



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

INFORME ACADÉMICO POR SERVICIO SOCIAL
TITULADO

La timidez el actor principiante

QUE OTORGA EL GRADO DE LICENCIADO
EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA:

CARLOS ALBERTO RAMÍREZ CRUZ

ASESORA: MTRA. MARTHA PATRICIA ARGOMEDO MANRIQUE

MÉXICO D.F.



2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Índice

Prólogo	3
Introducción	5
Capítulo I. Hacia una definición de timidez	10
a) La timidez y la Psicología	10
b) La timidez y la Pedagogía	12
c) Definición de timidez: la timidez y el teatro	14
Capítulo II. El actor principiante y la timidez	17
a) La timidez del actor	17
b) Bitácora de detección de problemas de timidez	22
c) Método propuesto para erradicar la timidez	28
Capítulo III. El método en función de un montaje	33
a) El montaje	33
b) Problemas detectados y técnicas útiles contra la timidez	38
c) Resultado del trabajo	43
Conclusiones	48
Bibliografía	58

Prólogo

La elección de una carrera profesional es parte crucial en el desarrollo de una vida académica y personal ya que esto definirá lo que una persona será el resto de su vida. No estaba convencido de elegir la carrera de Literatura Dramática y Teatro como profesión, no imaginaba mi futuro dentro de este ámbito, que no era parte de mi vida. No poseía el conocimiento ni la experiencia necesaria para decidir que el teatro sería la opción adecuada.

En el momento de mi decisión, cursaba clases de pintura, me atraían las artes plásticas; en particular lo abstracto; creo que es en ese campo donde me desempeño mejor, sólo que la pintura no podía recrear las imágenes que necesito expresar de forma tangible, como lo haría el performance por ejemplo.

El performance no existe como carrera propia con un título (al menos no en México). Así que lo más cercano a mis expectativas lo cumplía la carrera de Literatura Dramática y Teatro: intentar expresar mis ideas de forma artística, obtener el título a nivel licenciatura y dedicarme a una profesión que me gusta.

En el transcurso de los años el teatro logró apasionarme y es por eso que nunca desistí de la carrera que ahora es parte importante de mi vida. De esta forma compruebo y reafirmo que ninguna licenciatura es fácil, mucho menos una dedicada al arte.

Una vez dentro del Colegio, mis expectativas eran muy grandes ya que antes de formar parte de la comunidad universitaria, imaginaba que algún día llegaría al extranjero casi automáticamente, que podría desarrollar mis ideas artísticas y estéticas en el escenario; esperaba que el teatro fuera como una herramienta para poder vivir con ingresos económicos, desafortunadamente no ha sido así.

Lo más sobresaliente que escuché en la primera clase fue la frase que marcó el cambio para que yo decidiera seguir estudiando teatro, “Del teatro no se vive, se vive para el teatro”. A partir de este punto, aprendí que el teatro es una disciplina artística que aunque tenga competencia con el cine y la televisión en particular, satisface necesidades humanas, que el extranjero no es una meta,

es una consecuencia, que mi economía se vería sustentada en cualquier otra actividad; ya que en ese entonces escuché de un profesor del colegio que tenía una obligación ética, por lo tanto no debía “venderme” a los medios masivos ya que él considera que una persona de teatro no puede dedicarse a actividades televisivas como por ejemplo comerciales de publicidad ya que eso no corresponde a la ética de ningún artista.

En los últimos semestres de la carrera me doy cuenta de la realidad, definitivamente ofrecería mis servicios profesionales a medios masivos, aceptaría un puesto en la burocracia o de oficina (que están mal vistos por algunos profesores artistas), ya que para poder satisfacer tus necesidades espirituales, primero se tiene que ser estable económicamente.

Como artista, dentro de la practica teatral, el área de mi tendencia a estudiar fue a la dirección de actores¹ (la tarea teatral con personas), partiendo de esto, tengo la inquietud y la necesidad de desarrollar un método para ayudar a los actores principiantes a desenvolver una técnica propia para combatir la timidez, ya que considero es un obstáculo a vencer no sólo en el teatro, sino en la vida, ya que pienso que es un miedo que nos impide lograr mejorar en nuestras actividades diarias.

¹ Para estudiar académicamente al teatro conviene hacer la diferenciación de lo que es la dirección de actores de la dirección de escena, pero en la realidad práctica no es posible hacer la distinción, ya que no existe una “receta para hacer teatro”.

Introducción

Mi trabajo parte de un proceso de montaje con alumnos de primer y segundo semestres entre los cuales me percaté que la vergüenza² es una de las características que los distingue, así que propongo algunas técnicas actorales como un método para reducir la timidez en estos actores principiantes.

Un estudiante tímido de los primeros semestres de esta carrera es propenso a abandonarla. Por esta razón mi objeto de estudio es la timidez, es por esto que propongo una estrategia para intentar reducirla en jóvenes actores, con el objetivo de lograr un mejor desempeño actoral, escolar y personal en ellos.

Las técnicas actorales como un método para reducir la timidez son fundamento para auxiliar a jóvenes principiantes en clases de expresión corporal, verbal, actuación, así como en su vida diaria, ya que podrán aprovechar mejor sus capacidades al sensibilizarse de su problema en un futuro montaje con ellos mismos como actores.

Tomando en cuenta lo anterior, mi hipótesis es la siguiente: si los alumnos de nuevo ingreso a la carrera logran ser menos tímidos o logran aprender que su timidez puede ser una fuente de motivación escénica, incrementan el número de posibilidades de no abandonarla en su etapa inicial, donde es más frecuente la deserción de estudiantes (por su incapacidad para resolver los problemas o por la modificación de su decisión, como elegir otra carrera).

Así pues, parto de una observación personal que atañe al Colegio de Literatura Dramática y Teatro: el mayor número de deserciones en esta carrera se da en los primeros semestres ya que las causas regularmente las mismas: el rechazo de los padres a esta licenciatura, el miedo de los mismos estudiantes así como la falta de conocimiento de lo que es la carrera.

² En este trabajo me refiero a la vergüenza como esa alteración del estado de ánimo que provoca el miedo al ridículo por alguna agresión por parte de los estudiantes del colegio a los tutelos. Más adelante explico como la vergüenza, entendida de esta forma es una de las características de la timidez.

El factor que llama mi atención es el miedo que expresan, porque he observado en el transcurso de cuatro años de licenciatura que éste es una de las principales causas por la que los alumnos abandonan sus estudios superiores; este miedo está íntimamente ligado con la timidez (Avita Hernández, 1984:95-96).

Esta investigación debe cumplir un objetivo independiente de la hipótesis: apoyar a la comunidad becaria del colegio, ya que como becario PRONABES, estoy incluido en un programa de titulación llamado “*Tutorías entre iguales*” en el que se aprovecha la experiencia así como el conocimiento del ambiente universitario de los estudiantes de 7° y 8° semestres que son becarios PRONABES para que asuman el rol de tutor.

Por otro lado, los alumnos tutorados son estudiantes de nuevo ingreso en proceso de integración a la vida universitaria, ambos estamos supervisados por un docente tutor (que a su vez pertenece al padrón de tutores en la facultad).

Entre los objetivos de éste programa están: impulsar el proceso de adaptación de los alumnos de primer año, evitar el rezago o abandono escolar, establecer el programa de “*tutorías entre iguales*” como servicio social, y promover la titulación de los alumnos tutores.³

En cuanto a ésta investigación, existen trabajos previos de algunos autores de distintos campos al del teatro o arte en general en este caso son la psicología y la pedagogía; en las cuales sustentaré mi hipótesis, así que veo pertinente que en coordinación con el teatro sirvan como ciencias auxiliares en el desarrollo de esta propuesta.

Una diferencia clara entre estas dos ciencias es la forma en que cada una concibe a la timidez; mientras que para la psicología se trata de una enfermedad que se ha de curar, para la pedagogía es una característica de los individuos con quienes hemos de trabajar.

En el campo de la psicología refiero al Profesor Alejandro Ávila Fernández, perteneciente a la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación

³ Información obtenida en las juntas académicas dedicadas a los tutores alumnos dentro del programa “*Tutorías entre iguales*” de Junio de 2008.

de la Universidad de Sevilla, quien define a la timidez como un sentimiento de inferioridad. Y por la parte de la pedagogía, al Dr. Bernardo Carducci quien propone una estrategia para dominar las formas de timidez (Ávila Fernández, 1982:45).

Las técnicas actorales que pretendo desarrollar pueden ser una opción alternativa no sólo a estudiantes de teatro tímidos sino que también podrán ayudar a la comunidad becaria que no pertenezca al colegio e incluso a cualquier persona que desee disminuirla o canalizarla.

Estas técnicas pueden ayudar a maestros de actuación, psicólogos, terapeutas así como profesores de cualquier área, porque la persona tímida está en diversos ámbitos, entiéndase por timidez “un rasgo de personalidad donde el temor impide su desempeño y que ha de combatirse mediante un trabajo teatral terapéutico en un ambiente de confianza”⁴.

Así mismo, para comprobar que esto puede ir más allá de las paredes del colegio de teatro, ya que puede llegar a funcionar como apoyo a otro tipo de personas no relacionadas con las artes escénicas, incluyo actores becarios de los primeros semestres, actores principiantes tímidos (uno de ellos pertenece al Colegio de Historia) así como alumnos de 7º y 8º semestre del colegio de Teatro que no han podido superar sus barreras de timidez.

Dentro de este proceso no se incluye la selección de la obra escrita por algún dramaturgo, se trata de una creación colectiva en la que han participado todos los integrantes del proyecto, donde yo mismo como director del montaje coordino sus propuestas.

En esta creación colectiva, queremos contar una historia mediante imágenes plásticas que refleje cómo son los medios masivos de comunicación, en particular cómo es un formato de telenovela. Todo esto es el objetivo para el equipo de trabajo, ya que el mío es el de reducir la timidez en dicho proceso. El grupo busca entretener a un público cualquiera; es decir, montar una obra que se

⁴ Definición de timidez que usaré a lo largo del trabajo y que más adelante en el capítulo primero explicaré cuales son los referentes de donde dicha definición parte.

asemeje a una telenovela en un tono fársico para que cualquier persona ajena al teatro pueda entender la trama.

Por otro lado, dentro del trabajo de mesa con el equipo también se propuso hablar acerca de los comerciales; como éstos no afectan a la trama o al desarrollo, sino que son parte del conjunto denominado televisión. Hablamos de esto porque en la actualidad estamos saturados de información espectacular así que nos gustaría hacer una reflexión de nuestra realidad, sé que sólo el público intelectual entenderá este último punto ya que la mayoría de las personas no somos conscientes de que algunos intelectuales ven a la televisión como algo enajenante, sin embargo el resto pasará un rato agradable ya que la puesta estuvo saturada de referentes cómicos extraídos de la misma televisión.

La televisión es el medio más poderoso en la actualidad para controlar masas (el internet es muy poderoso pero no son la mayoría de las personas las que tenemos una economía para tener acceso a la red). El trabajo lo centramos en México, en particular en las telenovelas. Éstas plantean una estructura rígida, donde las mismas circunstancias se repiten, sólo se cambian nombres, lugares e incluso épocas (Boal, 1984:16).

