupal. A continuación se abordó la base de las técnicas dramáticas y vivenciales y se aplicó la Presentación del Actor, en la que cada participante habló de sí y respondió a preguntas realizadas por el grupo.

Esta técnica resultó cordial y divertida y estableció canales eficientes de comunicación entre los actores.

Para el cierre de sesión se formó al grupo en un círculo y con las manos unidas al centro se les pidió que reflexionaran sobre lo experimentado durante la sesión, y que externaran con una palabra el grado de disposición física y mental adquirida. A la cuenta de tres gritaron esa palabra y así se dio final a la sesión a las 9:00 p.m.

Se consideró la sesión satisfactoria porque los participantes captaron una alternativa para iniciarse e involucrarse en la búsqueda del ser humano-actor.

• **Sesión 2.**

- El recordatorio.	Martes 11 de julio de 1995.
I.- Explicación teórica de los mecanismos defensivos. (ver capítulo 2).	- Los 10 mecanismos, según Anna Freud. - Las instancias psíquicas (el yo, el ello, super yo). - La importancia de la atención mental.
II.- Calentamiento -Grotowsky- (ver capítulo 3).	- -
III.- Ejercicios de respiración. (ver Capítulo 3).	- Extensión de las costillas. - Expansión del pecho.
IV.- Técnica -Hatha-yoga- (ver capítulo 3).	- Gimnasia psicofísica. - Flexibilizaciones. - Posturas. - Relajación consciente.
V.- Ejercicios bio-energéticos. (ver Capítulo 3).	- E hombre en pie. - El gato.
VI.- Integración grupal (ver capítulo 4).	- El zoológico. - Expresión con las manos. - Reconocimiento corporal por parejas. a) el titer humano b) el espejo humano - El libro de colorear.
VII.- Técnicas dramáticas y vivenciales. (ver capítulo 4).	- La anécdota personal. - Encuentro a través de la música.
Material utilizado:	Tarea
- cuadernos para colorear. - crayones. - grabadora - cassette. - incienso. - teatrino.	Elaborar un titer de mano con retazos de tela, papel, etc.

Observaciones:

En la segunda sesión fue necesario introducir a los actores aún más en el objetivo del curso, por eso se explicaron detalladamente los 10 mecanismos

defensivos descritos por Anna Freud y la función de las tres instancias psíquicas. Se tuvo sumo cuidado en la explicación teórica, relacionándola con ejemplos de la vida cotidiana y enfatizando que todo ser humano posee mecanismos defensivos, puesto que el objetivo primordial del curso es concientizar aquellos mecanismos que obstaculicen el crecimiento del ser humano y la labor creativa del actor. Para esto se destacó la importancia de la atención mental como parte sensible de la conciencia humana. Por ello se les exigió a los actores mayor compromiso y entrega al trabajo de búsqueda interior, a partir de ese momento.

La aplicación de ejercicios psico-físicos resultó más dinámica y eficiente que el día anterior. La mayoría del grupo respondió de manera satisfactoria, ajustándose perfectamente a los requisitos de cada ejercicio; con excepción de Micaela y Adhara que nuevamente se quejaban por el dolor físico. Se les pidió atención mental en cada ejercicio y pensar en el beneficio de éste.

El objetivo de los ejercicios bio-energéticos en el curso fue concientizar los grados de tensión e intentar la relajación de pie; ya que es difícil para el actor mantener una relajación muscular cuando está en movimiento continuo en el escenario.

Los ejercicios se ejecutaron con dificultad, aunque la forma fue perfecta; el objetivo requerirá un proceso más largo y detallado.

En el ejercicio Savasana sólo Mónica interrumpió el proceso de relajación consciente al sentir incertidumbre por la armonía generada en su mente y cuerpo. Se le pidió reiniciara la relajación con el grado de conciencia requerido para que la mente controlara al cuerpo.

En la integración grupal se aplicó la técnica El zoológico. A los actores les resultó difícil creer la situación, accionar y reaccionar con lógica, y las indicaciones no fueron suficientes para inducirlos a la búsqueda de un trabajo emotivo. Se limitaron a representar la forma externa del animal y a utilizar la clásica máquina productora de gritos y falsedades.

Todo indicaba que había que enfatizar más las instrucciones en la ejecución de los siguientes ejercicios, para comprometer y disponer al actor al trabajo emotivo.

La expresión con las manos (por parejas) provocó en los actores la magia de crear y disfrutar una improvisación; se divertieron, rieron y aplaudieron al ver las pequeñas historias con principio, conflicto y desenlace realizadas por sus compañeros.

El reconocimiento corporal por parejas puso en disposición a los actores para jugar experimentando con los cuerpos de sus compañeros. En este momento ya estaban preparados para el trabajo emotivo.

El colorear les produjo nuevamente reminiscencias de la infancia y un rechazo a los crayones, por lo cual el dibujo generó la necesidad de liberarse a través de las palabras. De esta forma se cumplió el objetivo del ejercicio; el reencuentro del actor con aspectos desagradables de su niñez.

La aplicación de técnicas dramáticas y vivenciales se inició con una anécdota personal contada en tiempo presente. Los actores narraron anécdotas simples o divertidas que no los exponían emocionalmente. Con excepción de Marcela que externó a través de un episodio escolar su desconcierto, rabia e impotencia al no conocer los requisitos para ser aceptada en cualquier círculo

social; declaró su baja autoestima y su inexperiencia para combatirla. A partir de este instante Marcela inició conscientemente un proceso de búsqueda interior, y para el resto del grupo se establecieron los parámetros de compromiso personal, en la ejecución de las técnicas dramáticas y vivenciales.

En el encuentro a través de la música (trabajo por parejas), los actores debían encontrarse fijando la atención en los ojos del compañero; jamás se tocaban, ni hablarían, por lejos o cerca que estuvieran uno del otro. El ejercicio impulsó notablemente el aflorar de emociones, y complementado con la música, generó en los actores rabia e impotencia al no poder establecer un contacto físico o verbal con su compañero. El ejercicio cubrió la necesidad de atacar los mecanismos defensivos prevalentes en la fase inicial del grupo, la anulación y la proyección (ver apéndice 2).

En conclusión, en la 2a. sesión observamos que los actores tuvieron un temeroso intento de búsqueda emotiva y que el compromiso personal aún no estaba entendido.

• **Sesión 3.**

- El alore.	Miércoles 12 de julio de 1995.
I.- Calentamiento -Grotowsky- (ver capítulo 3).	
II.- Ejercicios de respiración. (ver capítulo 3).	- Ejercicio en marcha. - Ejercicio de la mañana.
III.- Técnica -Hatha-yoga- (ver capítulo 3).	- Gimnasia psicofísica. - Flexibilizaciones. - Posturas.
IV.- Ejercicio bio-energético. (ver capítulo 3).	- La redención.
V.- Integración grupal. (ver capítulo 4)	- El eje de confianza. - El mamut. - El títere ¿quién soy yo?
VI.- Técnicas dramáticas y vivenciales. (ver capítulo 4).	- El cojín amistoso. - El ideal personal.
Material utilizado:	
- grabadora. - cassette. - incienso. - títere personal. - un cojín. - teatrino.	

Observaciones:

Durante el calentamiento, la respiración y la Hatha-yoga, los actores mostraron dinamismo y disposición física y mental. Incluso en Micaela y Adhara el rendimiento fue óptimo.

El ejercicio bio-energético, solamente lo realizaron 3 actores (uno por uno) en 1 hr.; porque los actores ejecutantes no se daban por vencidos en un marco de 20 min., no manifestaban cansancio y además se rehusaban a seguir las instrucciones de cortar el ejercicio y dejarse caer sobre la colchoneta. Esto produjo

en los actores orgullo y coraje por ser obligados y forzados a rendirse cuando aún no lo deseaban.

El ejercicio se desfasó del tiempo estipulado ya que faltó visualizarlo y planearlo con exactitud; todos los actores debieron realizar el ejercicio al unísono utilizando 2 sillas cada uno y dándoles un margen de 1 hr. o más, para cumplir con el verdadero objetivo de redención (ver capítulo III).

El eje de confianza, ejercicio de integración grupal, permitió que afloraran en los actores emociones de miedo e inseguridad, manifestando resistencias verbales y físicas tales como: "las instrucciones del ejercicio están erradas, ¡me van a tirar!", "los brazos de los actores no deben estar unidos, ¡estás mal Verónica!", etc. Ante las angustias manifestadas se trató de convencer a los actores para que siguieran las instrucciones correctas (parándose firmemente con los brazos entrelazados) y adquirieran seguridad en el trabajo en grupo. Las palabras para fomentar la tranquilidad y seguridad no tuvieron éxito; Benjamín manifestó su inseguridad a través de un ataque de histeria que contagió inmediatamente al grupo. Micaela y Adhara sugirieron procedimientos diferentes para realizar el ejercicio, mientras Beatriz, Mónica, Marcela, Ileana y Hamlet se rehusaron a ejecutar el ejercicio.

Sin duda el eje de confianza indicaba la inseguridad, desconfianza y miedo para ejecutar un ejercicio que dependía del trabajo y unión de los actores del grupo. Por lo tanto el inicio hacia la integración grupal en el curso, se tuvo que dirigir de manera drástica, autoritaria y sin escuchar las inconformidades, se dieron nuevamente las instrucciones del ejercicio. Primeramente se pidió un voluntario, Marcela accedió a ser el eje de confianza, con resultados óptimos para el grupo;

posteriormente cada uno de los actores realizó el ejercicio. Durante la retroalimentación, los actores dijeron haber experimentado la sensación de protección de un equipo de trabajo. Curiosamente la imposición en este caso fue exitosa.

El mamut complementó la integración grupal, los actores se organizaron rápido, se divertieron, jugaron y unieron para crear una pequeña historia con principio, desarrollo y fin, dándole movimiento y expresión a un mamut.

La improvisación con el títere personal y el tema ¿quién soy yo?, rebasó totalmente los límites de un juego dramático para convertirse en una técnica vivencial. El trabajo con títeres comprometió a los actores a explorar emociones verdaderas a través de la expresión de manos y voz.

Cada actor diseñó su títere de guante, poniendo en éste tiempo y dedicación: **Marcela**, presentó a una niña con vestido rojo, cabello café y ojos grandes-redondos, a través de ella expresó reiteradamente su falta de autoestima e incapacidad de relacionarse; el conflicto de Marcela indicaba que su mecanismo defensivo probable era transformación en lo contrario (ver capítulo 2) pero aún no terminaba el proceso.