Por medio de esta propuesta de montaje se verá sustentado todo el trabajo artístico que mediante la experiencia y la práctica de técnicas psicológicas principalmente, se desarrollará más claramente esta investigación.

Más adelante daré una definición de timidez, que si bien no es la definición de diccionario, será con la que se ha de trabajar a lo largo de la investigación, de esta manera se podrá hablar con un mismo lenguaje.

También encuentro pertinente establecer hasta qué punto puedo ayudar a trabajar con la timidez, así como los límites de hasta donde pretendo intentar reducirla; ya que un actor, por muy profesional que sea, muchas veces tiene límites personales, como el interpretar escenas sexuales, desnudos completos, miedo al ridículo o a ser ignorados por el público.

Encuentro bastante distanciado de mi objetivo y de los objetivos del montaje, el desnudo o el erotismo ya que ambos son parte de un proceso que sólo a lo largo de toda la carrera pueden superarse.

Tomando en cuenta que son actores principiantes, sería romper de tajo los prejuicios o los tabúes (elemento que los actores en algún momento tienen que superar) entonces se volvería un atentado en contra de su sistema de leyes éticas que los rige y no una ayuda positiva que les permita superar sus miedos (Patrick Légeron, 1997:33). Se necesita de un proceso para que esta barrera se supere poco a poco a lo largo de todo un entrenamiento actoral ya que no se puede lograr en el transcurso de un solo montaje.

Así pues el objetivo se limita a superar el miedo al ridículo, el pánico escénico así como a su desenvolvimiento personal que se ha de reflejar en su habla, su expresión corporal además de sus relaciones interpersonales.

Partiendo de este objetivo, se deduce que entonces los alumnos con ideas de abandono escolar o con problemas para acreditar asignaturas prácticas, que incluyen a la actuación, reduzcan sus posibilidades de abandono o rezago escolar al disminuir su timidez en el escenario de esta forma podrán, en caso de ser becarios, conservar su beca.

Capítulo I

Hacia una definición de timidez

La timidez y la psicología

Este capítulo tiene como objetivo definir claramente lo que es timidez, partiendo de esta definición podré ser sincero además de preciso al referir dicha palabra en el desarrollo la investigación.

Para llegar a dicha definición será necesario explorar algunas alusiones mencionadas dentro de los campos de la psicología y la pedagogía, que como ya se mencionó anteriormente, estas dos ciencias estarán a servicio del teatro a lo largo de esta investigación.

La definición de timidez dentro del campo de la psicología, no es muy clara, ya que existen más de veinte definiciones diferentes de lo que es, en esencia la timidez es temor, miedo; así que partiré de dos criterios opuestos que yo distingo, la primera es la que propone una definición de timidez donde ésta, no es una enfermedad, se trata de un rasgo de la personalidad que produce un gran malestar en quien lo padece (Monjas Casares, 2000:22).

La timidez es una sensación de temor al hablar en público, a estar entre un grupo numeroso o a la inferioridad. No se trata de un pánico o una fobia social, que son síntomas patológicos de trastornos ocasionados por traumas (Patrick Légeron, 1997:79).

Por otro lado, están las características positivas de una persona tímida, ya que tiene una capacidad de observación para darse cuenta del estado de ánimo de las demás personas, se caracteriza por ser una persona muy querida entre los demás, ya que se sacrifica por otros y no se atreve a decir que no.

Nos referimos a la timidez como un sentimiento de inferioridad y de miedo, sólo que para Ávila, este sentimiento es curable mediante una terapia (Ávila Fernández, 1982:23), de este criterio intuyo que puede tratarse de una enfermedad ya que tiene una cura. Esto es muy importante para esta investigación ya que si bien no se trata de una enfermedad, existe una terapia social que le ayudará a salir adelante.

Esta “cura”, como menciona Ávila comienza con un primer paso; la autovaloración. Se trata de convencerlos de que son normales, de que tienen las posibilidades de actuar, en escena o no, como les conviene, es decir, comenzar a valorarse a sí mismo (Ávila Fernández, 1982:23-31).

El director de actores tímidos se ve obligado a hacer consciente la capacidad personal de su grupo. Según la teoría de Ávila la timidez se origina en la imaginación, así que se utiliza la imaginación de los actores mismos para adquirir confianza en sí mismos.

La imaginación del actor se observa muy claramente en ejercicios de improvisación, al ver como encaran los problemas que se les impongan ya que no me puedo fiar del juicio de las personas mediante preguntas y respuestas, es necesaria la práctica.

El tímido necesita una motivación especial, ya que si se le reprime se podría obtener un resultado negativo, lo que necesita es que se le premie, se le felicite por sus logros, por ínfimos que estos sean. Se requiere muy concretamente del tímido una lucha contra su orgullo; ya que no es un ser humilde, hace de su <yo> el centro del universo (Ávila Fernández, 1982:91).

Una vez rota esta barrera, no le queda más remedio que ser sociable, para esto es necesario crear una atmósfera agradable, que le permita trabajar plenamente. Un ambiente de trabajo donde se pueda ganar su confianza.

Por otro lado encontramos la autosugestión, una antigua técnica psicológica donde la repetición de una frase, penetra en el subconsciente de la persona, para acercar esta técnica al teatro queda sólo la memorización de textos, en el caso de mi montaje, sólo a la repetición de las situaciones de la improvisación.

Para Carducci (1999) “Curarse” de la timidez supone que la persona inferiorizada¹ cambie de actitud ante la vida, algo que la persona que pretende ayudarle, puede lograr, pero este cambio lo ha de realizar el mismo sujeto (J. Carducci, 1999:126).

¹ Palabra que la traductora Lucia Stoia usa en *El libro de la anti timidez* de J. Carducci Bernardo y hace referencia a la persona que es hecha menos por los demás o por sí misma,

Hasta este punto, parece que la solución a la timidez es la vanidad, pero es exactamente lo contrario, se trata de la modestia, que es la forma en que uno no habla ni piensa con orgullo de sí mismo, es decir, sin orgullo ni vanidad.

La tercera etapa final consiste en la relajación, en la respiración así como en la capacidad de la persona para saber que ella misma se puede curar porque tiene la capacidad de hacerlo.

La timidez y la pedagogía

La pedagogía es la ciencia que se encarga de la educación, es el arte de enseñar, por lo tanto se vuelve una herramienta útil de cómo se ha de trabajar con este tipo de personas, ya que cuentan con características especiales que los diferencian de los demás.

En el caso de la educación, siempre se ha planteado de manera utópica que la enseñanza debe ser personalizada, así que algunas teorías pedagógicas serán útiles.

Como primer punto está la descripción de lo que es un tímido. Una de sus principales características es que tiene una gran capacidad para escuchar, de empatía, normalmente se mantiene en segundo plano, esto obliga a hacerlo buen observador, con un continuo deseo de mejorar y de superación, normalmente son apreciados por sus superiores. Tiene una tendencia a ser amado tanto como ser querido por los demás, esto hace que en ocasiones se sacrifique aceptando trabajos de última hora (Ávila, 2002:61). Según Légeron los que más sufren por la timidez son personas del sexo masculino, ya que las mujeres a pesar de serlo, se les considera como femeninas; las características de la timidez son casi las mismas características de lo que es la feminidad (Patrick Légeron, 1997:45), por ejemplo, he notado que los tímidos saben escuchar, son cariñosos y muy pacientes, características que en una mujer resultan muy atractivas en ciertas sociedades.

Una característica de estas personas es la forma en que evitan las situaciones, es un rasgo de inhibición que se manifiesta en una serie de características en el momento de sus relaciones sociales:

...La educación propicia será la que proporcione no sólo medios para aprender sino esencialmente para actuar sin prejuicios concretos en la vida, desenvolviéndose de tal forma que un posible conato de timidez sea rechazado de

plano, porque la familia y la escuela sabrán convenientemente aplicar la profilaxis adecuada y la terapéutica propicia para que la educación no sea algo terrible y agobiante... (Ávila Fernández, 1982:65)

Una característica que ha de tener el educador, en este caso, yo como director del montaje es la de ser comprensivo, saber escuchar a las personas, debo inspirar confianza para que abran su mundo hacia mí, ya que muchas veces lo que hace a un tímido encerrarse en sí mismo es esta falta de familiaridad con las personas que trabaja.

La timidez es para la pedagogía más que nada inadaptación a sí mismo y al mundo exterior, hay que adaptar a la persona mas no adaptarnos a ella, hay que ir orillando a tomar contacto con la realidad material social. Por vivir en esta soledad, crea una realidad, lo que genera su estado temeroso, al salir de esta soledad, frecuenta el trato con los demás, esto es la mejor forma de adquirir seguridad así como serenidad (Stevens, 1971).

Otra forma de trabajar con estas personas es a través de la conciencia grupal, es decir, plantear claramente a todo el equipo de trabajo que la forma de trabajar con un ser tímido es apoyarlo de manera total, me refiero a que la función didáctica no sólo la coordina el director, sino es parte de un todo grupal, donde todos se apoyan a todos, una especie de verdadero trabajo en equipo.

La labor como educador o como guía para este tipo de personas está en lograr que en ellos exista una verdadera felicidad, confianza, entusiasmo, de esta forma a pesar de ser estricto no se les humillará ni se les inferiorizará². Stevens menciona que "...el educador, que ama lo bastante a este ser que tiene en sus manos para asumir *la obra educativa superiorizadora*,³ extraerá de este mismo amor, la suficiente intuición para ofrecer a cada caso una terapia adecuada..." (Stevens, 1971).

Es importante notar que las personas son diferentes, que necesitan tratos distintos a pesar de que todas sean tímidas.

² De acuerdo nuevamente con la traducción de Lucia Stoia de *El libro de la anti timidez*.

³ De acuerdo con Stevens *la obra educativa superiorizadora* es la que se hace poniéndose el objetivo como profesor de que el alumno mejore sus capacidades y técnicas de aprendizaje a través de la práctica para que su conocimiento adquirido sea un juicio de valor propio y no la repetición o memorización de material teórico.

Definición de timidez: la timidez y el teatro

El teatro, en particular los actores, tienen una serie de barreras que ellos mismos se ponen, ya sean como códigos éticos y morales o como prejuicios o tabúes, barreras que pueden llegar o romperse pero que no ayudaría en mucho a los objetivos de este trabajo.

Hay que llegar a un parámetro de qué tanto se puede reducir la timidez en el proceso de un solo montaje en el actor, ya que como se menciona en la introducción, trabajar escenas sexuales (como besar a una mujer u hombre del sexo que no es de su inclinación) o que involucren desnudos, sólo resultaría perjudicial ya que la timidez es temor.

El temor es un miedo, es inseguridad, se trata de ese pánico que siente cuando hace por primera vez algo o se está por vez primera en alguna situación, por ejemplo, subirse al escenario. Este pánico escénico se distingue a su vez de una fobia social que es un temor que se siente cuando se es expuesto a una situación en la que ya se estuvo alguna vez y fracasó (Patrick Légeron, 1997:18). Sólo recuerda el ridículo, la vergüenza o la humillación.