Adhara diseñó un títere de colores chillantes, con cuerpo pero sin rostro. Este expresaba un espíritu de inferioridad. Adhara en su interpretación dejó ver la falta de concentración y la dificultad en la búsqueda interior. Otra vez evadió el compromiso personal (RESISTENCIAS), lo cual indicaba un mecanismo quizá de introyección (ver capítulo 2).

Micaela diseñó un títere negro, totalmente cuadrado con brazos muy

pequeños; expresó en la improvisación autocompasión y evadió la búsqueda interior. El mecanismo defensivo se presentaba en dos fases: aislamiento y regresión (ver capítulo 2); faltaba claridad en la expresión de emociones.

Mónica diseñó una muñeca de tonos café y negro, perfectamente construida. La muchacha dijo no tener obstáculos personales y se declaró una persona feliz. Por la manera de expresarse, el poco convencimiento y el desempeño hasta ese momento en el grupo, indicaba incongruencia y probablemente un mecanismo de proyección.

Illeana realizó un títere blanco y café, parecido a una rata. Expresó ser depresiva, inconstante, orgullosa y no aceptarse físicamente por considerarse obesa. Manifestaba un mecanismo de introyección.

Beatriz improvisó con un títere de colores oscuros, cabeza pequeña, cabello blanco y cuerpo grande (como anciana). El ejercicio fue satisfactorio, ella logró explorarse como ser humano, expresar los defectos que la perjudicaban y su insatisfacción personal; esto automáticamente le produjo llanto y por ende el inicio hacia la aceptación personal consciente. El mecanismo defensivo prevaleciente apuntaba a vuelta contra sí misma (ver capítulo 2).

Hamlet no diseñó títere y se justificó aduciendo problemas familiares. Ejecutó la improvisación utilizando una toalla roja y con ésta expresó considerarse una persona neurótica, egósta, con dificultades de expresar amor o cariño a sus seres queridos; estábamos en un caso de anulación.

Benjamín, quizá por la función desempeñada de asistente durante el curso, no mostró interés en diseñar un títere e improvisó con una tela blanca, con palabras huecas, mostrando un aislamiento al proceso creativo.

Al terminar la improvisación con títeres, Micaela rompió en llanto. Quería salir corriendo, se trató de ayudarla pidiéndole que expresara su sentir, pero se rehusó; ante esto se le dejó desahogarse.

Espontáneamente aplicamos la técnica vivencial del Cojín amistoso, lanzándolo a las rodillas de Micaela que inmediatamente se incorporó al juego (cojinazos) generado por varios minutos en el grupo. Así se facilitó la recuperación de Micaela.

En esta sesión se vislumbraron en cada actor los indicios para definir el mecanismo defensivo prevaleciente.

• **Sesión 4.**

El desequilibrio.	Jueves 13 de Julio de 1995.
I.- Calentamiento -Grotowsky-. (ver capítulo 3).	
II.- Ejercicios de respiración. (ver capítulo 3).	- Ejercicio en marcha. - Ejercicio de la mañana.
III.- Técnica -Hatha-yoga-. (ver capítulo 3).	- Gimnasia psicofísica. - Flexibilizaciones. - Posturas. - Relajación consciente.
IV.- Ejercicios bio-energéticos. (ver capítulo 3).	- La caída del ego. - El hombre de pie. - El gato.
V.- Integración grupal. (ver capítulo 4).	- Improvisación por equipos.
VI.- Técnicas dramáticas y vivenciales.	- El ideal personal.
Material utilizado:	Tarea:
- grabadora. - cassette. - incienso.	Preparar una improvisación con el títere con el tema ¿por qué no soy feliz?

Observaciones:

Los ejercicios psicofísicos fluyeron en esta ocasión de manera dinámica, por lo que se requirió menos tiempo para la ejecución.

Hamlet, quien todos los días viajaba de Puebla a Ciudad Universitaria para tomar el curso, avisó que tenía problemas personales (enfermedad de su abuela) y debido al cansancio generado por esta circunstancia, rindió en el ejercicio muy por debajo de sus posibilidades. Solamente cumplía con lo requerido de manera formal, sin disposición mental ni física para el trabajo actoral.

Enseguida se realizaron los ejercicios bio-energéticos. Se observó un acierto

en La caída del ego pues se logró el objetivo: que los actores se sintieran unidos a la tierra (ver capítulo 3). De igual forma, con El hombre de pie y El gato alcanzaron una relajación muscular consciente.

Durante la fase de integración grupal se realizó una improvisación grupal con el tema La desconfianza. Para esto se formaron dos equipos de cuatro personas cada uno. El primero de éstos, formado por Mónica, Beatriz, Benjamín e Illeana, manejó desconfianza a una enfermedad: el SIDA. Esta improvisación tuvo tropiezos, la acción carecía de un conflicto real, Mónica e Illeana estaban fuera de concentración, inseguras y descontextualizadas del tema; Beatriz y Benjamín se esforzaban por darle una lógica a la acción pero no lo consiguieron. Este equipo no logró el objetivo planteado: que cada actor buscara interiormente su propia desconfianza.

El segundo equipo, integrado por Marcela, Hamlet, Micaela y Adhara improvisó la desconfianza en la familia planteándolo como un suicidio colectivo. Las emociones generadas por Adhara y Micaela evidenciaban una búsqueda interna pero las deficiencias en la estructura de su ejercicio impidieron que profundizaran en su sentir. Hamlet y Marcela se mantuvieron emocionalmente al margen y reaccionaban con falsedad a la situación.

Al no acercarse al cumplimiento del objetivo (la exploración emocional de los actores) se hizo de nuevo un serio llamado para que concentraran su atención mental y se entregaran a una exploración consciente y profunda de sus emociones.

El ideal personal fue una técnica vivencial que produjo satisfacción y alegría a los participantes pues vieron realizados escénicamente cada uno de sus particulares sueños con ayuda de los compañeros. Así, Marcela experimentó

confianza y seguridad mientras era lanzada al aire por los otros actores. Mónica pudo ser la primera actriz de una importante compañía teatral. Micaela fue solista de chelo de una gran orquesta. Adhara dirigió su propia escenificación. Benjamín fue cantante de un grupo de rock. Ileana enfrentó las dificultades de concretar su utópico proyecto (la formación de un nuevo bloque económico donde privara la equidad) y Hamlet se imaginó en una conferencia de prensa, en la presentación de su más reciente obra y luego de recibir el Nobel de literatura. En este caso el actor fue confrontado pues durante la improvisación un reportero hacía una crítica a su obra y el actor (Hamlet) se molestó y siguió así aún hacia el final de la sesión. Se le pidió que manifestara su sentir pero evadió respondiendo con mordacidad que "lo habían hecho sentir bien" y salió del salón. De esto se deduce que Hamlet presentó resistencia al trabajo y que no pudo asimilar como ficticia la crítica recibida.

Del cuarto día de trabajo concluimos que los actores aún no estaban dispuestos para la creación en equipo y lograr la comunión actoral. Es evidente que hacía falta más tiempo de convivencia, sin embargo, en trabajo individual como El ideal se pudo apreciar un notable resultado emocional y creativo en la mayoría de los participantes.

• **Sesión 5.**

- El alore.	Viernes 14 de julio de 1995.
I.- Calentamiento -Grotowsky-.	
II.- Técnica -Hatha-yoga-.	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasia psicofísica. - Flexibilizaciones. - Posturas. - Relajación consciente -Savasana-.
III.- Integración grupal.	<ul style="list-style-type: none"> - Las defensas corporales en el individuo. - El dibujo grupal.
IV.- Técnicas dramáticas y vivenciales.	<ul style="list-style-type: none"> - La anécdota dolorosa empleando el titere.
Material utilizado:	
<ul style="list-style-type: none"> - grabadora. - cassette - incienso. - titere. - colores hojas bond en pliego. 	

Observaciones:

Por suspensión de actividades en la Universidad se desplazó al grupo al salón de danza adjunto al teatro Antonio Caso en Tlatelolco. Era la última sesión del curso y no llegaron Adhara y Hamlet. Según los compañeros Adhara tenía un compromiso adquirido que jamás planteó a la responsable del grupo. Del otro candidato a actor se ignoran las causas de su deserción pero se piensa que se complicaron sus problemas familiares.

De cualquier forma se dio inicio a la sesión aunque los actores resintieron la falta de sus compañeros. De principio se pidió a los participantes que agudizaran su atención y profundizaran su búsqueda interna en los ejercicios que faltaban.

Las actividades psicofísicas fomentaron una buena disposición en los actores.

En el ejercicio de integración grupal Las defensas corporales en el individuo se exploraron estos tópicos utilizando música previamente seleccionada y pidiendo al actor que empleara a fondo su cuerpo para expresar su trabajo emotivo (ver capítulo 4).

Los resultados fueron gratificantes. Algunos participantes se liberaron plenamente tanto en cuerpo como en emoción. A esto contribuyó el fondo musical pues produjo en las personas un estado de éxtasis que los llevó a la frontera misma del inconsciente.

Beatriz exploró envidia y rencor; Benjamín, melancolía y pasión; Micaela, tristeza y Marcela, gula y odio. Por su parte, Illeana y Mónica resolvieron superficialmente el ejercicio, resistiéndose a la exploración personal.

En la técnica dramática La anécdota dolorosa los actores, cual abanico, se abrieron mental y emocionalmente al expresar su verdadero sentir respecto a una situación vivida. Fue sorprendente ver y escuchar la exploración que cada actor hacía de sí mismo; hasta ese momento se sintió el palpitar en conjunto de todos los corazones, la entrega y el llanto al mostrar la vulnerabilidad del alma de un ser humano-actor.

Illeana admitió que tiene una vida fantasma, llena de proyectos inconclusos, presa de una inseguridad injustificada que le impiden su realización personal.

Micaela por fin expuso sus sentimientos. Compartió su tristeza por ser una exiliada política argentina y añorar su país natal.

Marcela manifestó su miedo a relacionarse y a mostrarse transparente ante los demás; admitió que oculta constantemente sus deseos o puntos de vista con el fin de protegerse y no ser dañada por el entorno social.

Beatriz declaró ser masoquista y no darse la oportunidad de aceptar sus cualidades y defectos.

Mónica siguió admitiendo su felicidad completa y su optimismo para enfrentar la vida. Sin embargo, cuando escuchó la intervención de Beatriz, se vio proyectada y contrastó su actitud con lo que había expresado. Mónica venció su resistencia de poderío a través del llanto.

Benjamín sólo dejó ver un rasgo prevaleciente de personalidad, la vulnerabilidad al exterior que ha enfrentado con un supuesto poderío de suficiencia y autoestima.

Para finalizar la sesión se realizó un mural en hojas bond y con crayones, de los cuales esta vez nadie se quejó. Como resultado se obtuvo un dibujo de más de un metro con el tema del Universo.

De esta quinta sesión puede destacarse que los actores tuvieron un acercamiento genuino a sus emociones y se comprometieron con su potencial de ser humano-actor.

Y así se llegó al final del curso. Como generalmente estos momentos suelen ser tristes, se trató de hacer una reflexión que enriqueciera el desarrollo de los futuros actores. Se les motivó a seguir la línea de compromiso personal (psico-emocivo) que habían empezado a explorar en estas sesiones, pues esa sería la base de su futura profesión.

- **Evaluación grupal.**

La aplicación de la Hatha-yoga como técnica de inducción a la disposición mental y física arrojó resultados fructíferos en el curso ya que los actores descubrieron una alternativa eficaz para trabajar la relajación muscular y valerse de ella en su trabajo sobre el escenario. Por otra parte, los ejercicios bio-energéticos enfatizaron la importancia de la relajación con el fin de que las emociones fluyan sin obstáculos.

En cuanto a la integración grupal, se enfrentaron obstáculos diversos que permitieron a los participantes percatarse de que el trabajo teatral se realiza en equipo.

La fase de aplicación de técnicas dramáticas y vivenciales se cumplió tal cual se había planeado, en tres etapas (inicio, desarrollo -destape- y final) y consiguiendo el objetivo deseado: identificar los mecanismos defensivos prevalecientes en cada actor.

Es importante mencionar que al finalizar las cinco sesiones del curso, se puso especial énfasis en indicar a los actores que cerraran los canales de energía que habían destapado durante su exploración. Esto se hizo con la finalidad de concientizarlos acerca del control emotivo que debe poseer el ser humano-actor.

- **Evaluación individual.**

Como se planteó desde un inicio, el objetivo general fue: ayudar a que actores novicios (principiantes), identificaran los mecanismos defensivos prevalecientes en su ser, que podrían obstruir su labor creativa.

Para lograrlo se propusieron ciertos ejercicios de la Hatha-Yoga que situaran al actor en una buena disposición física y mental, previa a la aplicación de técnicas dramáticas y vivenciales que propiciarían la detección de sus mecanismos de defensa.

Nuestra propuesta metodológica al respecto se concreta en este Curso Propedéutico, cuya sustentación y aplicación hemos analizado detalladamente en los capítulos anteriores.

En la fase práctica vimos cumplirse el objetivo, ya que algunos actores de manera individual localizaron y conscientizaron sus mecanismos defensivos durante el trabajo sobre sí mismos (la búsqueda, el encuentro, la aceptación y la creación actoral).

Sin embargo, no podemos considerar fructífero el trabajo de integración grupal, ya que la mayoría de los actores se mostraron inseguros al colaborar en equipo. Pudimos observar que los participantes se rehusaron constantemente al contacto corporal con sus compañeros.

Parecía que cada actor flotara en una burbuja, aislado, protegiéndose, temiendo perder el control sobre sí.

Esto nos lleva a reflexionar y considerar que no todos los participantes estaban aptos para ingresar a la carrera de actuación, en la cual deben entregar, involucrar y exponer sus rasgos psico-eróticos dentro de un proceso creativo grupal.

Como se planteó desde un inicio, el objetivo general fue: ayudar a que actores novicios (principiantes), identificaran los mecanismos defensivos prevalecientes en su ser, que podrían obstruir su labor creativa.

El caso del joven Hamlet, debe seguirse desde los antecedentes que él proporcionó. En la entrevista previa al curso manifestó que con la Actuación "quería ampliar su cultura", pero aclaró que su verdadero propósito de vida era dedicarse a la creación literaria.

En la gráfica 2 (ver apéndice 3), mostramos la valoración de su desempeño durante los cuatro días que asistió al curso.

En cuanto a la psico-técnica interior, a pesar de observar disciplina, atención y una aparente disposición, notamos que el manejo de su imaginación, su caracterización interna, adaptación y otros elementos importantes, fue deficiente. No pudo involucrarse emotivamente consigo ni con el grupo.

Respecto a la psico-técnica exterior, mostró mayor entrega a la realización de los ejercicios planteados, sin embargo no cumplía los objetivos requeridos de conscientizar y profundizar en los beneficios del trabajo. Se mantuvo siempre en un desempeño formal del ejercicio, sin comprender que este trabajo no era un deporte, sino una actividad psico-somática.

Como consecuencia obtuvo una valoración mala en su desempeño general, por lo cual aventuramos a expresar que en su caso la elección de Actuación como carrera profesional, es equivocada. No negamos su potencial sensible y artístico,

pero en la Actuación no encontraría el medio para expresarse por sus reticencias a mostrarse y exponerse ante los demás como individuo.

En el caso de Adhara descubrimos, respecto a la psico-técnica interior (ver apéndice 3), que era una persona con facilidad para adaptarse e interrelacionarse con los demás integrantes del grupo, siempre y cuando el contacto fuera superficial. Mostró atención y tempo-ritmo interior deficientes y resistencia al trabajo emotivo manifestada en una constante dispersión. Durante algunas técnicas dramáticas evidenció su tendencia al aislamiento emotivo, un miedo a interrelacionarse y exponerse como ser humano. Tuvo una actitud constante: no arriesgar, no dar y no recibir, aunque su comportamiento aparente fue siempre la disposición.

En la psico-técnica exterior, Adhara alcanzó un rendimiento por debajo de sus posibilidades físicas. Acusó reticencias, falta de entrega, distracción y falta de conciencia en la realización del entrenamiento.

Los resultados de su desempeño nos hacen pensar que esta muchacha que mostró inteligencia en varios aspectos, debería considerar seriamente sus intenciones de ser actriz. Ella manifestó (en la entrevista previa) que su objetivo era llegar a ser directora teatral; en nuestra opinión, todas sus inquietudes podrían encontrar una salida en esta rama del arte dramático que no necesariamente implica del individuo una exposición emocional ante los demás.

El proceso creativo y corporal de Marcela, en el nivel individual, se dio de manera fluida, transparente y sin paralizarse por obstáculos externos. En muy

pocos momentos se detuvo su expresión general. Analizando los distintos aspectos de su valoración obtenida en la psico-técnica interior (ver apéndice 3) encontramos que logró un buen desempeño al igual que en la psico-técnica exterior donde se caracterizó por una actitud de búsqueda y entrega conscientes hacia el trabajo.

En su caso debemos destacar que a pesar de las limitaciones que le implicó la actitud grupal de no estrechar la interrelación, por una parte, y por la otra el antecedente que proporcionó en la entrevista previa ("tengo inseguridad al interactuar con la gente por miedo a ser rechazada"); Marcela se comprometió consigo misma y se atrevió a mostrarse emotivamente ante sus compañeros.

Esta muchacha asumió sus virtudes y defectos ante ella y los compañeros y desde ese punto realizó los ejercicios planteados permitiéndose tocar fibras psico-emotivas logrando autenticidad y honestidad en su desempeño actoral. Pudimos observar en ella cómo conscientizó aspectos dolorosos de su personalidad (autoestima baja) pero cómo también los aceptó y a partir de ellos interactuó con la libertad que representa estar vivo y completo.

A nuestro juicio logró un desempeño óptimo en el curso. Por su capacidad de trabajar con su emotividad y su afán de autenticidad, consideramos que Marcela debe proseguir su preparación para llegar a ser, como anhela, una buena actriz.

En nuestra participante Micaela observamos una adaptación e integración gradual al proceso de trabajo. En un principio mostró resistencia a exponerse, en parte por la desintegración grupal que prevaleció al inicio del curso, pero hacia las últimas sesiones "saltó sus barreras" y trabajó con compromiso y entrega emotiva.

En la valoración de su psico-técnica interior podemos ver que individualmente desarrolló un proceso congruente en aspectos como el tempo-ritmo, lógica y continuidad. Micaela partió de una débil disposición al trabajo físico y emotivo, superficial en cierto sentido. Después pasó a una etapa en que los procesos abiertos y comprometidos de otros compañeros, con sus consecuencias emotivas, le produjeron reservas y miedo a explorar su propio ser. Sin embargo, en los dos últimos días del curso, durante la ejecución de técnicas dramáticas -principalmente el trabajo con los títeres-, Micaela decidió "romper su caparazón" y arriesgarse a explorar y confrontar aspectos emotivos de su ser (ver apéndice 3).

Consideramos que el proceso de conocimiento y desarrollo en Micaela es lento, por ello merece más tiempo, atención y ejercitación, pero muestra una disponibilidad real para asumir sus limitantes y trabajar con, y a partir, de ellas. por tal motivo, aventuramos que una carrera de Actuación sería favorable para su crecimiento como individuo y su formación como actriz.

La participación de Beatriz en el curso marcó un nivel al resto de sus compañeros. Desde el principio mostró experiencia en el trabajo actoral y cierta disposición a interrelacionarse. En la ejecución de improvisaciones grupales tuvo una tendencia a ser e motor de las mismas y a tratar de rescatar el trabajo grupal de la monotonía, la inacción, el absurdo y la falsedad. La observamos preocupada por enmendar errores ajenos y proporcionar a sus compañeros elementos para desempeñar un trabajo emotivo, sin embargo la inexperiencia y la indisposición de los demás impidieron que la creación en conjunto fructificara. Y con esto tampoco la interrelación grupal.

A pesar de tener estudios previos de Actuación (a nivel de iniciación), como podemos ver en la valoración de su psico-técnica exterior (apéndice 3), Beatriz mostró siempre una buena actitud y disposición al trabajo. A pesar de que no conocía la Hatha-Yoga, se entregó a su ejecución con disciplina y búsqueda, percatándose de los beneficios de este tipo de trabajo.

En la valoración interna asentamos que desde el principio asumió responsable y abiertamente el trabajo sobre sí misma.

Mostró apertura y entrega psico-emotiva, de corazón y mente y sin ataduras se expuso y habló con determinación de los aspectos dolorosos que le impedían aceptar algunos rasgos de su ser. En particular, con la técnica de títeres logró detectar su mecanismo defensivo prevaeciente (vuelta contra sí mismo), conscientizarse e iniciar un proceso de aceptación al respecto.