La timidez es el tema a tratar y no la fobia social, aunque pueda ésta ser la causa de su pánico escénico, la fobia social sólo puede curarse a través del enfrentamiento a ese miedo, cosa que evidentemente hará a lo largo del montaje.

El empleo del arte dramático creativo para lograr objetivos terapéuticos tales como el desarrollo de la personalidad, la integración física y emocional se llama Dramaterapia (Cornejo S., 2003).

Veo pertinente hacer una diferencia de lo que es la Dramaterapia en relación con lo que es el Psicodrama. El psicodrama es un método que consiste en la actuación de escenas de la vida cotidiana, sueños, fantasías del individuo para lograr expresar emociones no expresadas, ensayar diferentes alternativas a la conducta habitual de la problemática del paciente (Moreno, 1993).

La dramaterapia consiste en propuestas de ejercicios dramático-terapéuticos, desarrollo de roles, improvisaciones teatrales, escenificaciones de cuentos así como la creación de guiones.⁴

Por otro lado la Dramaterapia nace como una disciplina a partir de la integración de experiencias de varios profesionales, quienes trabajando independientemente en diferentes países, comprendieron el valor del drama como medio terapéutico ya que no se centraliza en un solo individuo, visto de esta forma y según Cornejo se puede concebir que el psicodrama sea un tipo de dramaterapia.

La dramaterapia trabaja con las emociones pero su énfasis no está puesto en el resultado escénico ni su aprobación por un público, aunque presta atención a las emociones en general (Cabré, 2002). Esta disciplina integra tanto técnicas teatrales como psicológicas para ayudar al individuo, es por eso que la incluyo ya que acopla estas dos disciplinas

Si bien no hay una concreta definición de timidez en la que todos los autores y teóricos estén de acuerdo puntualizaré los términos que han de funcionar como parte de la definición de timidez para esta investigación.

Para esto tomo en cuenta lo que la psicología y lo que la pedagogía proponen (ya mencionado anteriormente en la páginas 10 y 13 respectivamente) para llegar a un común en el que el teatro no quede fuera, empiezo diciendo que la timidez será un rasgo de personalidad que puede combatirse.

Este rasgo de personalidad no es una deficiencia ni una virtud, se trata de una serie de características que el individuo desarrolla, que de ninguna manera nace con ellas. Se trata simplemente de una persona introvertida, incapaz de tener confianza en su desempeño.

⁴ Dramaterapia. Febrero de 2009. <<http://www.acledima.org/dramaterapia/>>

Para combatir estas características se necesitan dos factores: la aceptación de que el individuo puede terminar con este rasgo de personalidad y el correcto apoyo del guía o maestro a lo largo del proceso.

Las personas tímidas que se inician en el teatro tienen una serie de características físicas (que en el siguiente capítulo desarrollaré más ampliamente) que hacen visible su timidez ya que es que el pánico escénico es uno de los factores que influyen en su desempeño actoral.

En la carrera de Literatura Dramática y Teatro encontramos a personas que decidieron estudiar teatro porque ellos mismos reconocen que tienen un problema de timidez, ya sea temor a hablar en público o a mostrar su cuerpo tal como es, esto significa un paso muy grande que es el reconocimiento de ellos mismos como tímidos.

Aparentemente suena contradictorio que algunas personas de teatro sean tímidas dado al cliché que se tiene de que los actores son extrovertidos, pero parecido a esto existen muchos casos similares, la gente reconoce sus miedos e impedimentos e intenta solucionarlos de una manera lógica, así que es el docente de debería asumir que la timidez puede estar presente en algunos alumnos y que es un problema latente que no puede ignorar. Muchas personas no logran terminar sus estudios, pues tienen el deseo de superar sus temores pero no tienen una guía o una base sólidas para poder seguir adelante.

Esta investigación demuestra como algunas técnicas actorales funcionan como motivación y autovaloración del mismo actor para que logren ganar confianza en sí mismos para que esta seguridad se vea reflejada en su desempeño actoral así como en su vida (cuestiones académicas), de tal forma que no exista un rezago escolar ni una deserción más.

En conclusión diré que la timidez es un rasgo de personalidad donde el temor impide su desempeño y que ha de combatirse mediante un trabajo teatral terapéutico en un ambiente de confianza.

Capítulo II

El actor principiante y la timidez

La timidez del actor

Este capítulo tiene como objetivo realizar una metodología funcional para que el actor principiante inicie su proceso contra la timidez. Dicha metodología tiene que ser práctica en el sentido de que servirá para poder identificar problemas de timidez en relación con los obstáculos personales de cada actor (factores bio-psico-sociales).

Los problemas que presentan las personas son sumamente variados en forma y contenido, responden por lo general, a una deficiencia específica obvia; a condiciones adversas del medio así como a frustraciones o fracasos más o menos frecuentes e importantes (Badillo, 1994:14).

El tipo de insuficiencia que predomina en el actor, se clasifica como débil físico, psíquico o social, aunque en realidad, todos suelen presentar varias debilidades simultáneamente (Castellanos, 1984:74).

Para iniciar con dicha metodología, es necesario numerar una lista que sirva de guía para la creación del método, las principales características corporales y mentales que presenta un actor tímido, ya que serán distintas de las que presentaría una persona normal tímida (que no es actor).

Clasifico estas características en tres factores:

1. Características biológicas o físicas: Se presentan en las personas que por variadas circunstancias, no disponen del equilibrio o fuerza física indispensables para poder realizar su vida normal, dominar las circunstancias, los elementos del ambiente, con la misma facilidad con que lo pueden hacer la mayoría de los individuos (Castellanos, 1984:120).

Castellanos señala que entre éstos tenemos al grupo que presenta anomalías físicas visibles que pueden limitar sus posibilidades de éxito: cojos, ciegos, lisiados, etc. (Castellanos, 1984:121), por otro lado menos exagerado, más cercano a la realidad de mis actores (ninguno presenta las anteriores características físicas) están las manos sudadas, un continuo movimiento en el escenario (no fija su cuerpo en la duela), tartamudeo, generalmente están temblando, aumento de su respiración, incremento en el número de parpadeos, corazón acelerado, sus dientes pueden castañear además de no existir la relajación muscular (a pesar de que sienten estar completamente quietos se nota que alguna parte de su cuerpo se mueve, el pie por ejemplo).

Estas características biológicas a pesar de ser un problema meramente estético, traen consigo consecuencias psicológicas, que evidentemente ayudan a incrementar su temor en el escenario.

2. Características psicológicas. Pueden encontrarse en individuos que por deficiencia de su constitución psíquica están colocados en un plano de inferioridad en la lucha por la vida (Castellanos, 1984:133). Tienen la capacidad de hacer uso de las mismas armas que emplean los individuos considerados como normales en relación con los

actores tímidos (aunque no sean evidentes). Las deficiencias psíquicas o mentales pueden obedecer a causas hereditarias, trastornos endócrinos, trastornos cerebrales, traumas o infecciones y lesiones orgánicas (Castellanos, 1984:134).

Por características psicológicas entendemos aquellos pensamientos que pasan en la cabeza de los actores que son ajenos a los propósitos del montaje, por ejemplo un actor comentó en uno de los ejercicios que estábamos haciendo, “que su mente estaba dispersa”. Al indagar el porqué, el actor tenía varios problemas: su mente trataba de separar su personalidad de la del personaje, a su vez pensaba en su volumen y tono de voz, también en la memoria del texto, en los comentarios de los otros actores fuera de escena además de estar pensando en “que tanto se notarían las marcas del sudor de sus manos en el piso del escenario”. Este es el problema a resolver ya que su mente se dispersa a causa de una característica física, este ejemplo sirve para clarificar a lo que llamaremos características psicológicas del tímido; entre las cuales se encuentran, el deseo de superación (que intenta realizar evidentemente sin el resultado que desea), una capacidad de observación por encima de los demás, ya que es un ser egocéntrico (Ávila Fernández, 1982)¹ que se sacrifica y acepta trabajos de última hora y generalmente acepta hacer favores que se le pidan.

Esta característica es una de los comunes entre la mayor parte de mi equipo de trabajo ya que noté a través de un ejercicio “tramposo” que carecen de asertividad. Elegí a uno de ellos al azar y le pedí de favor que interpretara una escena cualquiera con alguno de sus compañeros, a quien él eligiera, me dijo que

¹ Todo gira alrededor de él ya que su inteligencia intrapersonal se encuentra por encima de la de los demás, como lo son el profundo conocimiento de sí mismo, controla sus futuras reacciones, así como el aislamiento y son introvertidos.

si incondicionalmente a pesar de mi petición infundada. A su vez pidió de favor a otro de los actores que le ayudara, esté último a pesar de estar comiendo y estudiando para su examen del día siguiente aceptó.

3. Características sociales. Otras características de los individuos tímidos pertenecen al grupo de los factores sociales. Son los individuos que integran la mayor parte del equipo, en este grupo se incluyen los necesitados de ayuda económica, los explotados, los abúlicos. La actuación de estos individuos obedece, en realidad, a condiciones orgánicas, psíquicas o sociales adversas, de aquí que no sea fácil catalogar los casos estrictamente dentro de una sola de estas clasificaciones (Castellanos, 1984:157)

Dentro de este campo se encuentran principalmente tres actores cuyos padres no están de acuerdo con la carrera que sus hijos eligieron, uno que tiene el problema de no ser totalmente aceptado por su homosexualidad en la mayoría de los lugares que tiene que frecuentar, una chica que se avergüenza del tamaño de su busto y otra que no se expresa claramente porque tiene miedo de equivocarse (en su casa siempre le dicen que está mal, sus padres son profesionistas).

Frecuentemente encontré formas de conducta confusas por ejemplo: excesiva conmoción sobre el escenario, exaltación o agitación de ánimo, mostraron una exagerada tensión emocional reaccionando en forma exagerada, sus palabras eran muy rápidas, repetían la misma parte del texto sin darse cuenta de ya haberla dicho. Lo que hice en este caso fue no poner demasiada importancia así que observé cuidadosamente a fin de poder descubrir la causa,

los dejé hablar esperando su reacción, después de un tiempo, sus mentes estaban sólo en el personaje, dejaron atrás todas las líneas de pensamiento (imprescindibles para un actor en escena), incluyendo la memoria del texto.

Otro tipo de respuestas a las que me enfrenté en el trabajo de montaje fueron las lentas o titubeantes, lo que erróneamente interpreté como muestra de inseguridad o falsedad. Lo que pasó es que el actor aún no estaba en condiciones mentales favorables para ofrecer lo que le pedí, lo cual me deja muy en claro que la aparente inseguridad no siempre es timidez, solamente es falta de concentración.²

La inseguridad, así como la falta de concentración (ambas características de la timidez) del actor puede obedecer a numerosas causas por ejemplo, la falta de habilidad por parte del director para interrogarlo u orientarlo; a la lenta reacción característica de ciertos individuos, a la falta de confianza por condiciones de personalidad o por estar conscientes de su limitada expresión y también como menciona Marañón en su estudio sobre la timidez: al temor de ofrecer una información inadecuada que le haga perder la oportunidad de obtener el beneficio que espera (Marañón Gregorio, 1999).