En el caso de Beatriz, quien expresa abiertamente su vocación actoral, podemos agregar que está bien definida y comprometida con ella, y que nuestro curso le permitió más que reafirmarla, (porque no hay duda alguna con ella), conocer otros aspectos de su personalidad.

En el trabajo desempeñado por Mónica observamos una actitud que no varió en el curso. Analizando los aspectos de su psico-técnica interior podemos destacar su tendencia a la no interrelación y a la no adaptación con el grupo. Las relaciones que estableció fueron más bien superficiales, no comprometedoras. Además evidenció una falta de concentración para realizar el trabajo tanto físico como interno.

Mónica se aferró a una conducta de auto-protección innecesaria que le impidió explorarse emotivamente, y aunque se le hizo notar, no mostró rasgos de buscar o intentar la apertura.

En ella vimos una idea prevaleciente: parece que considera que su realización personal está supeditada al medio social y lo teme de sobremanera. Esta chica está muy determinada por "el qué dirán".

Esta participante realizó el ejercicio con aparente disposición pero no experimentó, ni reflexionó en aspectos del trabajo; su desempeño fue artificial, formal, sólo externo. Por esto los resultados en sus valoraciones fueron regulares.

Consideramos que Mónica carece de una definitiva disposición mental y física para exponer sin restricciones sus cualidades y defectos, sus rasgos emotivos, por ello, su labor como actriz sería carente de vida.

Su dedicación al arte dramático debe ser considerada seria y cuidadosamente.

Como señalamos en la evaluación de Illeana, esta persona tiene como mecanismo defensivo la introyección. Debido a éste se encontró con dificultades para exponer su sentir, su capacidad emotiva. A pesar de que tuvo una disciplina excelente y se mostró atenta y dispuesta al trabajo, se desempeñó en forma superficial, sin profundizar en su interior. No intentó jamás sortear el miedo a confrontarse consigo misma.

En cuanto al trabajo corporal (apéndice 3) observamos que se empeñó en conscientizar los beneficios de los ejercicios, pero tuvo dificultades para ejecutar la

técnica de Hatha-Yoga, aspecto que no es relevante, pues dándole un seguimiento a la disciplina puede alcanzar un buen rendimiento.

Esta joven manifestó en la entrevista previa su vocación por escribir y dedicarse a la investigación. A lo largo del curso mostró su inteligencia, cultura y capacidad de raciocinio; a la vez que una sensibilidad revestida de ternura, sin embargo es muy arraigado el temor a explorarse, como ya señalamos.

Consideramos que Illeana tiene cualidades para dedicarse a la Literatura Dramática pero no a la Actuación debido a que intelectualiza demasiado sus procesos y es severamente autocrítica con su sentir ni siquiera mostrado en asomo. Y el trabajo actoral es, hemos insistido mucho en ello, la demostración y proyección de los sentimientos del individuo.

En el caso de **Benjamín** no cabe hacer una valoración de su vocación actoral puesto que ya es pasante en Literatura Dramática y Teatro y ejerce la profesión holgadamente. Además recordemos que en este curso fungió como agente auxiliar en la aplicación del mismo.

Basándose en los resultados que arrojó el curso y la investigación realizada para sustentar el mismo, se expone a continuación qué mecanismos defensivos, en interpretación de la responsable del proyecto, posee cada persona que participó en el curso.

Recordemos que se trata de mecanismos prevalecientes, además de la sublimación y represión (ver capítulo 2), implícitos en todo ser humano.

ILLEANA. Debido a que mostró reiteradamente una insuperable timidez, un bloqueo particular para exponer el mundo fantasmagórico de su mente y otros elementos (ver apéndice 1 y apéndice 3, gráfica 2), podemos deducir que el mecanismo que prevalece en ella es la introyección.

MONICA. Es una persona que, en términos comunes, presume de lo que carece como ser humano (ver apéndices 1 y 3). En ella prevalece la proyección.

MICAELA. En ella prevalece la fijación basada en una autocompasión causada por vivir alejada de su país de origen. El mecanismo que evidencia es regresión. (Ver apéndices 1 y 3 para todos los casos).

MARCELA. Tiene una tendencia a bloquear su personalidad (con defectos y cualidades) para ser aceptada y no atacada. El mecanismo defensivo prevaleciente es transformación en lo contrario.

BEATRIZ. Es una persona definitivamente masoquista que se impide de manera constante su realización personal. En ella prevalecen dos mecanismos: vuelta contra sí mismo y proyección.

HAMLET. A pesar de su deserción mostró elementos suficientes para deducir que debido a su dificultad para sentir, hablar, percibir y expresar sus sentimientos, prevalece en él la anulación.

ADHARA. Es una joven que evadió constantemente el compromiso personal. Su participación en los ejercicios fue superficial. A esto podemos atribuir su inasistencia a la última sesión. En ella el mecanismo que más se apuntaba, hasta el cuarto día, era el aislamiento.

BENJAMIN. En él prevalece la exhibición con el objeto de protegerse ante el medio exterior. El mecanismo defensivo de él es la proyección.

Es muy importante mencionar que Marcela, Micaela, Mónica, Beatriz e Illeana, personas que concluyeron el Curso, reafirmaron su vocación actoral y el deseo por llegar a ser profesionales de la Actuación. Mientras que Hamlet y Adhara, por su ausencia en el último día, quizá reconsideraron la elección de carrera profesional.

CONCLUSIONES

Vivimos una época de crisis económica, y principalmente moral, donde la existencia y formación de seres humanos sensibles y conscientes de su realidad personal y social es lo que menos importa. el valor de nuestra existencia está determinado por agentes y sujetos contaminantes, insensibles, enajenantes, corruptos asesinos de mentes y almas, de sueños y deseos.

En este marco ¿será posible afirmar que podemos estar exentos de tener mecanismos defensivos?

Por supuesto que no. A diario protegemos nuestro ser, frágil y vulnerable al estar cada vez más acorralados en mente, cuerpo, vísceras y todos los sentidos, por un medio francamente hostil contra nuestra emotividad y sensibilidad.

Los artistas, más que ninguna otra persona, debemos impedir el asesinato y el suicidio de los sentidos a que nos orilla la vida moderna. Tenemos que propiciar la libre expresión de nuestro ser, la recuperación de nuestra autoestima y fomentar la conciencia individual.

En este sentido el papel del actor como comunicador social cobra fundamental importancia, a pesar de las afirmaciones de los grandes medios en cuanto a que la población no necesita reflexionar con el arte o el teatro, sino que necesita divertirse y evadir sus problemas.

Frente a esta realidad, los actores no podemos permitir que nuestra labor artística y creativa sea vetada.

Por ello la importancia de estar plenamente preparados.

Si pretendemos mover la sensibilidad del casi insensible ser de nuestro

tiempo es evidente que debemos empezar por nosotros mismos. Los actores no podemos desempeñarnos partiendo de evasivas, indecisiones y miedo a la confrontación y exploración personal.

La finalidad de proponer un Curso Propedéutico para Actores, fue precisamente dar una alternativa al aspirante a actor, a confrontarse psíquica-mental y orgánicamente; a valorar e incluso a cuestionar su vocación. Esto con la finalidad de no ocupar un espacio en un lugar que quizá no le corresponda.

Después de realizar la fase práctica de este proyecto denominado Curso Propedéutico para actores, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- Se reafirma la idea de que el actor novicio es un ser humano sensible que requiere de un seguimiento detallado y cuidadoso para guiarlo gradualmente en su proceso creativo.
- Es importante destacar que el Curso demostró ser un instrumento eficaz para confrontar al actor novicio; y poder reafirmar o reconsiderar su vocación actoral.
- Los resultados del Curso nos indican que si bien aún no está totalmente depurado y acabado en su forma, sí puede ser un instrumento eficaz que durante diversas aplicaciones llegue a consolidarse como un proyecto sólido. Sin embargo en su primera aplicación demostró excelentes resultados.
- También es consideración de la responsable del proyecto decir que el mejor fin que se le pudiera dar a este trabajo, sería considerarlo y aplicarlo dentro del plan de estudios de la carrera de Lit. Dramática y Teatro, como lo que está

planteado: un Curso Propedéutico para Actores basado en una serie de ejercicios seleccionados, permitiendo al actor novicio detectar mecanismos defensivos que obstruyan el buen desempeño de su proceso creativo, para realizar un pleno trabajo actoral. Asimismo esta propuesta podría ayudar a seleccionar y controlar el ingreso de aspirantes a la carrera de Actuación.

- **La retroalimentación personal del proyecto.**

Es muy importante y necesario mencionar la gran colaboración del Psicoanalista Fernando Valadés, quien me ayudó eficaz y cordialmente a delimitar la parte teórica del proyecto. Así también la intervención de la Psicóloga Arcelia Pérez Coronado que colaboró con sugerencias para afinar detalles en la aplicación de las técnicas dramáticas y vivenciales. Asimismo el apoyo, paciencia, la visión crítica y objetiva del Mtro. Armando Partida Tayzán, quien me ayudó a concretar y organizar el proyecto aquí presentado.

Fue gratificante para mí trabajar con jóvenes y establecer con ellos un contacto humano, ya que durante la aplicación del curso -por una semana-, me convertí en la guía personal de cada uno de los jóvenes participantes.

Descubrí que no es fácil dirigir una sesión dramática, en donde se involucran aspectos emotivos, creativos y personales; ya que se requiere de compromiso, dedicación, entrega y de una gran comunicación entre maestro-actor, para que los planteamientos y la ejecución del proyecto sean fructíferos.

Aquí está mi propuesta, esperamos pueda ser leída por algunos amantes de lo inesperado y aporte un grano de arena en la aplicación (oficial) futura de un Curso Propedéutico para Actores.

APENDICE 1

- **Datos personales de los actores participantes en el curso.**
- **Atomo social 1.**
- **Atomo social 2.**

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Benjamin</i>	Edad <i>27 años.</i>	Sexo <i>Masculino</i>
Estado Civil <i>Soltero.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>D.F.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja		Actividad recreativa preferencial <i>El nintendo.</i>	
Interés en el Curso Bastante () Regular (X) Nada ()	Fecha <i>7 Julio:95</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

Porque admiro a Resortes y quiero ser como él. No es cierto. Por una necesidad de vida.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

Pues que te alivianes y podamos asumir mejor nuestras vidas.

Además, ver cómo te desarrollas profesionalmente.

3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Una shit. Un ser en camino de ser.

Fecha: 7/Julio/95 Atomo Social. Nombre: Benjamín

→ con afecto, → con indiferencia, - - - - con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

Mi papá y Elías, por la estabilidad emocional que me brindan.

Imanol, porque ofrece un remanso como confidente, una posibilidad de intercambio que no se logra ni con la familia ni con la pareja.

Verónica, porque es el complemento de vida.

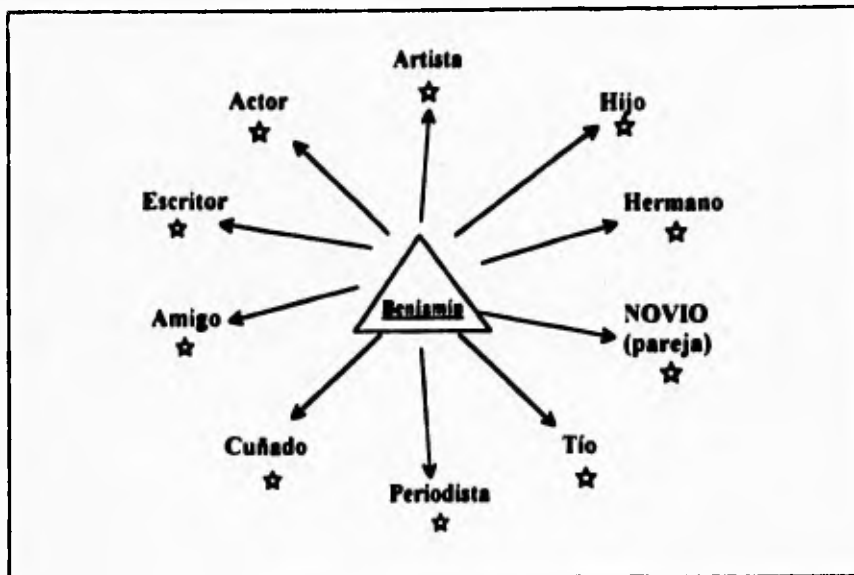
¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

Cristina, porque fomenta la ira, la frustración y actitudes negativas.

Nombre: BenjamínAtomo Social.Fecha: 7/Julio/95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles, ¿Cuáles quitaría y por qué?

Novio (porque plantea una relación incierta y conflictiva a mi pareja).

Periodista (no quitaría el rol, quitaría a mi jefa).

Si tuviera que añadir otros roles, ¿Cuales añadiría? ¿Por qué?

En realidad dejaría los que tengo. sólo que añadiría un adjetivo a la mayoría: triunfador, exitoso y talentoso.

Además. reconocido, acaudalado.

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Adhara</i>	Edad <i>18 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>México, D.F.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja - - - - -		Actividad recreativa preferencial <i>Danza contemporánea</i> <i>Pantomima.</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>7/Julio/95</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

La carrera de actor me ofrece posibilidades personales de crecimiento. Creo que es una profesión en la que aprendes a conocerte realmente y aprendes a manejar tus sentimientos en todo momento.

El ser actriz representa para mí alcanzar una superación mental-psicológica.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

Me interesa introducirme en la actividad que más me gusta.

Con este curso quiero prepararme para entrar a una nueva etapa en mi vida, en la que me resulta todo desconocido. Es una preparación que necesito antes de enfrentarme con un mundo fascinante pero en cierto modo horrorizante.

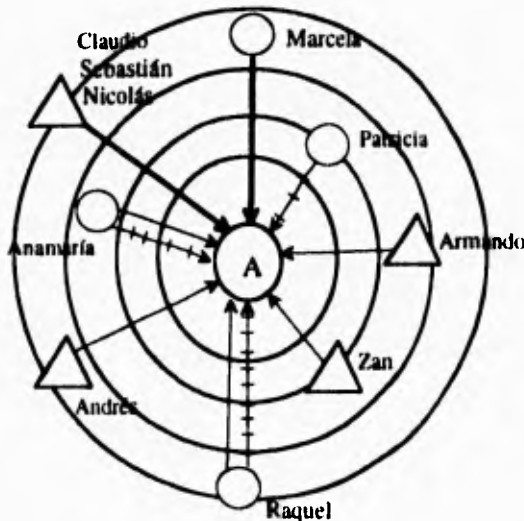
3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

En este momento soy una persona que necesita afecto, amistad. Estoy a punto de enfrentarme con algo nuevo en lo que estoy dispuesta a entregarme por completo.

Quiero aprender y siento que en todas partes puedo hacerlo, exploro todo lo que me rodea y acepto todo tipo de propuesta o experiencia que pueda servirme para poder alcanzar mi meta: actuar, producir, entregar, aprender.

Fecha: 7-VII-95 Atomo Social. Nombre: Adhara

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

Anamaría, mi madre y Armando, mi padre, porque aunque no vivo con ellos, están siempre apoyándome en todo lo que hago. Me mantienen económicamente.

Raquel, mi abuela, me apoya 100%, sin ella no sé qué haría.

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

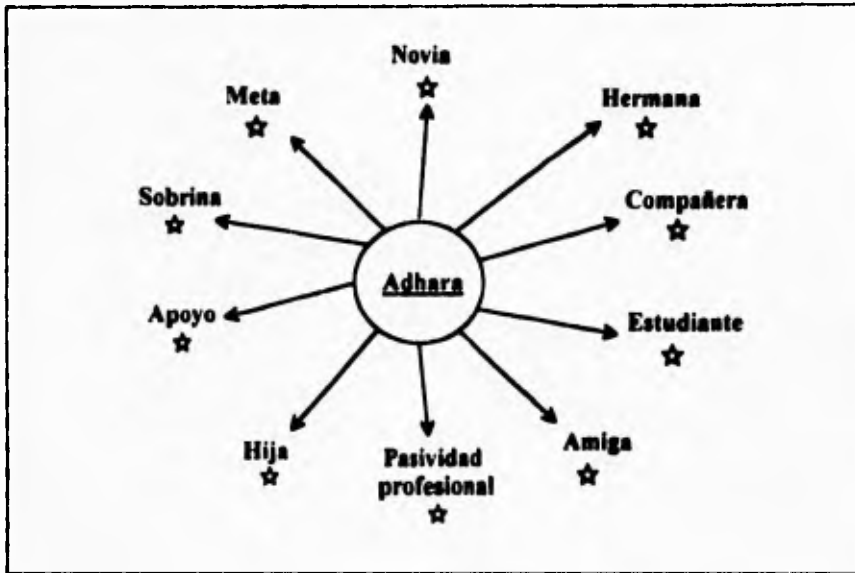
Anamaría me perjudica porque me presiona mucho sobre todo con respecto a la universidad.

Zan (mi galán), porque pienso todo el tiempo en él y vive en Alaska, entonces no obtengo absolutamente nada de él más que cartas y esperanza.

Nombre: Adhara Atomo Social. Fecha: 7/Julio/95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



¿Si tuviera que quitar la mitad de esos roles? ¿Cuáles quitaría y por qué?

El de apoyo, porque es una carga que alguien necesite tanto de tí.

Novia, porque nunca veo a mi galán y no me sirve de nada.

Hermana, porque no vivo con mis hermanos, no nos hacemos falta.

Pasividad profesional, es decir, que no trabajo ni hago nada, entonces no estoy bien así, necesito hacer algo ya.

¿Si tuviera que añadir otro roles? ¿Cuáles añadiría? ¿Por qué?

Universitaria, estaría muy cerca de mí, es lo que más quiero ser en este momento.

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Beatriz</i>	Edad <i>18 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>Edo. de Méx.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja		Actividad recreativa preferencial <i>Lectura.</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>7/VII 95</i>	Firma	

¿Por qué quiero ser actor?

Porque busco hasta cierto punto una aceptación social y me siento muy satisfecha sobre un escenario, haciendo un trabajo con lo mejor que puedo dar y expresando de algún modo distintos mensajes.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

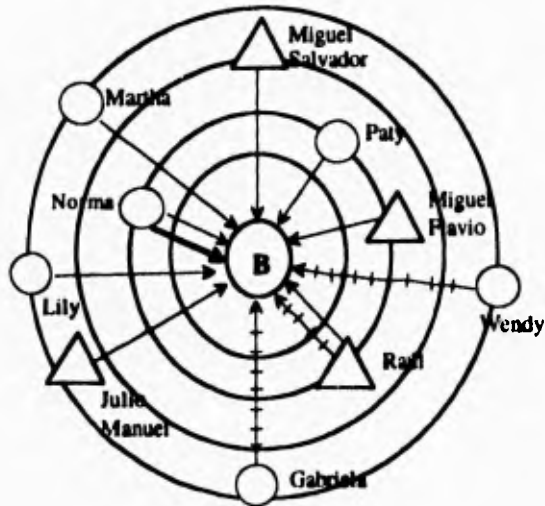
Un conocimiento más amplio de la carrera, y una guía para funcionar mejor; así como un elemento más que retroalimiente los pocos conocimientos, tanto prácticos como teóricos, que poseo.

3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Una persona sola, falta de afecto, pero muy espiritual, visceral y no aislada.

Fecha: 7/Julio/95 Atomo Social. Nombre: Beatriz

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

Mi familia, por preocuparse y de algún modo por apoyarme; los pocos amigos que tengo y que creen en mí, ya que te incentivan a seguir y no perder tu confianza.

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

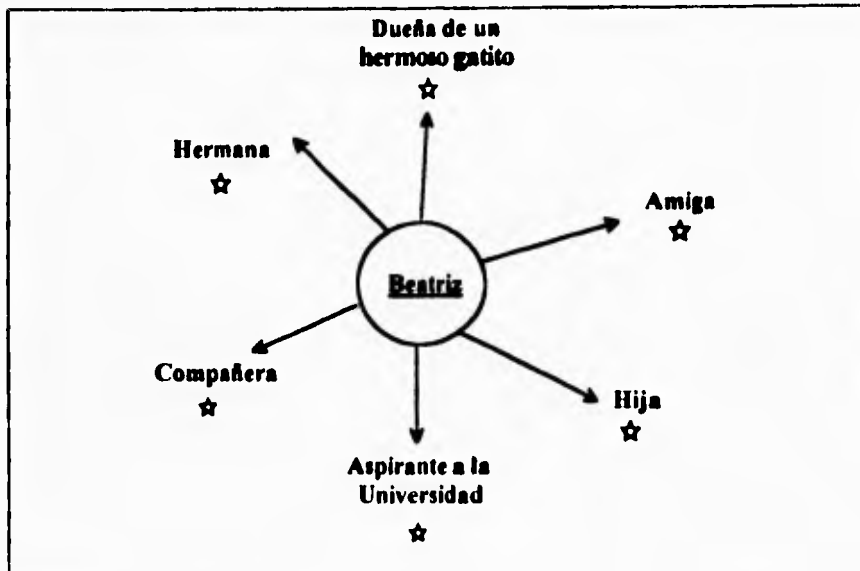
Aquellas que por envidia te truncan la poca o mucha trayectoria metodológica que tienes, y están dispuestas a taparte.