Bitácora de detección de problemas de timidez

Este capítulo tiene como propósito realizar un seguimiento de todos los pormenores trascendentales en el proceso antes del montaje, es decir, incluye presentaciones grupales, calentamientos así como rasgos de timidez fuera del

² Entiendo por falta de concentración a la capacidad del participante para atender estímulos ajenos al trabajo escénico descuidando este último.

teatro. Esto para poder planear actividades a futuro dentro de la metodología propuesta, es decir, servirá para concretar los pasos a seguir del método que se usará en el montaje. La bitácora está hecha en función de los principales problemas de timidez que detecté, no en toda la calendarización del proyecto, es decir, sólo se incluyen las actividades, el problema, como intentamos solucionarlo y si fue positivo el resultado.

Las actividades las separo en cuadros descriptivos que ayudan a aclarar actividades concretas que se realizaron en el equipo.

Cuadro 1.

Actividad	Problema relacionado con la timidez	Propuesta de solución	Resultado
<p>Presentación del equipo de trabajo. El ejercicio consistía sólo en presentarse ante el grupo: decir su nombre, edad, escuela de procedencia, si ya habían participado en algún montaje, desde luego que yo como director fui el primero en hacerlo.</p>	<p>Tres de los actores principiantes tenían un muy bajo volumen de voz (estábamos al aire libre), el resto los ignoraba por no poder escucharlos, esto hacía que el actor en turno se pusiera muy nervioso e incómodo.</p>	<p>Su nerviosismo era tanto, que la solución que propuse fue la de presentar al compañero de enfrente, es decir que en vez de presentarse a sí mismo, presentara a otro, aunque no lo conociera, sólo suponiendo que lo conocía, inventaría nombre, edad, gustos, etc. Esto fue un reto para quien estaba con la palabra ya que se tenía que concentrar y hacer uso de su capacidad de observación (recordando que los mejores observadores son las personas tímidas). Por otro lado, la persona descrita estaba muy interesada en la descripción que hacían de él. Al final se cotejaban los datos reales con los adivinados.</p>	<p>La mayoría de los descriptores acertaron a casi todas sus ideas, el ejercicio resultó muy divertido, funcionó como un juego que creó una atmósfera de compañerismo. Por otro lado sirvió para visualizar a quienes eran los mejores observadores, ya que éstos podrían ser los prospectos a ser más tímidos en el equipo de trabajo.</p>

Cuadro 2.

Actividad	Problema relacionado con la timidez	Propuesta de solución	Resultado
<p>En la etapa final de un ensayo, la relajación, tenían que extender todo su cuerpo en el entarimado, escuchar la música de fondo para hacer consciente su respiración.</p>	<p>El problema detectado fue la confianza. A pesar de llevarnos bien entre todos noté que las chicas me veían con cierta extrañeza, incluso se desconcentraban en los ejercicios de respiración, ya que cuando pasaba a su lado tendían a abrir los ojos. El origen de este problema fue que me temían, o que mi figura de autoridad era demasiado imponente.</p>	<p>Me percaté de que la mayoría de ellos tenía su horario de alimentos, así que les propuse ir todos juntos a comer. La idea les gustó, hasta el resto del equipo se unió. Entre la plática surgió el origen del problema; las muchachas no estaban acostumbradas a estar cerca de personas con mi apariencia, por lo tanto, desconocían mi carácter, mis propósitos y “verdaderas intenciones”, como ellas mismas dijeron.</p>	<p>El resultado fue positivo, ya que la solución se dio sin que yo intentara darle fin al conflicto, el hecho de salir a comer juntos hizo que nos conociéramos un poco mejor de esta manera pudieron entender o aceptar, no lo sé, mi forma exterior sin que esto les causara conflicto, aunque a pesar de ello, a partir de ese día fui con ropa de trabajo para formar parte del equipo en el sentido grupal.</p>

Cuadro 3.

Actividad	Problema relacionado con la timidez	Propuesta de solución	Resultado
<p>El tercer planteamiento con un problema fue el de darles a elegir la actividad que les gustaría realizar dentro del montaje.</p>	<p>A ninguno de ellos les atrae la parte del actor, sólo usaban el montaje para presentarlo al final de su materia de actuación, uno está inclinado a la dramaturgia, el resto a la dirección. Indagando el porqué, ellos creían que eran malos actores, ya que las críticas en las clases prácticas que recibieron por parte de sus compañeros las veían como un ataque ya que las consideraban ofensivas.</p>	<p>A pesar de saber que la solución se encontraba en la autovaloración (ya mencionada anteriormente) no se me ocurrió un ejercicio que les ayudara, por un lado, a saber que las críticas a pesar de ser muy duras eran constructivas, que ellos podían hacer lo mismo que los otros actores ya que tenían las mismas o incluso mejores capacidades físicas. La solución se me ocurrió en un ejercicio de improvisación, donde una compañera hacia de maestro, otro de alumno y otro de alumno crítico.</p>	<p>El resultado fue negativo. Sólo les trajo recuerdos del estado de ánimo que sienten en la clase, los presionó por recordarles el trabajo que tienen que hacer en la misma, además de desmotivarlos porque las críticas que dieron seguían en la misma línea de sus errores reales, (entonces recordé que una solución posible sería decirles lo bien que fueron sus aciertos para partir de su atino hasta llegar a corregir las partes necesarias). Después de este error como director, los ensayos siguientes se basaron en el aplauso de sus aciertos y la corrección a partir de ellos. Los resultados, hasta este punto parecen buenos.</p>

Cuadro 4.

Actividad	Problema relacionado con la timidez	Propuesta de solución	Resultado
<p>Un ejercicio de manejo de energía simple, nos tomábamos de la mano en círculo, pasábamos la energía con un apretón de manos.</p>	<p>El problema era la tranquilidad, la cantidad de energía era tanta que las manos de los dos compañeros que yo tenía estaban bañadas en sudor, esto es un rasgo claro de timidez acompañada de nerviosismo.</p>	<p>La solución tuvo que ser personalizada, le pregunté a cada uno que le pareció el ejercicio además de que sintieron. La primera compañera fue muy sincera y directa conmigo, el problema real estaba en que tenía miedo de que sus manos sudarían, ya que como ella dice, siempre le han sudado las manos (el origen de su sudor era el miedo del mismo). El otro manejó una historia poco creíble, tenía que ver con su pareja, ya que según dice “a ella le sudan tanto las manos que él aprendió esta cualidad”</p> <p>La solución sólo se encontraba en hacerles notar el origen de su problema, a la primera sólo se le pedía repetir en voz baja un texto que gozara en medio del ejercicio para mantener su mente en otros problemas y al segundo sólo con la plática anterior bastó.</p>	<p>El resultado dividido, mientras que a la primera el ejercicio de repetición de textos en medio del manejo de energía le resultó muy bien (las manos dejaron de sudar), el segundo compañero tuvo miedo de volverme a dar las manos en el ejercicio, la situación con él quedará pendiente para el proceso de montaje.</p>

Cuadro 5.

Actividad	Problema relacionado con la timidez	Propuesta de solución	Resultado
Ejercicios de improvisación con escenas de la vida cotidiana: una mujer embarazada en el transporte colectivo en hora pico ante un señor dormido.	El problema fue la falta de creatividad y propuestas por parte de los actores, titubeaban en el escenario, tartamudeaban, a menudo se reían de su falta de ingenio, la concentración estaba dispersa.	Empecé por indagar cual era el problema que ellos mismos veían como obstáculo, y a partir de esos errores entre ellos se apoyaron e invitaron a realizar ciertos cambios dentro de la improvisación, es decir, uno le decía a otro qué corregir, este a otro más, así sucesivamente.	El resultado no fue malo, aunque tampoco satisfactorio, el hecho de darles completa libertad llevó a la improvisación a salirse del límite establecido (una embarazada en el metro enfrente de un señor dormido). El lado positivo fue que aprendieron a apoyarse entre ellos, a verse como un equipo, donde si uno falla, el resto lo saca de su error, así el miedo que se siente al equivocarse es menor.

Como se puede observar, las soluciones que resultaron más eficaces se basan en la confianza en sí mismo del respeto al compañero, así demostramos que la principal arma contra la timidez en los actores principiantes consiste en desaparecer la barrera de jerarquía que hay entre el director - actor (el docente - alumno).

Al poder desaparecer las jerarquías, el trabajo se vuelve un juego que se disfruta, la confianza crea una atmósfera agradable y amena en el que los problemas de timidez se ven desvanecidos, ahora el verdadero problema está en

que ellos mismos logren crear esta atmósfera de trabajo con ellos mismos; para su vida diaria así mismo como para darle correcto uso en sus materias prácticas.

Esta serie de ejercicios con sus respectivas soluciones plantean un posible camino a seguir dentro del proceso de creación del montaje (la obra en sí misma), los errores se pueden corregir para ser aprovechados.

Método propuesto para erradicar la timidez

El método se basa principalmente en lo que se puede llamar atención personalizada por parte del grupo de trabajo a un solo individuo (Stevens, 1971), esto es que el equipo de trabajo ayude a uno o más integrantes tímidos a sentirse bien en un grupo.

Me concentro fundamentalmente en los aspectos sanos de la persona estimulando la intuición, la espontaneidad así como la imaginación del individuo. Cuando la persona logra adueñarse y valorizar esos aspectos como propios, que por lo general están olvidados, comienza el proceso de recuperación (Moreno J. , 1995).

El método tiene cuatro pasos que están basados en la experiencia, la dramaterapia³ y los resultados obtenidos en los ensayos previos:

- 1 Identificación de una necesidad. En esta etapa me inclino por la idea psicológica que establece como inicio de la terapia a la autovaloración; para llegar a este punto el individuo debe aceptar por sí mismo que tiene un problema, que necesita ayuda. Para que el individuo acepte esto, es necesario tener ciertas circunstancias dadas. Las circunstancias se crean

³ El empleo del arte dramático creativo para lograr objetivos terapéuticos tales como el desarrollo de la personalidad, y la integración física y emocional se llama Dramaterapia.

por la atmósfera que el director del montaje ofrezca al mismo equipo.

Entre estas circunstancias deben estar:

- a. La confianza. Conviene ser mutua entre director y grupo. Se logra mediante ejercicios de presentación con anécdotas personales por parte del director como de los participantes. Debe quedar en claro que las anécdotas deben ser sólo las que el mismo participante desee contar, no obligarle a contar algo en particular. La apatía de alguno de ellos es eliminada si desde el principio del ejercicio se establecen las reglas del juego: todos tendrán un turno para participar.
- b. Respeto. Es el sentimiento que nos induce a tratarnos con atención, escuchándonos, observándonos mutuamente, donde todos nos ayudamos, los actores corrigen enseñando al director sus errores y el director a los mismos actores. El respeto se logra mediante la amistad sincera, esto es fuera del trabajo de montaje. Sería un error frecuentar a un grupo de trabajo constantemente sólo para el trabajo, se necesita conocer el equipo en un ambiente fuera, sociable, ya sea en un evento deportivo, una comida, en la feria. Es el tiempo recreativo de cada persona necesario para su desempeño.