También aquellas que te decepcionan y que aunque no estés con ellas y de alguna manera todavía las aprecias, pero sabes que ya te olvidaron.

Nombre: BeatrizAtomo Social.Fecha: 7/Julio/95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?

Hija, hermana, porque necesito ya enfrentarme a lo que será mi vida como individuo y no como integrante familiar y el de aspirante universitaria porque ya quisiera quedar.

Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por qué? ¿Dónde los ubicaría en la gráfica?

Cantante, me gusta y es buen complemento, el de escritora y directora (muy cerca del circuito); además de locutora (también muy cerca del circuito).

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Micaela</i>	Edad <i>19 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja		Actividad recreativa preferencial <i>Bailar y leer.</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>10 Julio 95</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

Podría echarme un choro largo y absurdo, pero la verdad es que quiero ser actriz porque es lo que más me gusta en la vida, lo necesito.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

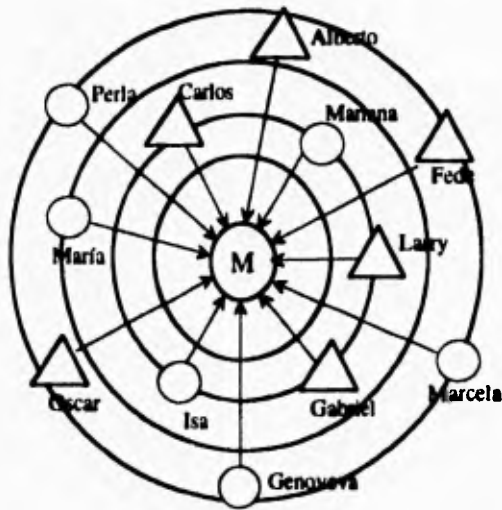
Lo que más necesito en este momento es familiarizarme otra vez con una clase de teatro, y con los ejercicios. He hecho teatro toda la vida y justo antes de entrar a la carrera, dejé de tomar clases por un año y estoy bastante asustada. Así que más que nada significa para mí volver a las andadas y la oportunidad de aprender cosas nuevas y convivir con "teatros".

3.- ¿Quien soy yo como ser humano, en este momento?

A pesar de estar pasando por un momento medio complicado y triste, en general soy bastante alegre y platicadora. No soy penosa ni inhibida, pero de pronto me entran inseguridades en algunos aspectos. Me considero inteligente y muy dedicada cuando algo realmente me interesa. Soy bastante desmadrosa e hiperactiva. Siempre he estado contenta con mis relaciones humanas, muy en especial con mi familia. Leo mucho y soy feliz bailando y escuchando música. Me cuesta disfrutar la soledad y soy muy nostálgica. Llora por absolutamente todo. Deseo con todo mi corazón ser actriz y cineasta.

Fecha: 10-07-95 Atomo Social. Nombre: Micaela

→ con afecto, → con indiferencia, -++- con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

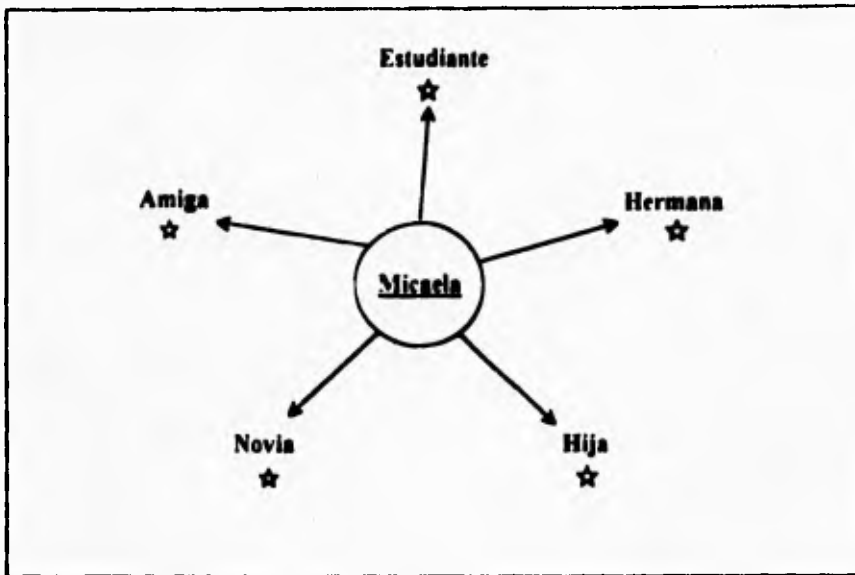
Todas, porque me quieren y las quiero.

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

Ninguna.

Nombre: MicaelaAtomo Social.Fecha: 7-07-76

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?**Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?****Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por Qué? ¿Dónde los ubicaría en la gráfica?**

Madre, pero 10 años después (Ja-Ja).

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Mónica</i>	Edad <i>18 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>México, D.F.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados -----
Lugar donde trabaja -----		Actividad recreativa preferencial	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>07-07-95</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

Porque me gusta, y siento la necesidad de un escenario.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

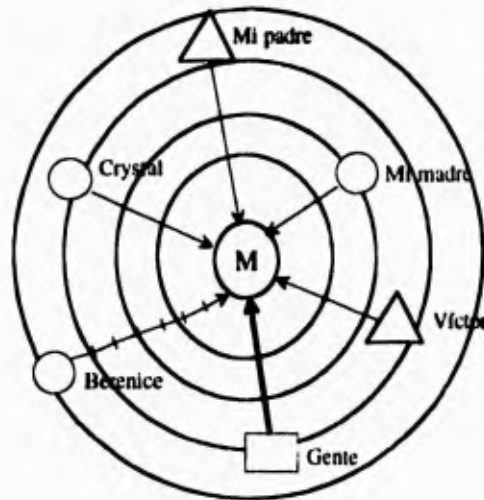
El obtener la conciencia de quién soy, qué es lo que tengo, cuáles son mis límites y qué tanto puedo dar como ser humano y actriz.

3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Son inquieta y tengo muchas ganas de experimentar mis inquietudes.

Fecha: 10-07-95 Atomo Social. Nombre: Mónica

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

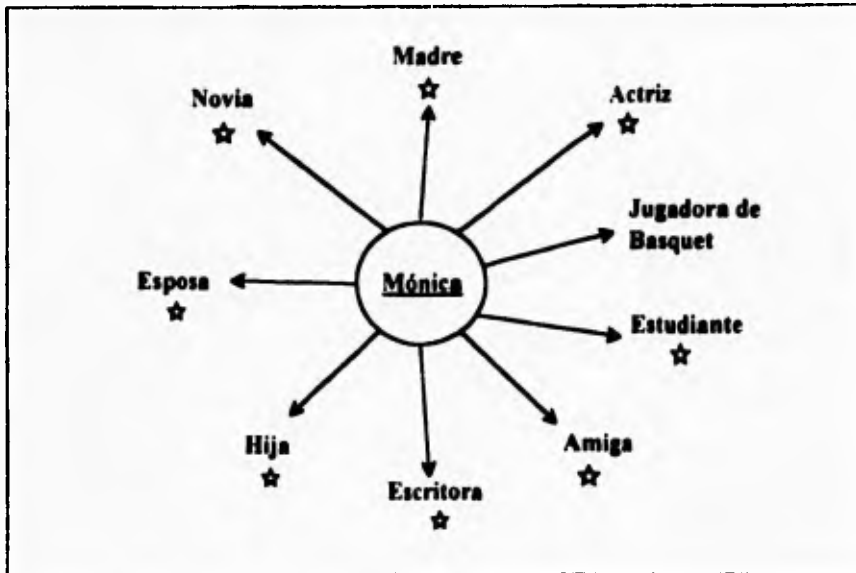
Mis padres, porque me apoyan en lo que quiero ser y hacer y Víctor y Crystal, porque me motivan para ser mejor.

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

La familia de mi papá, porque no saben ni qué onda conmigo y hablan por hablar. Y Berenice porque me cae mal con su complejo de diva.

Nombre: Mónica Atomo Social. Fecha: 7/Julio/95
2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?

Sólo el de ser madre y esposa, porque siento que dejaría de ser libre.

Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por Qué?

El de ser escritora, porque de pronto me gusta escribir no sólo mi vida sino con lo que no estoy de acuerdo, o mis inconformidades.

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Ileana G.</i>	Edad <i>22 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>México, D.F.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados -----
Lugar donde trabaja -----		Actividad recreativa preferencial <i>Escribir.</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>7 Julio 95</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

Porque me interesa el manejo de emociones y en ellas la multiplicidad de personalidades.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

Una apertura e integración al ambiente de la actuación como actriz y apoyar el proyecto de Verónica.

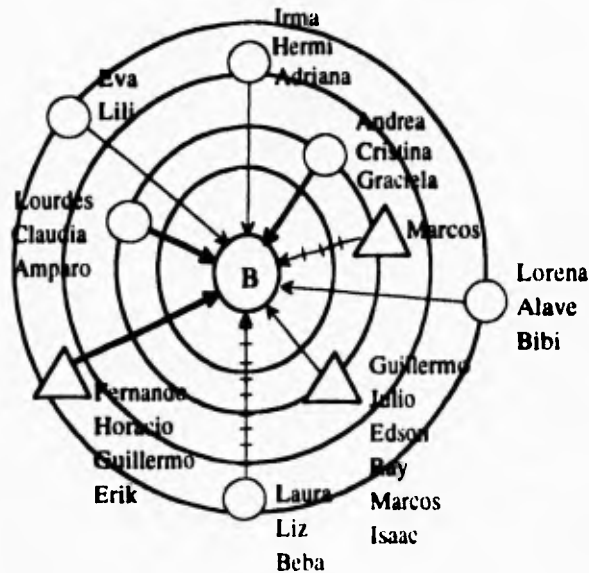
3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Soy Ileana, una mujer con muchas aspiraciones y en proceso de concretizarlos.

Fecha: 7/Julio/95 Atomo Social. Nombre: Illeana

I

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

Eva, Irma, Marcos, Isaac, etc., toda mi familia excepto Laura, Graciela, Guillermo, Fernando, Lourdes, Amparo, porque siempre me han apoyado aunque a veces existen problemas entre nosotros. Siempre han creído en mí. Problemas con Marcos casi indefinibles, con simpleza destructiva.

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

Las excepciones anteriores porque continuamente son críticas destructivas y Laura por un celo de infancia no resuelto. Al igual que con Andrea una lucha de poder o superioridad.

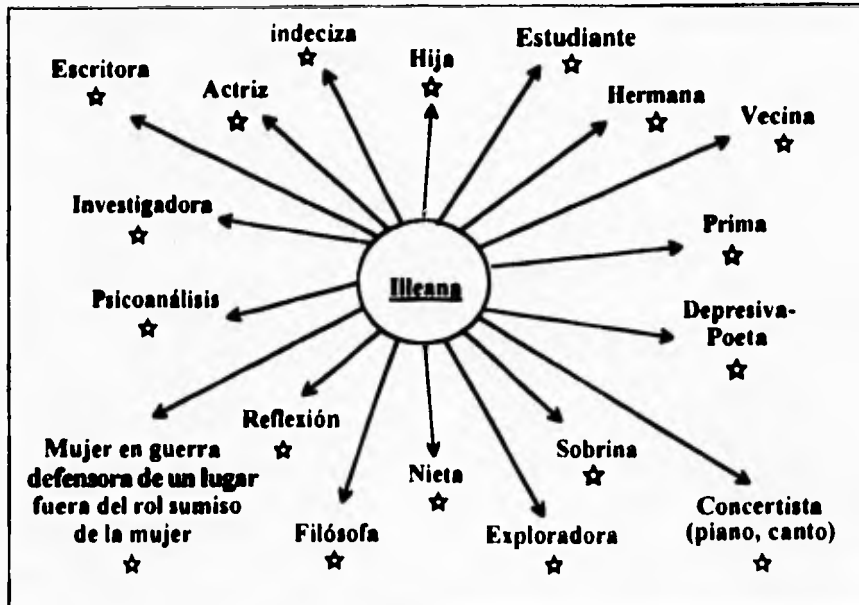
Nombre: Illeana

Atomo Social.

Fecha: 7/Julio/95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?

El de mujer en guerra para tomar en mí misma una nueva concepción de la mujer capaz y triunfadora aún la historia y la posición que se le ha dado. Depresiva-poeta; una nueva visión de los sentimientos más allá de la culpa encasillada en valores religioso-sociales.

Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por qué?

Concertista, intensificado el aspecto de investigación (definidos más los puntos de); Filósofa (como profesión paralela).

DATOS PERSONALES.

Apellidos	Nombre <i>Marcela</i>	Edad <i>18 años.</i>	Sexo <i>Femenino</i>
Estado Civil <i>Soltera.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento <i>México, D.F.</i>
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja <i>Ninguno</i>		Actividad recreativa preferencial <i>Leer, bailar.</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>10-07-97</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

Porque es una necesidad que descubrí, y que me hace realizarme en muchos aspectos que para mí son necesarios para sentirme bien, como el hacer lo que deseo.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

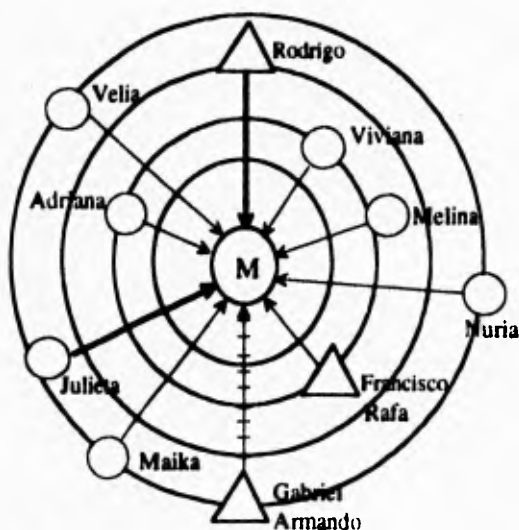
- 1.- Reiniciar mi actividad teatral.
- 2.- Orientar en sentido correcto los objetivos del quehacer teatral.
- 3.- Obtener una serie de alternativas que me ayuden en mi actividad teatral.
- 4.- Que me sirva como apoyo para el proceso de admisión.

3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Soy MARCELA, y tengo mil metas y planes a los que quiero llegar, y trato de hacerlo buscando el modo y la manera de cómo lograrlo.

Fecha: 10-07-95 Atomo Social. Nombre: Marcela

→ con afecto, → con indiferencia, -+-+ con rechazo.
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

En principio mis padres, porque son personas a las cuales les aprendo muchas cosas, me respetan y permiten que yo les aporte ideas.

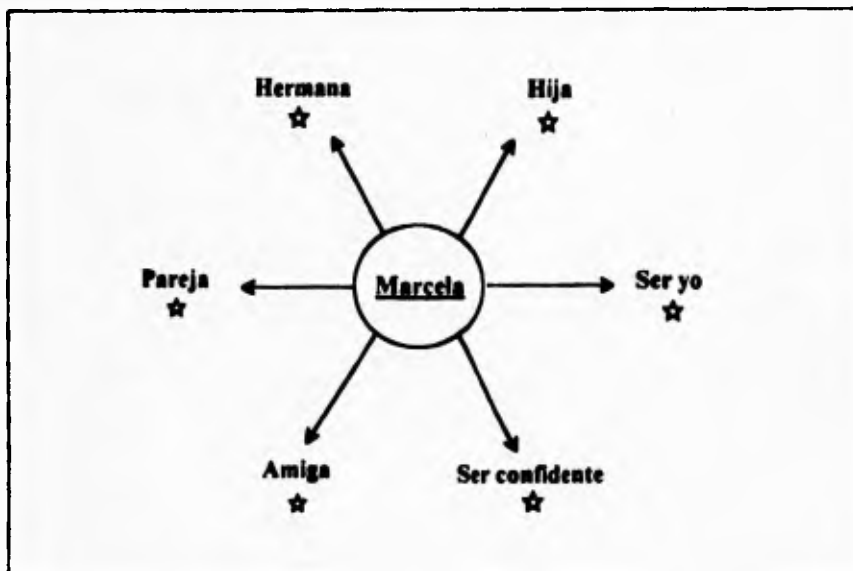
¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

Personas como Armando, porque sólo pretenden cambiarme, no me respetan, buscan no dejarme hacer lo que deseo, me intentan suprimir como ser humano.

Nombre: Marcela Atomo Social. Fecha: 10-07-95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?

Ser hija y hermana, porque pienso que sólo son roles sociales.

Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por qué?

Compañera, lo ubicaría junto con el de ser yo, porque pienso que es necesario, para convivir con un mundo que a mi parecer está lleno de compañeros.

DATOS PERSONALES:

Apellidos	Nombre <i>Hamlet</i>	Edad <i>18 años.</i>	Sexo <i>Masculino</i>
Estado Civil <i>Soltero.</i>		Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento
Domicilio reciente		Teléfono	Teléfono de recados
Lugar donde trabaja - - - - -		Actividad recreativa preferencial <i>Basket Ball</i>	
Interés en el Curso Bastante (X) Regular () Nada ()	Fecha <i>07-VII-1995</i>	Firma	

1.- ¿Por qué quiero ser actor?

En realidad no deseo ser actor, me interesa más la literatura, pero la actuación lo veo como algo complementario y como medio de expresión de energía.

2.- ¿Qué me interesa obtener de este curso?

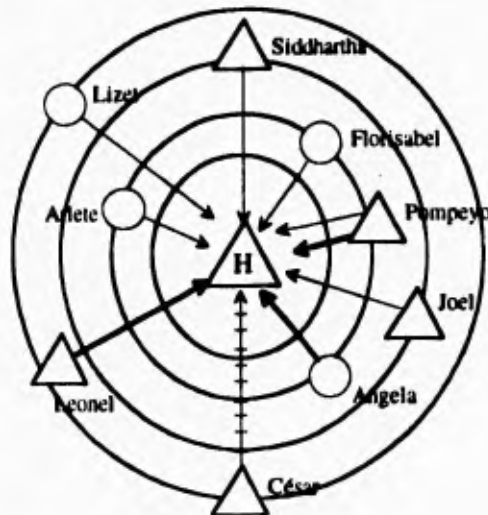
Una base de actuación para conocer el medio y la poca o mucha preparación que se me pueda dar para presentar el examen de admisión a la U. Veracruzana.

3.- ¿Quién soy yo como ser humano, en este momento?

Soy Hamlet, hijo de familia, estudiante, pareja y miembro de una sociedad con la necesidad de expresarse.

Fecha: 07-VII-95 Atomo Social. Nombre: Hamlet

→ con afecto, → con indiferencia, ++++ con rechazo,
 ○ mujer, △ hombre.



¿Qué personas son provechosas y por qué?

Siddhartha - es mi hermano y mi mayor apoyo, la persona con quien me desahogo.

Florisabel, Pompeyo - son mis padres y también un gran apoyo.

Arlete - mi amiga de toda la vida.

Lizet - junto con Arlete paso grandes momentos (mi novia).

¿Qué personas son perjudiciales y por qué?

César - problemas de faldas.

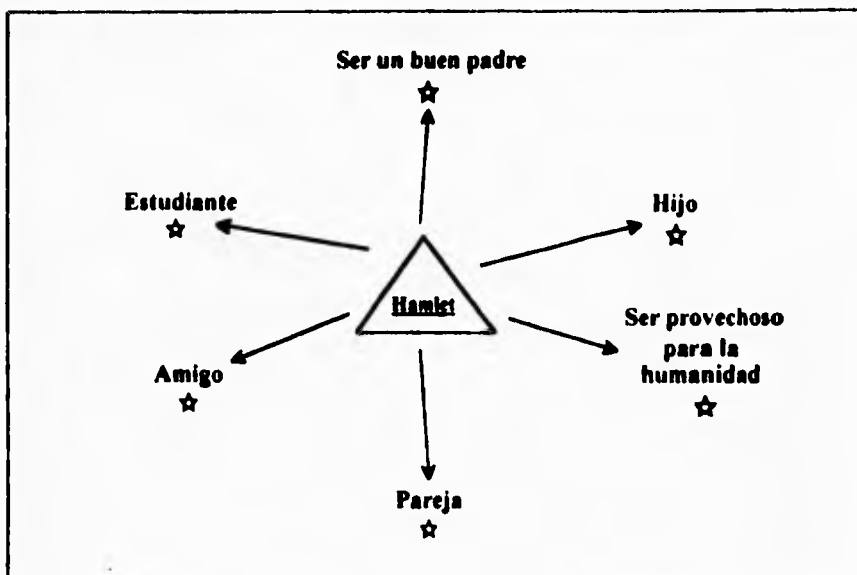
Nombre: Hamlet

Atomo Social.