Una vez generado este ambiente, es muy probable que el actor tímido abra su corazón al guía, quien lo verá de una forma afable, lo entenderá además de ayudarlo a resolver su problema. Entonces se cumplirá la primera etapa del proceso: el actor tímido reconocerá su propia timidez y estará decidido a cambiar adaptándose a la forma que mejor le convenga.

Una vez identificado al tímido del equipo así como la concientización propia de su problema, es incursionar a nivel interno, ya que el origen de toda timidez está allí, en la imaginación (Ávila, 2002: 97).

- 2 Ensayos. Estos incluyen ejercicios de calentamiento, que necesariamente tendrán que ser de integración grupal, deben fomentar el trabajo en equipo así como la imaginación positiva, resaltando sus habilidades natas, cuidándose de la vanidad o el orgullo. Los juegos infantiles son fundamentales en un calentamiento con personas tímidas: “la papa caliente”, “encantados”, son ejemplos de juegos ideales que logren que el actor tímido se integre.

Una parte fundamental de los ensayos es la memorización del texto, ya que la autosugestión es muy útil; para esto debe tratarse de un texto donde sobresalten las capacidades, aptitudes del actor como personaje y como persona. Para esta etapa el personaje obviamente no debe ser tímido, pero tampoco un arrogante. El hecho de repetir textos deja en el subconsciente una repercusión que ayudará al desempeño actoral del tímido. Esta repetición del texto no sólo se dará en la memorización, sino a lo largo del proceso de los demás ensayos, donde continuamente el texto será repetido continuamente.

El trabajo con el cuerpo es otro aspecto imprescindible dentro del trabajo con el tímido. El desarrollo integral de una persona en ella misma está arraigado en el conocimiento, las funciones, las actividades de su cuerpo (Vilar, 1984:26), así pues al dar vida a un personaje se compromete física y sensiblemente, así como con sus pensamientos. Se

permiten expandir su vivencia interna así como clarificar la percepción externa que tienen de ellos mismos.

3 La presentación de la obra. A pesar de ser parte del proceso normal de un montaje, la presentación a público es fundamental ya que el compartir con otros además de con el director los hace superar sus barreras emocionales. Existen tres tipos de presentación de la obra que ayudarán al tímido:

- a. Presentación al director. Esto tiene la función de un ensayo general, sirve sólo para que el actor tímido empiece a darse cuenta de que la timidez está desapareciendo, es decir, el director debe hacerlo consciente mediante la aprobación o la felicitación al actor pues su trabajo dio un resultado favorable. Con esto el actor podrá decirse a sí mismo que puede lograrlo.
- b. Presentación a un público conocido. Este es el primer salto para dejar la timidez atrás, el simple hecho de hacer un trabajo de representación donde el personaje carece de timidez y poder enseñarlo a sus conocidos (que generalmente son el entorno que le rodea, donde ha vivido la mayor parte del tiempo) lo hace verse a sí mismo como otra persona que puede ser contraria a sí. La función del director en esta presentación es que al final de la puesta tiene que hacer evidente el éxito obtenido por parte del actor y hacer notorio el aplauso del público.
- c. Presentación a público general. Esta presentación servirá sencillamente para reforzar la idea del actor como un actor capaz, sin miedos además de tener las posibilidades de situarse al mismo

nivel que sus compañeros han demostrado, el director dentro de esta parte sólo observa el cambio de comportamiento del actor; que ahora ya no es tímido; deja abierta la puerta para el cuarto paso.

- 4 Separarse del teatro. Es la parte más difícil en el proceso, ya que se trata de brindarle seguridad al individuo fuera del teatro, enseñarle que su desempeño sobre el escenario puede repetirse en su vida diaria, que el miedo es un obstáculo en la superación personal. Con esto se pretende hacerle notar que el teatro sólo fue un medio y que ese medio no es la meta.

La forma de lograrlo es a través de la propia vida, donde el director puede convertirse en un amigo y mediante las experiencias personales de ambos hacer notorias sus capacidades no es a través de la plática directa con el individuo, conversaciones con frases como “ya ves que si puedes” o “hay que ponerse las pilas” son inadecuadas. La labor del director puede ir más allá del teatro y seguir fomentando el desarrollo como individuo de estos actores a lo largo de toda su amistad.

Capítulo III

El método en función de un montaje

El montaje

El objetivo de este capítulo es comprobar la funcionalidad del método, si es factible utilizarlo como una técnica de dirección de actores, o en su defecto, como clase de actuación.

Por otro lado, plantearé un análisis con la definición y características de la obra dramática que se usará para aplicar el método contra la timidez. Entonces, el objetivo real es efectuar una correcta elección de montaje que favorezca las técnicas propuestas.

El proceso que llevé a cabo excluye el texto dramático de algún autor, es una obra creada por el mismo grupo de actores que en gran medida ayuda a su autoconfianza, ya que ellos mismos la eligieron. Al comenzar la labor de montaje, la obra carecía de un desenlace dramático; sólo personajes, circunstancias dadas por el equipo, lugares y espacios, partiendo de esto, se trata de “experimentar” para obtener un final coherente con el desarrollo de dicho trabajo.

El grupo de trabajo, en su proceso final, se redujo a sólo tres actores, que pretendían contar una historia mediante imágenes plásticas (lo que es índice de miedo a la palabra hablada sobre un escenario), un relato acerca de cómo funcionan los medios masivos de comunicación así como el efecto que provocan en las personas que ellos consideran enajenadas o alienadas, en particular se refirieron a un formato de telenovela.

Concluimos que el objetivo de este montaje fue sólo el de entretener a un público cualquiera; es decir, montar una obra que se asemeje a una telenovela en un tono fársico para que cualquiera pueda entenderla.

Su interés por el tema fue desbordado, asumo que se debe a que tienen muy poco tiempo de venir de preparatorias o CCH, donde predominan creencias rebeldes y revolucionarias (Monjas Casares, 2000:128).

Cuando propuse hablar sobre comerciales o publicidad surgieron varias ideas y opiniones, concluyendo que estos no afectan a la trama o el desarrollo del programa o telenovela, sino que son parte del conjunto denominado televisión. El tema de la publicidad lo propuse porque es material con el que anteriormente trabajé, de esta manera aunque se pueda justificar su inclusión en el proceso resultará exagerada para el público, para que sea notoria.

Es muy importante trabajar con temas que ellos mismos decidan ya que se fortalece su desarrollo personal. Aunque además de tratar de hacer lo que dicen o quieren, se tiene que indagar el porqué de sus propuestas (Bustos, 1975).

Una de las ideas debatidas era el público hacia quien iba dirigido el montaje, obviamente iniciaron diciendo que lo más adecuado fuera que sólo para familiares y amigos (debido a su timidez). Después de analizar los elementos del montaje como lo es la trama concluimos que la mayoría de las personas disfrutarán observar su trabajo.

Esto mismo aumenta su autoestima, ya que empiezan a incrementar la confianza en su propio trabajo, además eleva su energía y su presencia escénica con el solo hecho de saber que su labor es única y que nadie ha tomado la decisión de hacer eso que ellos están ahora haciendo.

En el guión que diseñé aparecen problemas humanos, conflictos, dificultades o alegrías muy parecidos a la dramaterapia¹. El actor penetra en la creación de sus dramas ya que tiene la posibilidad de referirlos a sí mismo.²

¹ La dramaterapia trabaja con las emociones en general, así que cualquier conflicto humano puede ser incluido en el guión (Acledima.org, 2007).

Se tiene que ser muy concreto en cuanto a la elaboración de la anécdota de la obra ya que se debe poner mucho cuidado en los elementos que ayuden de manera positiva a su vida, como las características de los personajes, situaciones o rasgos que tengan en común con sus intérpretes, quienes trabajarán para no ser ellos mismos.

A partir de este punto es donde entra mi función como director: explicar cómo quiero decir esto, como será la obra. Así que me fundamento en la idea de abordar imágenes plásticas.

Para empezar, me baso en la escenografía e imágenes visuales, comenzando por convertir la boca del escenario en una televisión gigante, sin ser enmarcada, sólo con elementos que la hagan parecer una TV además de otros que sean útiles en el desarrollo del montaje:

- Un control remoto gigante
- Botones gigantes de TV bajo el escenario, todos en inglés (ON/OFF, CHANNEL, VOLUME, VIDEO).
- Una mesa sin importar textura
- Dos sillas de fiesta, metálicas.

Por otro lado están los recursos físicos muy importantes, es decir comerciales intercalados en la trama, además del diseño sonoro. (Dando a conocer los elementos escenográficos y utilería queda más claro a donde quiero llegar como propuesta de montaje).

² Dramaterapia. Febrero 2009. <<http://www.acledima.org/dramaterapia/>>

- Un Cloralex gigante
- Lata gigante de Coca-cola
- Papas Sabritas
- Osito Bimbo
- Farmacias Similares
- Interferencia (ruido de estática)
- Música del comercial de Fabuloso
- Música cliché de asesinos

Muchos de estos elementos cambiaron en el proceso de los ensayos, algunos fueron desechados, otros añadidos, solían variar cuando el montaje lo requería o cuando nuestro presupuesto era menor; de esta forma el resultado de la obra fue distinto al de la propuesta original.

Dentro de este lugar (que he descrito mediante utilería y escenografía) pretendo colocar una farsa exagerada, rayando en lo grotesco, donde la “*historia telenoveler*” será contada, los personajes son “planos” caracterizados de tal forma que el cliché sea su plástica, es decir, una mujer pobre vestida de criada en blanco con negro, minifalda; un galán con barba partida postiza, etc.

Antes de decidir no involucrar algún texto dramático, la idea original fue escoger una obra melodramática hasta exagerarla a sus últimas consecuencias: los personajes quedaron ridiculizados y aunque la falta de tiempo no hizo posible adaptar una novela real, encontré mucho más prudente trabajar con las propias ideas de los participantes ya que así sabrán de que están hablando.

En segundo lugar planeaba hacer una adaptación de un guión real de una telenovela (en mi misma propuesta de ridiculizar a los personajes), sólo que estaría involucrado en problemas de derechos de autor además de no ser viable encontrar un guión (sin mencionar la enorme extensión ya que son guiones para durar meses).

Después de varios ensayos con algunas correcciones sintetizo en breves acciones lo que será la obra; la historia que quiero contar está basada en una secuencia de hechos, cada secuencia tiene un cambio de tono que va acompañado de música o imágenes de comerciales populares, a su vez existe un juego espacial donde hay un sillón con gente viendo este televisor: público real que está viendo gente que a su vez está viendo tele:

1. La imagen del Escenario – Televisión: con un Cloralex gigante.
2. La llegada de la criada nueva a una casa de ricos.
3. El “enamoramiento” de la criada pobre con el patrón de la casa (el cual obviamente es apuesto, varonil, humilde pero comprometido con una mujer de su estatus social) así como el “descubrimiento” de la pretendiente perversa de éste.
4. Un corte abrupto, es decir un cambio de tono, donde aparecerán pequeñas escenas en forma de cuadros plásticos, como si cambiaran de canal con un estilo más acercado al realista:
 - a) Un noticiero con una crónica superficial: el hombre más obeso del mundo y sus logros en la vida.
 - b) Un programa de espectáculos contándonos que algún cantante fue descubierto infraganti masturbándose.
 - c) Una joven haciendo casting o una presentación de canto muy desafinado para un “*reality – show*”
5. Regreso a la farsa exagerada: la confesión de su verdadero amor por parte de ambos, me refiero a la criada y el patrón; mientras que la prometida perversa al darse cuenta trama un plan para quedarse ella sola con la herencia.
6. Descubrimos el plan: ahora la prometida está embarazada mágicamente siendo un embarazo de alto riesgo, así que él no la puede dejar en esos momentos difíciles.

7. Regreso a un cambio de tono, cuadros plásticos continúan con las anécdotas anteriores:

a) Noticiero informándonos de un accidente de avión, en el cual, el hombre más obeso del mundo pierde la vida.

b) En el programa de espectáculos, se da seguimiento al cantante que se masturba, ahora es demandado por una mujer, resulta que está embarazada del intérprete. Luego, la locutora es despedida.

c) Un crítico regañando a la cantante por su mala ejecución después de verla llorando por su mala actuación, la participante, queda fuera del concurso.

8. Canción en contrapunto de “Vive sin drogas” seguido de un comercial de productos empaquetados como papas fritas o repostería.

9. Regresamos a la trama: la criada acusada injustamente ésta en un interrogatorio.

10. Aparece la *deus ex machina*: nos enteramos del plan secreto de la prometida perversa, es corrida de la casa, la criada es heredera perdida de un difunto magnate.

11. Boda con final feliz.

Todos estos elementos a medida que seguí avanzando el montaje sufrieron cambios, ya sea en el orden o las circunstancias de los personajes.

Estos cambios han sido de tres tipos; cuando observé que las circunstancias de los actores eran adversas a su desarrollo personal, cuando la obra requería un ajuste estructural en el contenido y finalmente cuando nuestro presupuesto económico era insuficiente para la planificación de la obra como escenografía o utilería demasiado costosa (como la elaboración del cloralex gigante).

Problemas detectados y técnicas útiles contra la timidez

Para esta parte del proyecto implemento el método propuesto al final del segundo capítulo para darle solución a problemas de timidez no previstos, con el propósito de mejorar el método a través de la práctica del mismo.

Los problemas detectados a lo largo del trabajo han sido divididos en dos etapas, la primera que consta de la presentación de los participantes así como su desenvolvimiento personal, la cual está ligada a la primera fase del método.

En la primera etapa describo la identificación de una necesidad, es decir que el individuo acepte por sí mismo que tiene un problema, su debida solución (generación de una atmósfera de trabajo agradable), para esto fue necesario la confianza y el respeto. Esta primera etapa con sus problemas han sido descritos en el segundo capítulo.

Los ejercicios que presentaron conflictos fueron diversos; desde el simple hecho de presentarse unos con otros (ya que no se conocían), pasando por etapas de relajación, toma de decisiones en el montaje hasta ejercicios de manejo de energía o de pequeñas improvisaciones para un acercamiento al tema además de el ambiente de la obra a trabajar.

Como se puede notar, las propuestas de solución fueron divididas, cada solución propuesta tiene un efecto diferente con cada persona, esto se debe a que cada uno, a pesar de coincidir con ciertos rasgos de timidez, es distinto, ya sea en el origen de sus miedos o su forma de encarar sus problemas.

Finalmente todos los participantes aceptaron ser tímidos en cierta medida, así que el objetivo de la primera parte del trabajo se cumplió, pudieron reconocer la necesidad de solucionar su problema.

Esto es importante ya que si esto no se hubiera logrado no se podría empezar a trabajar con los ensayos, que son la segunda parte del método, estos ensayos deben tener características especiales con el tímido, como ya he mencionado, tienen

que ser de integración grupal, así el trabajo en equipo se ve fomentado con posibilidad de éxito.

Los ensayos están divididos de la siguiente forma: un calentamiento que involucre juegos infantiles, el repaso del texto, la corrida del montaje además de la relajación. Algunos de estos problemas se solucionaron, sin embargo aparecieron nuevos rasgos de timidez así como otros que aparentemente se habían resuelto volvieron a salir a la luz.

En el desarrollo de los ensayos, la toma de conciencia de las tensiones corporales, su estrecha relación con las emociones no expresadas actuando en el cuerpo como energías estancadas, y la dramatización encuentran una salida sana, ya que son elementos fundamentales (Vilar, 1984:18).

Dentro del trabajo destacan algunos ensayos. Durante más de dos ensayos el resto de los actores (los que presentaban cualidades de valentía o atrevimiento) comenzaron a llegar tarde, la impuntualidad se hacía presente; a pesar de ser una situación no relacionada directamente con la timidez me preocupé, así que busqué el origen de esta situación.

Indagando el porqué de su informalidad descubrí que el origen radicaba en un desinterés causado por mi falta de atención hacia estos actores.

Esto es substancial ya que el trabajo, tiene como objetivo solucionar problemas de timidez, basándose en el trabajo de equipo, por un tiempo se prestó atención sólo a los actores tímidos surgiendo un desinterés en el resto del equipo. Así que para futuros montajes no se debe caer en esto, la atención tiene que estar encaminada a todo un grupo de trabajo, no sólo a los participantes tímidos, quienes a través del mismo trabajo deberán alcanzar sus metas (Torres, 2001).

Otro problema detectado, radicaba en mí: desde mi primera observación sólo trabajé con los defectos y vicios de estos actores, algunos de sus problemas de timidez fueron solucionados, pero al no resaltar sus capacidades y talentos natos éstos se fueron perdiendo, reduciendo la calidad del montaje.

El único tipo de opción vocacional en el ambiente teatral es la decisión propia hasta en el caso del actor que no pertenece al colegio decidió estar ahí por su propia voluntad, lo que hace evidente que todos tienen una inclinación por las artes teatrales, que tienen talentos propios e ideas nuevas que convendría ser resaltadas por el director.

A partir del reconocimiento de este problema, fue necesario modificar los ensayos de tal manera que los actores (tímidos o no) exaltaran sus cualidades interpretativas así que comencé a manifestar mi satisfacción por sus logros, de esta manera tuve que ser más observador ya que noté cualidades que sirven contra la timidez que había ignorado.

Lo que denominé imaginación interpretativa es esta capacidad del actor tímido de ver la situación desde un segundo plano; desde ese lugar crear toda una serie de ideas y de circunstancias en torno a la situación de su personaje.

Un ejemplo de la imaginación interpretativa se observa en el particular caso del integrante del colegio de historia, su barrera de timidez estaba ligada a la voz, tenía miedo de escucharse ridículo así que se intimidaba bajando el volumen de voz. En el momento de inventar antecedentes de su personaje e improvisarlos en escena creó una enorme cantidad de ideas, frases, movimientos, gestos pequeños acompañados de chistes lógicos a la situación.

El actor se percató del valor de su trabajo, adquirió confianza de modo que su miedo fue inexistente, tan sólo en tres ensayos elevó su volumen de voz y disfrutó lo que hacía en el escenario.

Otro elemento que funciona en el desarrollo del montaje con personas tímidas es aprovechar su excentricidad. Un común en la mayoría de las personas relacionadas al teatro es la extravagancia de su forma de ser y pensar.

Un problema muy común en el colegio es la designación de espacios destinados a ensayos así que en ocasiones nos vimos obligados a ensayar en ambientes libres, donde es muy común ver pasar desconocidos.

En este caso pasó algo sumamente curioso, la gente que había presentado características de timidez no se cohibió e incrementó sus capacidades, mientras que los actores más seguros se notaron indecisos, intuyo que titubeantes.

Noté que los “actores tímidos” se comportaban así frente a otros estudiantes de teatro porque tienen miedo de no ser buenos actores y que los “actores no tímidos” se sentían inseguros en ambientes libres porque tienen miedo del rechazo del público.

Así que al aprovechar la excentricidad de los “actores tímidos” les indiqué hablar fuerte para que la gente los volteara a ver. Resultó, ya que la gente no sólo volteo a verlos, sino que se acercaron pudiendo ver un ensayo, evento que elevó la confianza en estos actores.

Dejando de lado esto, retomando el acontecimiento de que los “actores no tímidos” tuvieran miedo, en específico al público ajeno al teatro, da pie al tercer paso del método que es la presentación de la obra.

La primera presentación es obviamente ante el director del trabajo, ya que de esta manera empiezan a hacerse conscientes del proceso en el que su timidez disminuya.

La presentación de este trabajo o de estos “avances” no sólo es ante el director, así que para ir paso por paso les pedí que a un ensayo invitaran a alguien conocido, un amigo, un familiar o a quien ellos quisieran, con la regla de que éste no estuviera ligado al teatro.

Estas personas, al ser ajenas al ambiente académico del teatro, se vieron muy interesadas por el trabajo de sus conocidos porque estaban viendo nuevas facetas de ellos, esto provoca evidentemente la confianza por parte de los ejecutantes quienes a pesar de presentar sólo un ensayo subieron la calidad de su trabajo.

Tomando en cuenta la situación en la que los actores “no tímidos” se inhibieran ante el público general, se hizo otra presentación al aire libre, recibiendo la aprobación de ambos tipos de público.

La presentación fue efectiva aunque no satisfactoria. Todos los actores superaron sus barreras de timidez pero el resultado fue pobre con una aparente carencia de calidad, creo que esto es normal en el teatro, ya que no todas las funciones son iguales a pesar de ser la misma obra, algunas varían mucho dependiendo de la energía que se haya concentrado hasta ese punto.

El cuarto paso del método que propongo tiene que ver con la separación del teatro, esto es muy difícil ya que se trata de brindarle seguridad al individuo fuera del teatro, de tal manera que lo pueda utilizar en su vida cotidiana.

Este fue totalmente inservible ya que el origen de su timidez estaba en el teatro, sólo se notaban tímidos sobre el escenario al presentarse ante gente desconocida o una nueva situación, no así en su vida cotidiana.

En suma, no existe una receta, ni una serie de pasos que funcionen siempre en una puesta en escena ya que las personas cambian dependiendo de su contexto familiar, gustos y personalidad, cada equipo de trabajo es diferente ya que presenta características distintas.

Partiendo de esta experiencia se pueden obtener ciertos elementos problemáticos que se repitan en los diversos equipos de trabajo en un futuro, darles su respectiva solución, pero su disminución de la timidez es el proceso a lo largo de toda una vida con bases bien fundamentadas que sólo el director en su función de guía puede cimentar.

Resultado del trabajo

A partir de este punto el trabajo es completo, es pertinente mencionar que existen otras actividades fuera de lo actoral que resultaron interesantes.