Fecha: 7-VII-95

2

¿Qué roles desempeñas como ser humano?



Si tuviera que quitar la mitad de esos roles ¿Cuáles quitaría y por qué?

Hijo - porque más que ser hijo tengo la necesidad de ser un amigo.

Estudiante - No necesito ser estudiante para ser alguien en la vida.

Padre - Por lo mismo de ser estudiante.

Si tuviera que añadir otros roles ¿Cuáles añadiría? ¿Por qué? ¿Dónde los ubicaría en la gráfica?

En este momento no deseo añadir alguno, sólo acepto los que me ponga la vida.

APENDICE 2

- Estadística de identificación de la moda en el reflejo defensivo grupal.
- El reflejo defensivo prevaleciente en el grupo.

- **Estadística de identificación de la moda en el reflejo defensivo grupal.**

Los resultados -LA MODA- obtenida del cuestionario el reflejo defensivo (ver pp. 13-16), aplicado grupalmente son los siguientes:

PREGUNTA	SI	NO	PREGUNTA	SI	NO
1	5	3	15	8	0
2	3	5	16	5	3
3	3	6	17	7	1
4	1	6	18	2	6
5	7	1	19	2	6
6	6	2	20	2	6
7	1	7	21	2	6
8	2	6	22	1	7
9	2	6	23	1	7
10	8	0	24	1	7
11	5	3	25	4	4
12	0	8	26	7	1
13	3	5	27	5	3
14	4	4	28	5	3

PREGUNTA	SI	NO	PREGUNTA	SI	NO
29	3	5	41	4	4
30	3	5	42	1	7
31	2	6	43	0	8
32	1	7	44	5	3
33	4	4	45	2	6
34	2	6			
35	1	7			
36	6	2			
37	6	2			
38	1	7			
39	1	7			
40	3	5			

- **El reflejo defensivo grupal.**

La moda obtenida por los cuestionarios aplicados en forma anónima (los cuales no se incluyeron por el gran número de hojas) a cada integrante del curso; indican la coincidencia notoria en las preguntas de la 18 a la 24. Por esto deducimos que los mecanismos o reflejos defensivos probables, prevaecientes en el grupo son: la anulación y la proyección.

No olvidemos que el objetivo primordial al aplicar este tipo de cuestionario, es establecer una posible aproximación a los mecanismos defensivos del grupo, con la finalidad de facilitar el proceso dramático y vivencial. (Ver p. 13).

APENDICE 3

- **El ciclo de Self (Gráfica 1).**
(ver p. 86).
- **Entrenamiento psico-físico. (Gráfica 2).**

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Artaud, Antonin. El teatro y su doble. Trad. Enrique Alonso y Francisco Abelenda; Edit. Edhasa, Barcelona, 1980, 162 pp.
- 2.- Barba, Eugenio, apud. Meyerhold. El arte secreto del actor. Diccionario de Antropología Teatral. Trad. Yalma-Hail Porras / Bruno Bert; Edit. Pórtico de la Cd. de México, México, 1990, 149 pp.
- 3.- Blatner, Howard. Psicodrama. Cómo utilizarlo y dirigirlo. Trad. María Mercedes Martínez; Edit. Pax-México, México, 1980, 127 pp.
- 4.- Dierkens, Jean, Freud. Freud. antología sistemática. Edit. Oikus-Tau, Barcelona, 1972, 237 pp.
- 5.- Freud, Anna. El yo y los mecanismos de defensa. Trad. de Cárcamo y C.E.; Edit. Paidós, Argentina, 1961, 193 pp.
- 6.- Freud, Sigmund. La interpretación de los sueños II. Trad. Luis López Ballesteros y de Torres; Edit. Planeta, México, 688 pp.
- 7.- Freud, Sigmund. Obras completas. Tomo II. Trad. Luis López Ballesteros y de Torres; 4ta. ed., Edit. Biblioteca Nueva, Madrid, 1981. 2421 pp.
- 8.- Gran Fraternidad Universal. Colegio del Sur. Escuela Superior de Yoga. Manual para docentes. II Nivel.
- 9.- Hethmon H., Robert. El método del Actors Studio. Trad. Charo Alvarez y Ana María Gutiérrez Cabello; 6ta. ed., Edit. Fundamentos, Madrid, 1986, 297 pp.
- 10.- Laplanche, J. Pontalis J. B. Diccionario de Psicoanálisis. Trad. Dr. Fernando Cervantes Gimena; 3era. ed., Edit. Labor, España, 1983, 309 pp.

- 11.- Merani, Alberto L. Diccionario de Psicología. Edit. Grijalbo, México, 1979, 157 pp.
- 12.- Moccio, Fidel. El taller de terapias expresivas. 2da. ed. Edit. Paidós, México, 1991, 139 pp.
- 13.- Preciado, Juan Felipe. La actuación dramática creativa. El actor se prepara. Tomo I. Edit. Limusa, México, 1987, 403 pp.
- 14.- Ramírez, José Agustín. Psicodrama. Teoría y Práctica. Edit. Diana Técnico, México, 1987, 277 pp.
- 15.- Schultz J. H. Entrenamiento autógeno. Trad. Langen D.; 4ta. ed. Edit. Científico-médica, Barcelona, 1980, 30 pp.
- 16.- Stanislavski, Constantin. Un actor se prepara. Trad. Dagoberto de Cervantes; 21a. ed., Edit. Constancia, México, 1987, 267 pp.
- 17.- Stokvis, B., Wiesenhutter, E. apud. Goethe. Técnicas relajadoras y de sugestión. Edit. Herder, Barcelona, 1983, 457 pp.
- 18.- Yogui Ramacharaka. Ciencia Hindú Yogui de la respiración. 4ta. ed. Edit. Editores Mexicanos Unidos, México, 1986, 155 pp.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

- 1.- Bally G. El juego como expresión de libertad. Edit. FCE, México, 1964, 60 pp.
- 2.- Berne, Eric. Introducción al tratamiento de grupo. 12a. ed., Edit. Grijalbo, México, 1983, 413 pp.
- 3.- Bermúdez Rojas, J. Títeres y Psicodrama. Edit. Genitor, México, 1970, 50 pp.
- 4.- Bustos, M. Dalmiro. El Psicodrama. Aplicaciones de la técnica psicodramática. 2da. ed., Edit. Plus-Ultra, Buenos Aires, 1992, 317 pp.
- 5.- Castanedo, Celedonio. Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. 2da. ed., Edit. Herder, Barcelona, 1988, 313 pp.
- 6.- Cole, Toby. Actuación. Un manual del método Stanislavsky. Trad. René Cárdenas Barrios; Edit. Diana, México, 239 pp.
- 7.- Delgado, Senior Franzel. La terapia de conducta y sus aplicaciones. Edit. Trillas, México, 1983, 196 pp.
- 8.- Fanchete, Jean. Psicodrama y Teatro Moderno. Trad. Julián Vázquez; Edit. La Pléyade, Buenos Aires, (sin año), 240 pp.
- 9.- Gear, María Carmen, Liendo Ernesto César y otros. Tecnología psicoanalítica multidisciplinaria. Edit. Paidós, Argentina, 1989, 347 pp.
- 10.- Gennie y Lemoine Paul. Jugar-gozar. Trad. Irene Agoff; Prólogo Pacho O'Donnell; Edit. Gedisa, Buenos Aires, (sin año), 159 pp.

- 11.- Gennie y Lemoine Paul. Teoría del Psicodrama. Trad. Víctor Fischman; Prólogo Pacho O'Donnell; Edit. Gedisa, Barcelona, 1979, 313 pp.
- 12.- Greenson, Ralph R. Técnica y práctica del Psicoanálisis. Trad. Félix Blanco, 2da. ed., Edit. S. XXI, México, 1978, 412 pp.
- 13.- Grotowski, Jerzy. Hacia un teatro pobre. Trad. Margo Glantz, 14a. ed., Edit. S. XXI, México, 1987, 233 pp.
- 14.- Hodgson, Richards E. Improvisación. Trad. Agustín Gil Lasierra; 2da. ed., Edit. Árbol, México, 1990, 197 pp.
- 15.- Kadis, Asya I., Krasner D. Jack y otros. Manual de Psicoterapia de grupo. 2da. ed., Edit. FCE, México, 1982, 213 pp.
- 16.- Lowen, Alexander. El Lenguaje y el cuerpo. Trad. Diorki; Edit. Herder, Barcelona, 1985, 402 pp.
- 17.- Moccio F., Pavlosky E. y otros. Psicodrama. Cuándo y porqué dramatizar. 2da. ed., Edit. Fundamentos, España, 1981, 111 pp.
- 18.- Moreno, J.L. Psicodrama. Trad. Daniel R. Wagner; 4ta. ed., Edit. Hormé, Argentina, 354 pp.
- 19.- Romañan, M. Metodología psicodramática. Cuadernos de psicoterapia. Vol. V, Edit. Genitor. México, 1970, 102 pp.
- 20.- Serrano, Raúl. Dialéctica del trabajo creador. 2da. ed., Edit. Cártago, México, 1982, 124 pp.
- 21.- Stanislavsky, Constantin. El trabajo del actor sobre sí mismo. Edit. Quetzal, Argentina, 1986. 454 pp.

- 22.- Stanislavski, Constantin. Mi vida en el arte. Edit. Arte y Literatura, La Habana, 1985, 505 pp.
- 23.- Thorpe L.P. y otros. La personalidad y sus tipos. Trad. Ester Jaspers, S.M. y Cly de A.P. de González y Carlos Vega; Edit. Paidós, Buenos Aires, 186 pp.
- 24.- Uta, Hagen. El arte de actuar. Trad. José Ignacio Rodríguez y Martínez; Edit. Árbol, México, 1990, 197 pp.
- 25.- Villiers, Andre. Psicología del arte dramático. Trad. Julio Hernández Ibáñez; 2da. ed., Argentina, 1955, 189 pp.