El montaje como un conjunto, incluye otros elementos además de la actuación, como lo son la escenografía, la música, el diseño del trazo escénico, la producción

además del maquillaje. Estos elementos son importantes para el desarrollo del montaje así como objetivos propuestos en él, pero sobre todo son muy importantes para el desarrollo de los participantes.

Los actores además de preocuparse por la parte actoral, se involucraron en otro tipo de cuestiones aledañas al montaje, su participación en estos aspectos es fundamental para el desarrollo de su personalidad en el sentido de que la unión fuera de escena (ya sea trabajando o conviviendo) fomentó de manera positiva en su compañerismo, en su expresión verbal y corporal así como en sus relaciones interpersonales.

El desarrollo de estas capacidades sociales son fundamentales e imprescindibles para la evolución que tendrá la timidez en la persona, con una adecuada guía en los procesos teatrales, se encuentran resultados favorables en cuanto al manejo del habla, su movimiento por el espacio escénico, y la toma de decisiones (Castellanos, 1984:148).

El resultado del trabajo se ve afectado directamente al final del proceso, numerosos debates positivos se dieron en torno a los elementos escenográficos que se usaron. Como director sólo coordiné sus propuestas. Fue una especie de lluvia de ideas inconsciente, de la cual sólo extraje las partes que sirven para el montaje.

El resultado fue el siguiente: una variedad de carteles de marcas comerciales regadas por el espacio de forma aleatoria e irregular, sobre los elementos escenográficos cubriendo las paredes. Decisión que se tomó gracias a un conjunto

de propuestas donde cada uno expresó su opinión sin ningún prejuicio ni miedo; esto es evidentemente un logro.

Cuando se tocó el punto de la música, la ansiedad por dar su opinión fue desbordada, aunque fue improductiva. Sus propuestas se basaban en su gusto personal, no por la objetividad que ayudaría al montaje.

Esto es importante, ya que demuestra que a pesar de haber disminuido su timidez, su egocentrismo se conserva (recordemos que una característica del tímido es pensar que todo esto gira a su alrededor como expliqué en el segundo capítulo y siendo así es más temible cuando se trata de temas que a ellos apasionan (Ávila, 2002:241), en este caso la música. Una discusión que parecía no tener sentido ni fin.

Para terminar con este caos intervine tajantemente, aun no sé si fue correcta o debida esta intervención, imponiendo la música que debería escucharse en el proyecto, esto puso fin a la discusión calmando el alboroto.

Un elemento importantísimo para el desarrollo de su personalidad es la libertad (Ávila, 2002:110). Ella entendida como la oportunidad del actor de expresar de manera libre sus sentimientos o emociones, como sea conveniente para el personaje y para el mismo actor.

Para el actor, el cuerpo es el instrumento de la experiencia de la comunicación. Asimismo, en la dramaterapia, la comunicación no verbal expresada a través del cuerpo juega un rol fundamental.³

Esta libertad emotiva fue fundamental para el trazo escénico⁴, un trazo que resultó orgánico, lógico, de acuerdo con la realidad planteada en el guión, que surgió a partir de sus emociones.

Debo reconocer que en este punto tuve que renunciar a las ideas que fabriqué con anterioridad para la planeación del trazo escénico, aunque lo propuesto no me dejó descontento del todo, ya que además de decir lo que el texto indica, ellos lograron comunicarse a través de la obra de manera libre y autodidacta.

Llegamos al tema del maquillaje y al igual que en el caso de la escenografía surgió una lluvia de ideas maravillosas, que desafortunadamente quedaron atrás por la falta de presupuesto.

Lo importante de esto no es la realización de las propuestas sino el surgimiento de las mismas ya que en el inicio del montaje definitivamente no hubieran surgido y el simple hecho de que aparecieran es un indicio de buenos resultados a favor de su personalidad ya que el encarnar un rol de un personaje nos compromete físicamente en nuestros sentidos y nuestros pensamientos permitiendo

³ Gestalt. Abril 2009. <http://es.geocities.com/teatrogestalt/articulos/articulo_teatro.html>

⁴ Entiéndase por *trazo* en este trabajo: el desplazamiento que han de seguir los actores sobre el escenario en el momento preciso que sea necesario para la coherencia de la trama, así el trazo orgánico es la forma lógica y natural que el actor propone con su cuerpo al momento de estar actuando.

así expandir nuestra vivencia interna y clarificar nuestra percepción externa (Cornejo S., 2003).

La participación no debe ser obligatoria, debe ser un surgimiento de una necesidad del actor, una idea que no queda reprimida en su mente, debe salir a la luz y ser clara a la hora de ser expresada y para que esto se logre, es necesario un ambiente de trabajo de compañerismo y amistad (Badillo, 1994:47).

En resumen el resultado del trabajo fue correcto y positivo en tres sentidos: el primero fue que resultó un montaje que pudo llegar a ser visto por muchos públicos, que es funcional y entendible para la mayoría de las personas que presenciaron dicho montaje. Así que se cumplió con el objetivo de que cualquier persona comprendiera el montaje.

El segundo objetivo era el desarrollo de sus capacidades interpretativas y técnicas actorales, el cual sólo se puede apreciar cuando se está presente en todo el desarrollo, de esta manera existe un parámetro de comparación: como estaban sus cualidades histriónicas antes del método y como lo están al final del montaje.

Características que evidentemente desarrollaron positivamente y que ahora pueden usar casi en cualquier momento de su vida estudiantil.

El tercer elemento es el más difícil de evaluar ya que el resultado tuvo sus ventajas y desventajas, entre lo positivo destaca que disminuyó en gran medida su timidez escénica y que al sentirse capaces de hacer las cosas, se atreven a realizarlas y su desempeño actoral incrementó.

Entre lo negativo destaca el hecho de que no funciona a corto plazo, para que marche adecuadamente es necesario que la obra sea presentada en muchos lugares y que el actor sea reconocido por personas desconocidas y sobre todo por las personas con las que se rodea en las clases (Ávila, 2002:183), ya que el hecho de ser tímidos, los obligó a retraerse del grupo y de sus compañeros que evidentemente a este punto ya se han creado una imagen de ellos.

Esta imagen que tienen los demás de ellos mismos es lo que parece ser su mayor problema, un problema que aún no han aceptado y que muchos que lo padecemos tampoco lo hemos hecho.

Conclusiones

Para la realización de este trabajo se partió con la situación académica donde yo, como becario PRONABES del colegio de Literatura Dramática y Teatro tenía el deber de entrar a una modalidad de titulación llamado “*Tutorías entre iguales*”, este programa tiene como objetivo aprovechar la experiencia de los estudiantes de los último semestres para darles una correcta guía a los estudiantes de recién ingreso.

Se trata de acercar a estos estudiantes jóvenes al ambiente escolar sin la necesidad de un tutor maestro, más bien con un tutor muy cercano a su edad, a su ambiente y lenguaje.

Partiendo de esta vivencia empecé con una observación personal que me preocupaba y que no había hecho consciente y es que la mayoría de los estudiantes que abandonan la escuela o que adeudan materias son de los primeros semestres de la carrera.

Observé que la mayoría de mis tutelos presentaban ciertos rasgos de timidez y llegué a la conclusión de que si lograban disminuir esta timidez no pertenecerían a la parte del colegio con rezago o abandono escolar y de esta manera no perderían su beca.

Esta investigación tuvo como objetivo principal la disminución de la timidez en actores principiantes, para llegar a cumplir este objetivo el trabajo se dividió en tres partes, la primera que es un trabajo monográfico de lo que es la timidez, en segundo lugar la detección de la timidez en estos actores y el método empleado para reducirla y por último las características del montaje que

trabajamos para dichos efectos. En lo personal los trabajos monográficos no son de mi agrado, aunque aprendí a encarar una investigación y me deja algo más de experiencia en este campo.

La timidez no tiene una sola definición, por ello tuve que redactar una descripción de lo que fue la palabra *timidez* a lo largo de la investigación, para esto dediqué todo el primer capítulo a la definición, los límites y las características de la timidez.

Para llegar a esta definición me auxilié en dos ciencias: la psicología y la pedagogía; aunque dentro de cada ciencia existen varias posturas y tendencias opuestas una de la otra (Stevens, 1971).

En el caso de la psicología, ciencia que se encarga del estudio de los fenómenos de la conciencia, existen dos tendencias principales: la que se refiere a la timidez como una característica de la persona y otra que se refiere a ella como una enfermedad que puede curarse (aquí empezó mi aprendizaje ya que además de aprender un concepto, entiendo que existen muchas visiones de una sola idea). Aunque en esencia para ambas posturas la timidez se trata de miedo, temor a las “primeras veces” y no a las “veces posteriores” (Monjas Casares, 2000) ya que al tratarse de un miedo que viene de la experiencia pasada se trata de inseguridad, no de timidez.

El miedo de una persona que se enfrenta por primera vez a una situación; como hablar en público; es timidez, sin embargo no será timidez cuando ya se haya enfrentado a esa misma situación en el pasado y su miedo persista, este último caso es una fobia social (Patrick Légeron, 1997:17-21). (que definitivamente es una enfermedad sin importar de que tendencia se hable).

La otra tendencia psicológica se refiere a la timidez como una enfermedad que tiene una cura y que por supuesto existe una terapia para ello (Ávila Fernández, 1982:11). Aunque en realidad no creo que se trate de un padecimiento.

Esta terapia puede empezar de dos formas distintas y sin importar con cuál de ellas se empiece, el desarrollo será el mismo. Así el comienzo es la autovaloración, donde el actor debe hacerse consciente de que está enfermo y que puede curarse o de que se trata de una persona normal como todas las demás.

Una vez comenzado con este primer paso se tiene que comenzar con la imaginación, ya que para esta tendencia psicológica, la timidez radica en la imaginación (de que no ser aptos, equivocarse, o ser señalados) así que si se estimula correctamente la imaginación se podrán obtener resultados benignos para el actor.

El tercer paso se trata de la motivación personal, donde el que coordine la terapia (en este caso el director del montaje), deberá resaltar los rasgos positivos del actor y recalcar con énfasis sus virtudes y capacidades, ya que el tímido cree que no tienen ningún talento especial y que en lo particular se le dificultó ya que no soy muy halagador.

El cuarto paso es la autosugestión (por medio de la repetición de un texto, éste queda en el subconsciente del paciente), este paso es muy sencillo de realizar en el teatro, se trata de la repetición de una escena donde el personaje y su situación hagan empatía con su intérprete, la repetición de la situación; que

debe tener un resultado favorable para el personaje; quedará en el subconsciente del actor que después podrá aprovechar la experiencia para su beneficio.

El quinto paso es la relajación, que en los ensayos existen muchas técnicas que pueden ayudar, principalmente la respiración y distensar los músculos del cuerpo que están rígidos.

El último paso depende de cómo se haya iniciado la terapia; hacerlos conscientes de que pueden cambiar, que son personas normales.

Para la pedagogía, ciencia que se encarga de la educación, la timidez es un rasgo de personalidad que presenta el actor: capacidad de escucha, empatía, se mantiene en segundo plano, es buen observador, muy atento, con un deseo de superación, es apreciado por sus superiores, muy querido por los demás y acepta trabajos de última hora (J. Carducci, 1999:164).

La pedagogía también se preocupa por el educador, en este caso será el director y que al trabajar con este tipo de personas deberá desarrollar otra serie de características: como tener una capacidad de escuchar, saber comprender, inspirar confianza, ver y entender el estado de soledad y realidad del tímido y no debe humillar ni inferiorizar (Stevens, 1971).

Los métodos pedagógicos, son dos, el primero habla de la adaptación del individuo a el mundo real mediante las relaciones interpersonales, pasar de personas conocidas a desconocidas; y el segundo que habla de la conciencia grupal, esto es hacer explícito a todo el grupo de trabajo que se está en presencia de un tímido (Ávila Fernández, 1982:25).

Dentro del teatro existen dos corrientes que han de ser diferenciadas: la dramaterapia y el psicodrama.

El empleo del arte dramático creativo para lograr objetivos terapéuticos tales como el desarrollo de la personalidad, y la integración física y emocional se llama Dramaterapia (Cornejo S., 2003).

El psicodrama es un método que consiste en la actuación de escenas de la vida cotidiana, sueños, fantasías del individuo para lograr expresar emociones no expresadas, ensayar diferentes alternativas a la conducta habitual de la problemática del paciente (Moreno J. L., 1993).

Para los objetivos de esta investigación utilicé algunas técnicas solo de la dramaterapia (no del psicodrama) que consiste en propuestas de ejercicios dramático-terapéuticos, desarrollo de roles, improvisaciones teatrales, escenificaciones de cuentos, y creación de guiones.

Así que la definición de timidez para el proyecto fue la siguiente: “es un rasgo de personalidad donde el temor impide su desempeño y que ha de combatirse mediante un trabajo teatral terapéutico en un ambiente de confianza”.

En el segundo capítulo me dediqué al actor principiante y su timidez, El tipo de características del actor, se clasifica como débil físico, psíquico o social, aunque en realidad, todos suelen presentar varias debilidades simultáneamente (Castellanos, 1984:120).

Las características que presentaron los actores de mi trabajo son manos sudadas, un continuo movimiento en el escenario (no fija su cuerpo en la duela), tartamudeo, generalmente están temblando, su respiración aumenta, sus

parpadeos se multiplican, su corazón se acelera, sus dientes pueden castañear y sus músculos no están relajados (a pesar de que sienten estar completamente quietos se notó que alguna parte de su cuerpo se mueve, el pie por ejemplo).

Dentro de lo psíquico se encuentran ideas que no ayudan al desarrollo positivo, un ejemplo es la persona que a la vez piensa en el volumen y tono de voz, en la memorización del texto, en los comentarios de los otros actores fuera de escena y por si fuera poco, en si notarían las marcas del sudor de sus manos en el piso del escenario.

Los factores sociales pueden vincularse con la timidez. En mi grupo de trabajo se incluyen personas con problemas económicos, así como personas a quienes se discrimina.

En este segundo capítulo también incluí una bitácora de detección de problemas de timidez hecha en función de los principales problemas de timidez que encontré y no en toda la calendarización del proyecto, es decir, sólo se incluyeron las actividades, el problema, como intentamos solucionarlo y si funcionó o no.

El resultado de este cuadro demostró que la principal defensa contra la timidez en los actores principiantes consiste en desaparecer la barrera de jerarquía que hay entre el director y el actor (el docente y el alumno). Necesitan un contacto cercano y de confianza con la autoridad.

Finalmente se incluyó el método de cuatro etapas que empleé para la disminución de su timidez, basado en la dramaterapia, resultados de los mismos ensayos previos y las teorías psicopedagógicas:

Primero: identificación de una necesidad. El individuo debe aceptar por sí mismo que tiene un problema y que necesita ayuda, para esto es necesario que haya circunstancias previas en el ambiente de trabajo, como la confianza y el respeto.

Segundo: los ensayos. Principalmente en el calentamiento, que tiene que ser de integración grupal, debe fomentar el trabajo en equipo y la imaginación positiva, resaltando sus habilidades natas.

Tercero: presentación de la obra. Esta se dividió en tres tipos de presentación que sirvieron de ensayo general: una presentación ante el director, otra ante un público que solamente incluía a personas conocidas por ellos y finalmente un público ajeno y nuevo.

Cuarto y último: separarse del teatro. Se trata de brindarle seguridad al individuo fuera del teatro, enseñarle que lo que logró sobre el escenario lo puede realizar en su vida diaria, que el miedo es un obstáculo en la superación personal. El teatro en el caso que nos ocupa sólo fue un medio y que ese medio no es la meta.

El tercer capítulo está dedicado al método en función de un montaje, donde primero hablo del montaje que elegimos, desde la deliberación del tema y la creación del guión (que es fundamental en la dramaterapia) hasta cuestiones de escenografía, maquillaje y musicalización.

El montaje es una creación colectiva que habla de la televisión. La televisión como un medio enajenante y principalmente estudiamos las telenovelas. Se hace una exageración de cómo funcionan las telenovelas, como

incluimos los comerciales y los otros programas sin sentido: noticieros, reality shows y programas de espectáculo.

A partir de las propuestas del grupo de actores se empezó a trabajar, muchas de las propuestas iniciales fueron modificadas, por falta de presupuesto principalmente pero que al final ayudaron en gran medida a la disminución de su timidez.

Lo que caracteriza a este montaje es la relación espacial: se trata de convertir el escenario en una especie de televisión gigante que incluye a una familia metida en la televisión, de esta manera será el público que está viendo una familia que está observando la televisión.

Por otro lado me enfoqué en el desarrollo del trabajo y su resultado final donde los ensayos contaban con un calentamiento que involucró juegos infantiles, el repaso del texto, la corrida del montaje y la relajación. Algunos de los problemas de timidez se solucionaron, sin embargo aparecieron nuevos rasgos de timidez y otros que aparentemente se habían resuelto volvieron a salir a la luz.

En el desarrollo de los ensayos, la toma de conciencia de las tensiones corporales, su estrecha relación con las emociones no expresadas actuando en el cuerpo como energías estancadas, y la dramatización encuentran una salida sana, ya que son elementos fundamentales (Vilar, 1984:46).

Aparecieron otros problemas no previstos en el método como lo fue el desinterés de los participantes que no eran tímidos ya que todo el trabajo estaba enfocado al actor tímido y no a todo un grupo de trabajo y por otro lado, que los actores tímidos y los no tímidos intercambian estas características en ambientes al aire libre. Otro problema que no incluyó el método es que sólo está enfocado

en solucionar sus capacidades negativas dejando de lado todas las cualidades positivas de los actores.

Finalmente el cuarto paso, que tiene que ver con la separación del teatro, es muy difícil de lograr sólo en un año, ya que habla de brindarle seguridad a la persona fuera del teatro, lo cual resultó inútil ya que las personas tímidas del equipo sólo lo eran dentro del ambiente académico nuevo (las primeras veces) y que al solucionarlo no fue necesario este paso, podemos mencionar que en un ámbito académico, el docente muy pocas veces tiene la oportunidad de interrelacionarse con sus alumnos fuera de clase.

El resultado del trabajo fue muy satisfactorio tomando en cuenta las características de los actores, dio buenos efectos tanto en el sentido escénico y artístico como en tema de la reducción de la timidez.

En suma el método propuesto puede ser eficaz con ciertas modificaciones como agregar oportunamente los problemas no contemplados (el desinterés por parte del resto del grupo, la pérdida de timidez en lugares abiertos y equilibrar los aspectos positivos y negativos del tímido).

No existe una serie de pasos en forma de receta que puedan erradicar la timidez en su totalidad, sin embargo es mucho más probable que el tímido disminuya esta característica con una atención especializada que el mismo teatro puede ofrecerle.

Esta experiencia me deja la puerta abierta para investigar más sobre este tema y en particular sobre las técnicas de enseñanza que los profesores del colegio aplican en sus clases, si usan o no una atención especializada para un alumno distinto (ya sea tímido o con alguna otra característica que lo distinga

negativamente del grupo). Y así poder ampliar las técnicas de la enseñanza de teatro a personas con características diferentes.

Creo que partiendo de este trabajo encontré mi vocación, una que jamás creí que fuera de mi agrado: la docencia.

La docencia es una forma asombrosa de poder dedicarse a algo relacionado con la profesión teatral, que además de poder satisfacer tus propias necesidades espirituales, puede llegar a satisfacer las necesidades de alguien más.

Bibliografía

- ARIAS Diana y VARGAS Claudia. (2003). *La creación artística como terapia*. Ed.RBA. Barcelona.
- AVILA Alexander. (2002). *El don de la timidez*. Océano ámbar. Barcelona.
- ÁVILA FERNÁNDEZ Alejandro. (1982). *La timidez*. Biblioteca de psicología, Herder. Barcelona.
- AVITA HERNANDEZ Antonio. (1984). *Teatro para principiantes*. Árbol editorial. México.
- BADILLO Cesar. (1994). *El actor y sus otros*. Ediciones La taquilla. Bogotá
- BOAL Augusto. (1984). *200 ejercicios y juegos para el actor y no actor con ganas de decir algo a través del teatro*. Editorial Cleta. México.
- BUSTOS D. (1975). *Psicoterapia psicodramática*. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- CABRÉ V. (2002). *Escenoterapia. Dramatización terapéutica en grupo*. Editorial Paidós. Barcelona.
- CASTELLANOS María. (1984). *Manual de trabajo social*. Editorial Lito-arte. México DF.
- CHRISTOFE ANDRÉ Patrick Légeron. (1997). *El miedo a los demás, miedo escénico, timidez y fobia social*. Editorial Mensajero. Paris.
- CORNEJO S.-Brik, L. (2003). *La representación de las emociones en Dramaterapia*. Editorial Médica Panamericana. Barcelona.

- J.CARDUCCI Bernardo. (1999). *El libro de la anti timidez*. Trad. Lucia Stoia. Editorial Atlántida. Buenos Aires.
- MARAÑÓN GREORIO Aviel. (1949). *Un estudio sobre la timidez*. Editorial Diana. México DF.
- MENEGAZZO C.M. (1981). *Magia, mito y psicodrama*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- MONJAS CASARES María Inés. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Pirámide. Madrid.
- MORENO J.L. (1993). *Psicodrama*. Ed. Hormé. Buenos Aires.
- MORENO J.L. (1995). *El Psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica*. Ed. Hormé-Lumen .Buenos Aires.
- STEVENS J. (1971). *El darse cuenta –Sentir, imaginar, vivenciar*. Cuatro vientos. Buenos Aires.
- TORRES P. (2001). *Destrezas teatrales psicoterapéuticas*. Editorial ALOM. México.
- VILAR José Manuel. (1984) *Técnica de expresión facial*. Editorial Centro de Cultura Popular Canaria. Madrid.

Bibliografía WEB:

- http://es.geocities.com/teatrogestalt/articulos/articulo_teatro.html
- <http://www.acledima.org/dramaterapia/>